



## ATTIVITA' FISICA nell'ASL CN1

### i dati del sistema di sorveglianza PASSI 2011-2014

#### Il livello di attività fisica

L'attività fisica è definita come qualsiasi attività muscolo-scheletrica che comporta un dispendio energetico. È quindi possibile essere fisicamente attivi grazie all'attività lavorativa, al trasporto attivo (camminare, andare in bicicletta), alle attività del tempo libero.

Il 28% degli intervistati riferisce uno stile di vita attivo\*: pratica infatti attività fisica intensa o moderata come raccomandato oppure ha un'attività lavorativa pesante (dato statisticamente significativo rispetto a quello regionale).

Il 46% è parzialmente attivo\*\*, verso il 37% in Regione Piemonte e il 36% del Pool nazionale Passi.

Il restante 26% è completamente sedentario\*\*\* (30% Regione Piemonte, 31% Pool nazionale).

#### Autopercezione del livello di attività fisica

La percezione che le persone hanno del livello di attività fisica praticata condiziona cambiamenti verso uno stile di vita più attivo. Un sedentario su cinque (21%) e oltre la metà (56%) delle persone parzialmente attive giudicano la propria attività fisica sufficiente.

#### Caratteristiche dei sedentari

Sul territorio dell'ASL CN1 lo stile di vita sedentario è associato:

- all'avanzare dell'età,
- alla presenza di difficoltà economiche
- a bassi livelli d'istruzione
- al sesso femminile.

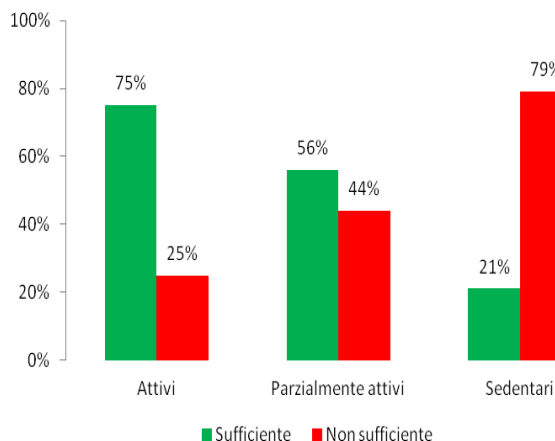
Livelli di attività fisica			
	ASL CN1	Regione Piemonte	Pool Passi
Attivo*	28%	33%	33%
Parzialmente attivo**	46%	37%	36%
Sedentario ***	26%	30%	31%

\*soggetto attivo: lavoro pesante oppure adesione alle linee guida (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni alla settimana).

\*\*soggetto parzialmente attivo: non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati.

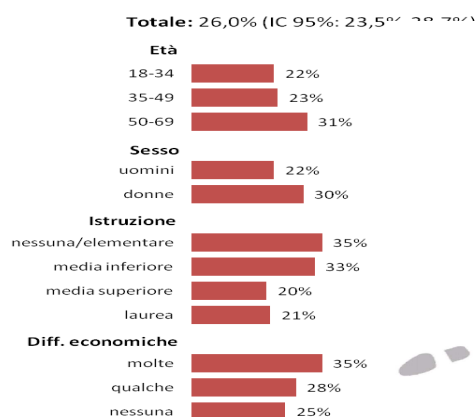
\*\*\*soggetto sedentario: non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

#### Percezione di attività fisica per livello di attività fisica praticata (%)



#### Sedentari (%)

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche ASL CN1 2011-2014 (n. 285)



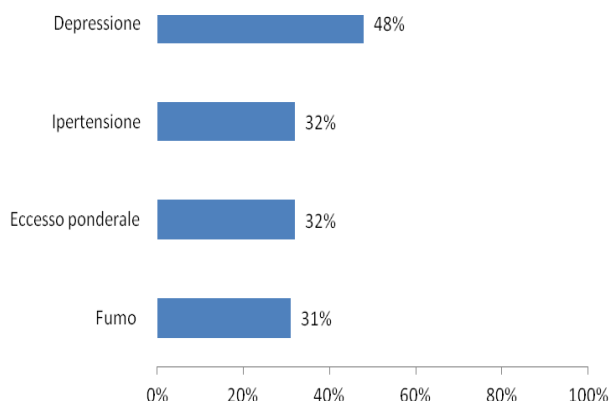
## Stile di vita sedentario e compresenza di altri fattori di rischio

Lo stile di vita sedentario può essere spesso associato ad altre condizioni di rischio.

Sul territorio dell'ASL CN1 questa condizione è riferita:

- dal 48% delle persone con problemi di depressione,
- dal 32% degli ipertesi,
- dal 32% di chi è in eccesso ponderale,
- dal 31% dei fumatori.

## Sedentarietà e altri fattori di rischio (%)



## Promozione dell'attività fisica da parte degli operatori sanitari

Tra coloro che dichiarano di essere stati da un medico o altro operatore sanitario negli ultimi 12 mesi, il consiglio di fare attività fisica è stato dato:

- al 26% (vs 28% Piemonte e 31% Pool Passi)
- al 29% di chi è affetto da una patologia cronica (dato locale inferiore in maniera statisticamente significativa a quello regionale)
- al 30% di chi è in eccesso ponderale (vs 37% Piemonte e 38% Pool Passi).

Attenzione degli operatori sanitari (tra coloro che dichiarano di essere stati da un medico o altro operatore sanitario negli ultimi 12 mesi)			
	ASL CN1	Regione Piemonte	Pool nazionale
Consigliato dal medico operatore sanitario di fare più attività fisica	26%	28%	31%
Consigliato dal medico operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone con almeno una patologia cronica	29%	42%	41%
Consigliato dal medico operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone in eccesso ponderale	30%	37%	38%

## 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 (25 al mese nell'Asl CN1) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale.

Per maggiori informazioni, visita i siti: [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi); [www.regione.piemonte.it/sanita/publicazioni/passi](http://www.regione.piemonte.it/sanita/publicazioni/passi); [www.aslcn1.it/prevenzione/epidemiologia/sistema-di-sorveglianza-passi/](http://www.aslcn1.it/prevenzione/epidemiologia/sistema-di-sorveglianza-passi/)

Scheda informativa a cura di Maria Teresa Puglisi e Anna Maria Fossati (Dipartimento di Prevenzione –S.S. Epidemiologia ASL CN1)

Gruppo PASSI ASL CN1:

Maria Teresa Puglisi, Anna Maria Fossati, Gemma Aimar, Antonella Balestra, Mariangela Barale, Marina Cerrato, Ferdinando Palagi

