



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

L'attività fisica nella ASL AL I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2011-14

Il livello di attività fisica

Per attività fisica si intende qualsiasi attività muscolo-scheletrica che comporti un dispendio energetico maggiore di quello a riposo. È possibile essere fisicamente attivi grazie all'attività lavorativa, al trasporto attivo (camminare, usare la bicicletta) e alle attività del tempo libero. L'attività motoria praticata regolarmente induce numerosi benefici per la salute: aumenta il benessere psicologico e ha un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie croniche degenerative.

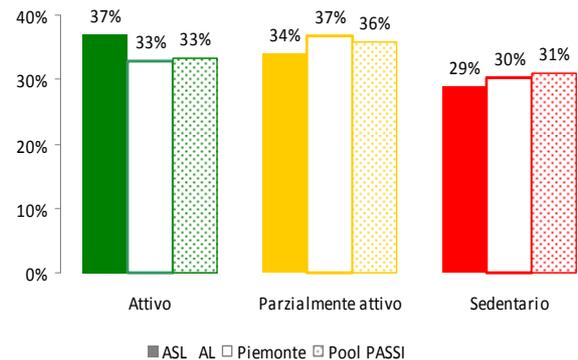
Nella ASL AL, nel periodo 2011-2014, il 37% degli adulti tra i 18-69 anni ha dichiarato di avere uno stile di vita **attivo*** (Piemonte e pool nazionale 33%), circa un terzo degli adulti (34%) risulta **parzialmente attivo** (regione 37%; pool nazionale di ASL 36%), mentre il 29% degli intervistati si dichiara **sedentario** (Piemonte 30%; pool nazionale 31%).

***attivo**: persona che effettua un lavoro pesante oppure 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

****parzialmente attivo**: persona che non svolge un lavoro pesante dal punto di vista fisico, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati dalle linee guida.

*****sedentario**: persona che non fa un lavoro pesante e che, nel tempo libero, non svolge attività fisica moderata o intensa.

Livello di attività fisica (%)
ASL AL- Piemonte- Pool Nazionale



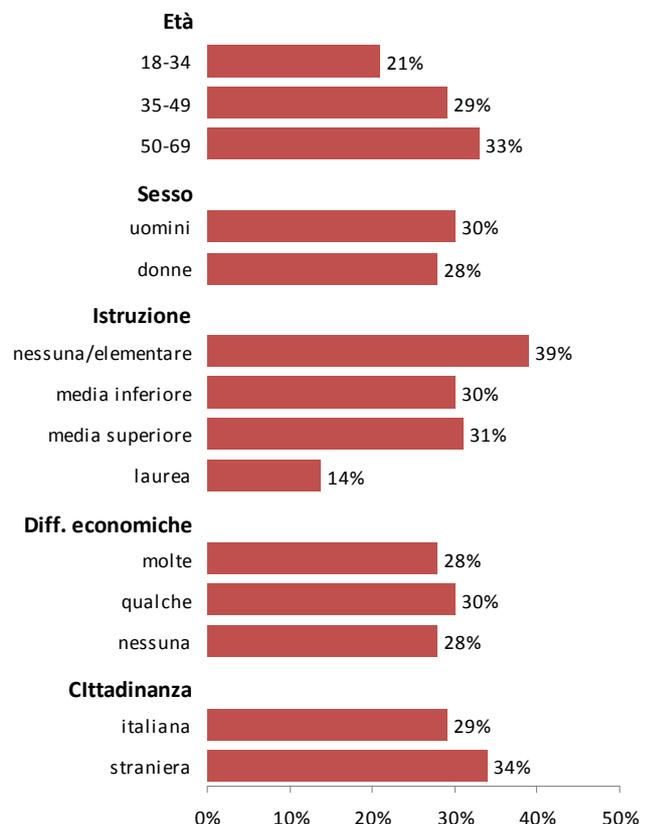
Sedentari per regione di residenza
PASSI 2011-14



La percentuale dei sedentari per regione di residenza mostra in Italia due macroaree, con una maggiore diffusione nelle regioni centromeridionali (con il valore più alto in Basilicata, 63% e quello più basso nella P.A. di Bolzano, 8%). Fanno eccezione il Molise (23%) e la Sardegna (26%) che presentano valori significativamente minori rispetto sia alla media nazionale, sia a livello dell'area.

Sedentarietà
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
ASL AL 2011-14

Sedentari: 29,1% (IC 95%: 26,5%-31,7%)



Sedentarietà e caratteristiche socio- demografiche

Nel periodo di rilevazione 2011-2014, nella ASL AL la proporzione di sedentari è risultata significativamente maggiore nella fascia di età 50-69 anni e nei soggetti con un titolo di studio basso o assente.

La depressione, l'ipertensione e l'eccesso ponderale, appaiono più frequentemente associate ad uno stile di vita sedentario.

Autopercezione del livello di attività fisica

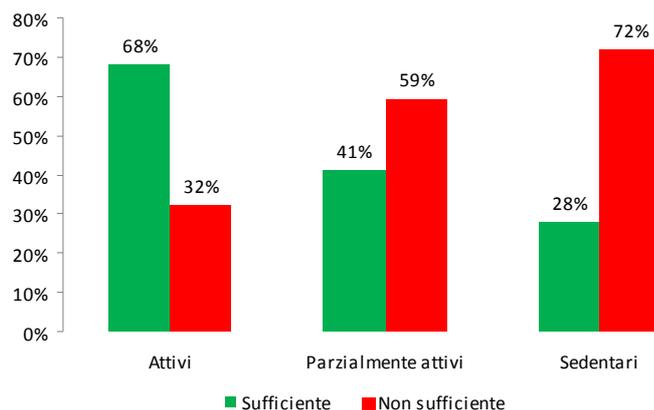
La percezione soggettiva del livello di attività fisica praticato può motivare ad un cambiamento dello stile di vita. Non sempre l'autopercezione corrisponde all'attività fisica effettivamente svolta: nella ASL AL il 41% dei soggetti parzialmente attivi e il 28% dei sedentari, ritengono di praticare un livello sufficiente di attività fisica, mentre il 32% dei soggetti attivi giudica la propria attività fisica non sufficiente.

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Nella ASL AL il 29% degli intervistati ha riferito che un medico o un operatore sanitario ha consigliato loro di praticare attività fisica (28% in Piemonte e 31% nel pool di ASL nazionale): in particolare, gli operatori sanitari hanno consigliato di adottare uno stile di vita attivo al 37% delle persone in eccesso ponderale e al 40% degli affetti da almeno una patologia cronica. A livello regionale, il consiglio è stato dato al 37% delle persone sovrappeso o obese e al 41% degli assistiti con patologie croniche e nel pool nazionale al 38% e al 42% rispettivamente.

Autopercezione del livello di attività fisica praticata (%)

ASL AL 2011-14



Atteggiamento degli operatori sanitari

ASL AL 2011-14

Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica	29%
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone con almeno una patologia cronica	40%
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone in eccesso ponderale (sovrappeso/obesi)	37%

Conclusioni

Nella ASL AL meno di quattro persone su dieci praticano l'attività fisica ai livelli raccomandati, mentre quasi tre persone su dieci possono essere considerate completamente sedentarie.

La percentuale di sedentari è maggiore nei sottogruppi di popolazione che potrebbero avere maggiori benefici dall'attività fisica regolare: depressi, ipertesi o in eccesso ponderale.

Si nota che i soggetti che praticano meno attività fisica hanno una percezione distorta del loro livello di attività: infatti più di quattro su dieci dei parzialmente attivi e quasi tre su dieci dei sedentari, percepiscono la loro attività fisica come sufficiente.

In ambito sanitario emerge una particolare attenzione nel consigliare l'attività fisica ai soggetti affetti da patologie croniche e a quelli in eccesso ponderale; lo stile di vita attivo, non è invece sufficientemente promosso per la popolazione generale. E' molto importante promuovere il passaggio dalla sedentarietà ad un qualunque un livello di attività, anche se inferiore alle raccomandazioni delle linee guida, perché numerose evidenze scientifiche dimostrano gli effetti positivi per la salute e l'assenza di una precisa soglia, al di sotto della quale gli effetti positivi non ci sono più.

L'attività fisica, oltre agli effetti positivi sulla salute, comporta anche benefici a livello economico e sociale. Sarebbe auspicabile lo sviluppo di strategie intersettoriali che vedano il coinvolgimento di Comuni, componenti ed istituzioni sociali, sinergicamente alle Aziende Sanitarie, per avviare o consolidare programmi di promozione di uno stile di vita attivo.

Che cos'è il sistema di sorveglianza Passi?

PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle ASL, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per ASL) con un questionario standardizzato. I dati in forma anonima sono registrati in un archivio unico nazionale.

Nella ASL AL, nel quadriennio 2011-2014, sono state effettuate 1190 interviste.

Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

A cura del Gruppo tecnico PASSI ASL AL: E. Bagna, I. Bevilacqua, F. Casalone, M. De Angeli, C. Degiovanni, C. Fiori, F. Fossati, P. Gamalero, R. Iseppi, D. Lomolino, T. Marengo, M. Montali, D. Novelli, O. Panizza, R. Prospero, B. Rondano, E. Simonelli, G. Solia, D. Tiberti.