



**A.S.L. TO4**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



## L'attività fisica nell'ASL TO 4. Periodo 2011-2014

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità. Uno stile di vita sedentario contribuisce invece allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari: per le cardiopatie ischemiche, ad esempio, si stima che l'eccesso di rischio attribuibile alla sedentarietà e i conseguenti costi sociali siano maggiori di quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione e obesità.

Esiste ormai un ampio consenso circa il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta: 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

Promuovere l'attività fisica rappresenta pertanto un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti il programma *Healthy People 2010* inserisce l'attività fisica tra i principali obiettivi di salute per il Paese. L'Unione europea nel *Public Health Programme (2003-2008)* propone progetti per promuovere l'attività fisica.

In Italia, sia nel Piano Sanitario Nazionale sia nel Piano della Prevenzione, si sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute; il programma *Guadagnare Salute* si propone di favorire uno stile di vita attivo, col coinvolgimento di diversi settori della società allo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento.

### Quante persone attive fisicamente e quanti sedentari?

Attività fisica – ASL TO4 - PASSI 2011-2014 (n=713)

	% (IC95%)
Livello di attività fisica	
<i>Attivo</i> <sup>1</sup>	<b>29.32</b> 25.88 33.02
<i>parzialmente attivo</i> <sup>2</sup>	<b>37.14</b> 33.4 41.04
<i>sedentario</i> <sup>3</sup>	<b>33.54</b> 29.89 37.39

<sup>1</sup> 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)

<sup>2</sup> non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

<sup>3</sup> non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

Nel periodo 2011-2014, nella ASL TO4, il 29% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo: conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 37% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il **34% è completamente sedentario**.

## Prevalenza della sedentarietà per caratteristiche socio-demografiche

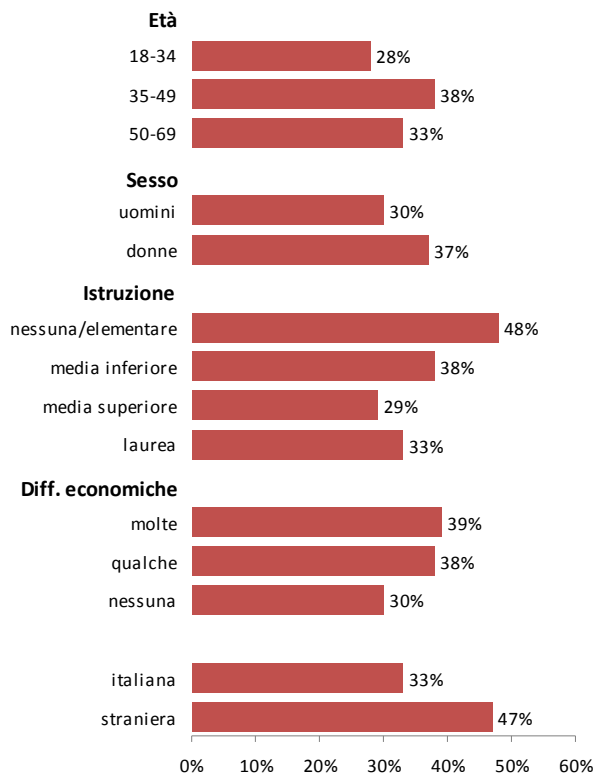
La sedentarietà cresce:

- nella classe d'età intermedia;
- nelle persone con basso livello d'istruzione e con maggiori difficoltà economiche;
- nelle donne e nei cittadini stranieri

### Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche  
ASL TO4 2011-14

**Totale:** 33,54% (IC 95%: 29,89%-37,39%)



### Sedentari

Prevalenze per regione di residenza - Pool di ASL 2010-11  
Totale: 30,1% (IC95%: 29,8-30,4%)

#### Sedentario per regione di residenza

Passi 2011-2014

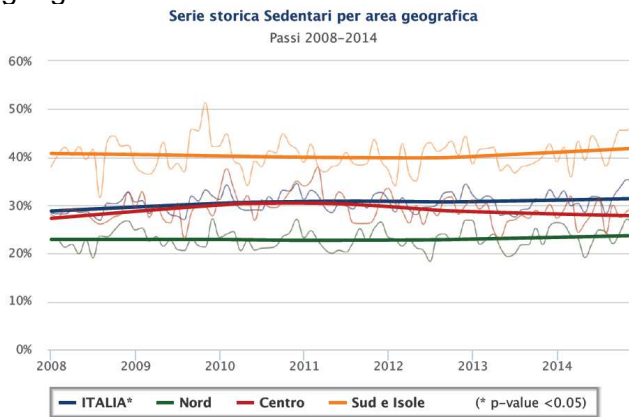


- peggiore rispetto al valore nazionale
- simile rispetto dal valore nazionale
- migliore rispetto al valore nazionale

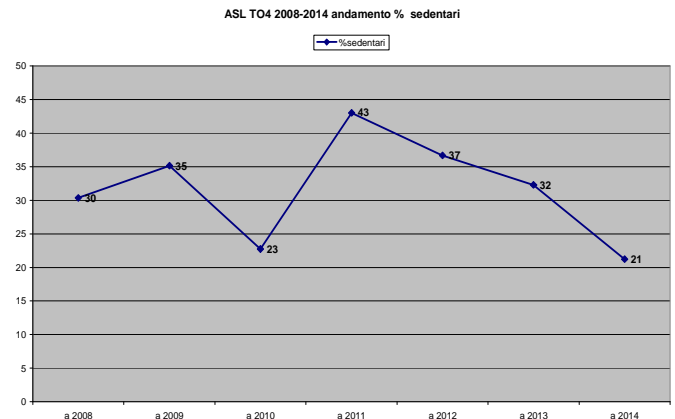
- Nel Pool di ASL PASSI 2011-14, la percentuale di sedentari è risultata del 31%
- Nel periodo 2011-14 si osservano differenze significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali.
- La P.A. di Bolzano presenta la percentuale significativamente più bassa di sedentari (7,9%), mentre in Basilicata si registra quella più alta (62,6%).

## Analisi di trend sul pool di ASL e nell'ASL TO 4.

Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2014 a livello di pool di Asl omogeneo, non si registrano variazioni significative della prevalenza di sedentarietà nelle tre aree geografiche

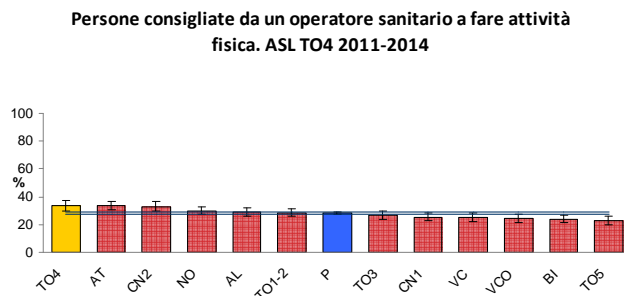


Dal 2008 al 2014, la % di sedentari nell'ASL TO4 ha subito variazioni positive e negative ma a partire dal 2011 pare essere presente un progressivo trend di riduzione.

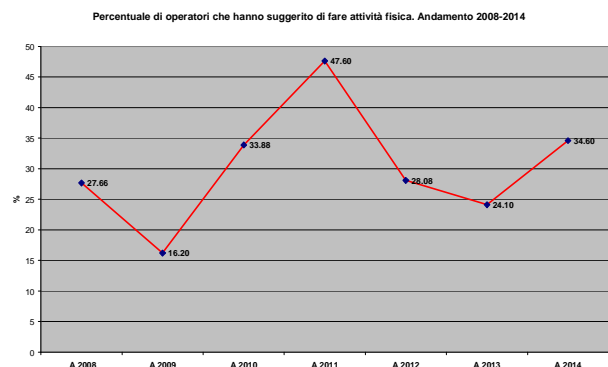


## Gli operatori sanitari promuovono l'attività fisica dei loro assistiti?

- Nella ASL TO4 il 34% degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare regolarmente attività fisica.



## Attenzione degli operatori sanitari ASL TO 4 Andamento 2008-2014% intervistati che hanno ricevuto il consiglio di fare più attività fisica



## Persone a cui è stato dato il consiglio di fare attività fisica

Consiglio fare attività fisica per regione di residenza  
Passi 2011-2014

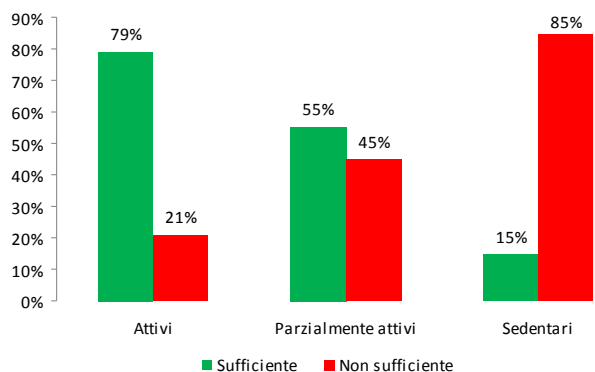


- Nel pool di ASL PASSI 2011-14, la percentuale di intervistati a cui è stato dato il consiglio di fare attività fisica è del 30%.
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra le Regioni, con una minore attenzione degli operatori sanitari in alcune regioni meridionali. La prevalenza significativamente più bassa si osserva in Basilicata (16%), mentre quella significativamente più alta in Sardegna (41%).

## Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

- La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.
- Tra le persone attive, il 21% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente. (Pool 28%)
- Il 55% delle persone parzialmente attive ed il 15% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente. (Pool: 52%, e 19%)
- I dati regionali rispetto alla percezione dell'attività fisica dicono che il 74% degli attivi la valuta sufficiente così come il 55% dei parzialmente attivi e il 26,5% dei sedentari (POOL PASSI: 72% degli attivi, il 52% dei parzialmente attivi e il 19% dei sedentari).

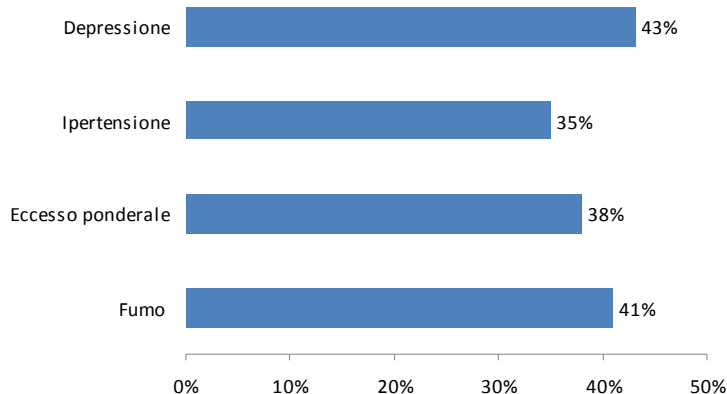
**Autopercezione del livello di attività fisica praticata**  
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica  
ASL TO4 PASSI 2011-14



## Stile di vita sedentario e presenza di altre condizioni di rischio

- Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:
  - il 43% delle persone depresse
  - il 35% degli ipertesi
  - il 38% delle persone in eccesso ponderale.
  - Il 41% dei fumatori

**Sedentari e altri fattori di rischio**  
Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio  
ASL TO4 PASSI 2011- 2014 (n=713)



## Conclusioni e raccomandazioni

Nella ASL TO4 si stima che **solo una persona adulta su tre** (29%) pratici l'attività fisica raccomandata, mentre il 34% può essere considerato completamente sedentario.

Si riconferma il gradiente negativo della bassa istruzione e delle difficoltà economiche che presentano i valori più alti di sedentarietà.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: **ancora il 15% delle persone sedentarie ritiene di praticare sufficiente movimento.**

La percentuale di sedentari è più alta in sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiarne di più (in particolare persone con sintomi di **depressione, ipertesi, obesi o in sovrappeso**).

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti, e l'andamento di questo aspetto negli anni è altalenante. Tuttavia L'ASL TO 4, nel confronto regionale si piazza al valore più alto di attenzione degli operatori (34%)

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sociale, sia economico.

Lo sviluppo di strategie per accrescere la diffusione dell'attività fisica (attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia) è un importante obiettivo che può essere raggiunto solo con l'applicazione di strategie intersettoriali, intervenendo sugli aspetti ambientali, sociali ed economici che influenzano l'adozione di uno stile di vita attivo (ad es. politica di trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).

### 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 vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. Ad Aprile 2014, sono state caricate complessivamente oltre 220 mila interviste.*

*Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi).*

*Report a cura di:*

*dr.ssa Marina Ottino Coordinatrice aziendale PASSI ASL TO4, Assistente Sanitaria, vice-coordinatore PASSI Luisa Signorile, Struttura Semplice Dipartimentale epidemiologia*

*Si ringraziano tutti i cittadini che hanno collaborato, consentendo di essere intervistati e offrendo una piccola parte del loro tempo al fine di migliorare la qualità della vita e il benessere della collettività.*

***Si ringraziano inoltre tutti gli operatori dell'ASL TO 4 che hanno eseguito le interviste, per la loro collaborazione, senza la quale questo report non sarebbe stato scritto.***