

# Attività fisica nella ASL Roma 3

## I dati della sorveglianza PASSI 2012-2015

L'attività fisica praticata regolarmente induce numerosi benefici per la salute, aumenta il benessere psicologico e svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione della malattie cronicodegenerative come le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione e l'obesità. Uno stile di vita sedentario contribuisce invece allo sviluppo di molte 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.

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.

### Sedentari

Passi 2012-2015 (n=146.283)  
Pool di Asl: 32% (IC95%: 31,7-32,3%)



■ peggiore del valore nazionale  
■ simile al valore nazionale  
■ migliore del valore nazionale

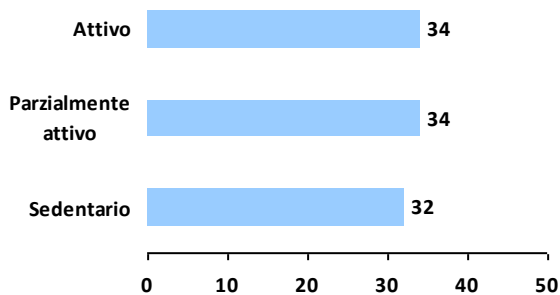
### Percentuale di soggetti sedentari ASL Roma 3

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche  
PASSI 2012-2015 (n=1272)

Caratteristiche	%
<b>Totale</b>	<b>31.9</b>
<b>Classi di età</b>	
18-34	28.7
35-49	36.4
50-69	29.7
<b>Sesso</b>	
uomini	31.4
donne	32.4
<b>Istruzione</b>	
nessuna/elementare	43.5
media inferiore	36.6
media superiore	31.6
laurea	23.7
<b>Difficoltà economiche</b>	
molte	64.1
qualche	39.9
nessuna	19.6
<b>Cittadinanza</b>	
italiana	31.4
straniera	41.7

## L'attività fisica nella ASL Roma 3

ASL ROMA 3 PASSI 2012-2015 (n=1272)

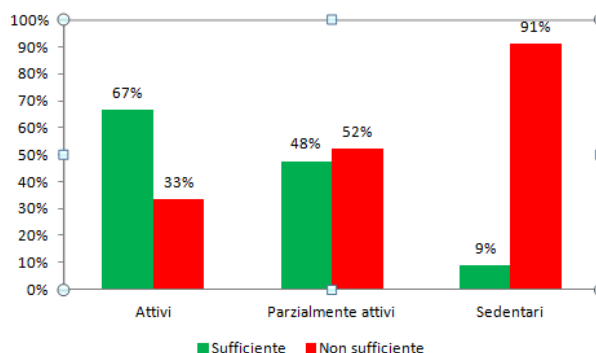


Il 34,1 % degli intervistati riferisce uno stile di vita attivo: svolge infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica raccomandata; il 34% si considera parzialmente attivo in quanto pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato ed il 31,9% è completamente sedentario. La sedentarietà è più diffusa nelle persone con basso livello d'istruzione e in quelle con maggiori difficoltà economiche. Nel quadriennio 2012-2015, nella Regione Lazio e nelle ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, la percentuale di intervistati risultata sedentaria è stata, rispettivamente, del 33,2% e del 32 %.

## Autopercezione del livello di attività fisica

Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica corrisponde a quella effettivamente svolta. Nelle Asl partecipanti al PASSI nel quadriennio 2012-2015, un sedentario su cinque percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente. E' considerato "sedentario" chi riferisce di non fare attività fisica neanche episodicamente e non svolge un lavoro faticoso. Nella ASL Roma 3 il 66,7 % di chi già è attivo pensa di svolgere una sufficiente attività fisica, il 91,1% dei sedentari riconosce di fare poco movimento, mentre il restante 8,9% ritiene sufficiente l'attività fisica praticata, mostrando una percezione distorta.

ASL ROMA 3 PASSI 2012-2015 (n=1272)



## La promozione dell'attività fisica da parte degli operatori sanitari

Tra gli intervistati della ASL Roma 3, il 52,9% dichiara che un medico o un altro operatore sanitario ha consigliato loro di praticare regolare attività fisica. Il consiglio ha riguardato il 49% degli intervistati con almeno un patologia cronica e il 54,2% delle persone in eccesso ponderale (sovrappeso/obesi).

## Spunti per l'azione

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).

## 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 e la 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. Nel quadriennio 2012-2015 sono state caricate complessivamente oltre 146 mila interviste. Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi).