

# Attività fisica nella **ASL Roma 6** I dati della sorveglianza **PASSI** 2014-2017



L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione ed 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 2020* inserisce l'attività fisica tra i principali obiettivi di salute per il Paese. L'Unione europea nell'*EU Health Programme (2014-2020)* 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 in Regione Lazio e ASL Roma 6 PASSI 2014-2017

	Regione n = 12456			ASL Roma 6 n = 1049		
	%	IC95% inf	IC95% sup	%	IC95% inf	IC95% sup
Attivo <sup>1</sup>	28.9	28.0	29.8	33.2	30.4	36.1
Parzialmente attivo <sup>2</sup>	37.0	36.1	38.0	36.5	33.6	39.4
Sedentario <sup>3</sup>	34.1	33.1	35.0	30.3	27.6	33.1

<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.

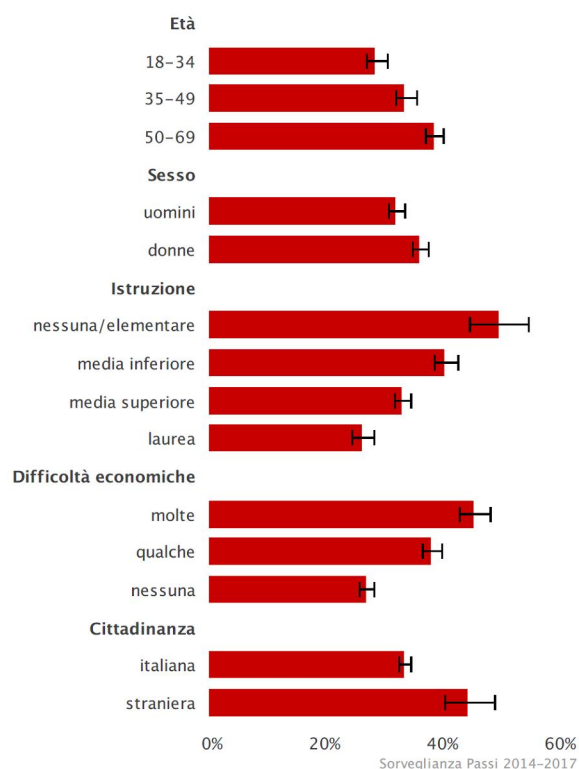
Nel periodo 2014-17, nella Regione Lazio il 29% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo: conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 37% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 34% è completamente sedentario.

Nella **ASL Roma 6**, nello stesso periodo, le persone intervistate che hanno risposto di avere uno stile di vita attivo risultano essere il 33% con una percentuale leggermente superiore al valore regionale, il 37% risulta parzialmente attivo ed il 30% completamente sedentario.

- La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle donne, nelle persone con basso livello di istruzione e con maggiori difficoltà economiche.

### Sedentari per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione Lazio

Totale: 34.1% (IC95%: 33.1-35.0%)



- Nel Pool di ASL PASSI 2014-17, la percentuale di sedentari è risultata del 34%
- Nel periodo 2014-2017 si osservano differenze statisticamente 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 (12%), mentre in Basilicata si registra quella significativamente più alta (66%).

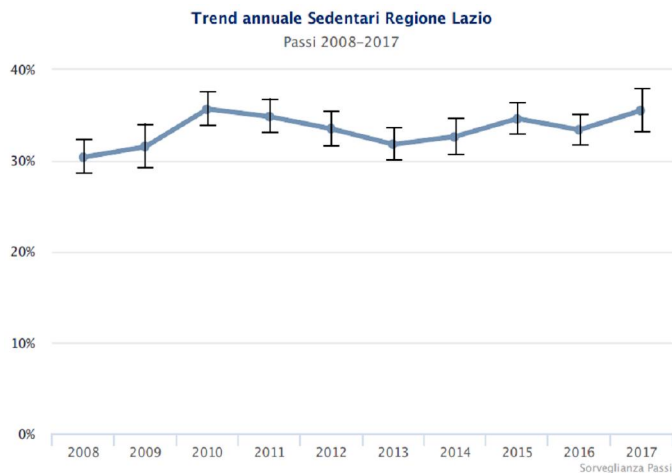
### Sedentario per regione di residenza Passi 2014-2017



● peggiore del valore nazionale  
 ● simile al valore nazionale  
 ● migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

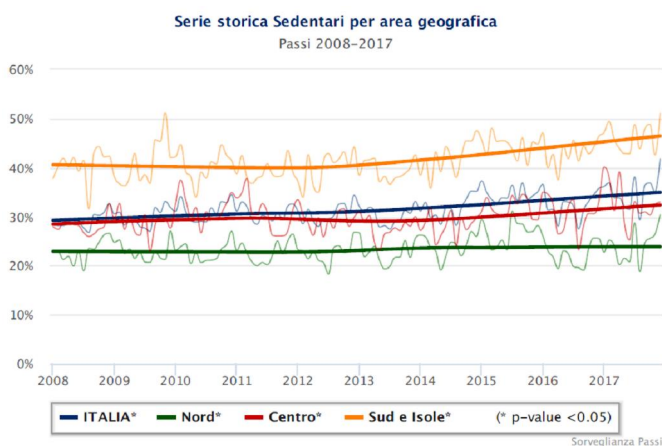
## Confronto su pool omogeneo regionale



- Nel Lazio si può osservare, dopo una diminuzione nel periodo 2010-2013, un aumento dell'indicatore, passando dal 31,8% del 2013 al 36,7% del 2017.

## Analisi di trend sul pool di ASL

- Analizzando il trend nel periodo 2014-2017 a livello di pool di Asl omogeneo, si registra un aumento della prevalenza dei sedentari in tutte le tre ripartizioni geografiche, meno marcato nel Nord rispetto al Centro Sud e isole.



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

Nel Lazio solo il 34% degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio da un medico o un altro operatore sanitario di fare regolarmente attività fisica

Anche nella **ASL Roma 6** la stessa percentuale di intervistati ha ricevuto il consiglio da un medico o da un altro operatore sanitario di praticare l'attività fisica. Questa percentuale aumenta al 46% per le persone con almeno una patologia cronica e al 42% per le persone in eccesso ponderale (sovrappeso/obeso).

Nel pool di ASL PASSI 2014-17, la percentuale di intervistati a cui è stato consigliato da un medico o un altro operatore sanitario di fare regolarmente attività fisica è del 31%.

Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra le Regioni, con una minore attenzione del medico o dell'operatore sanitario in alcune regioni meridionali, in Piemonte, Liguria e PA di Bolzano. La prevalenza significativamente più bassa si osserva in Basilicata (19%), mentre quella significativamente più alta nel Molise (46%).



### Consiglio fare attività fisica per regione di residenza

Prevalenze per Regione di residenza . Passi 2014-2017  
Pool di Asl: 30.5% (IC95%: 30.2-30.8%)



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

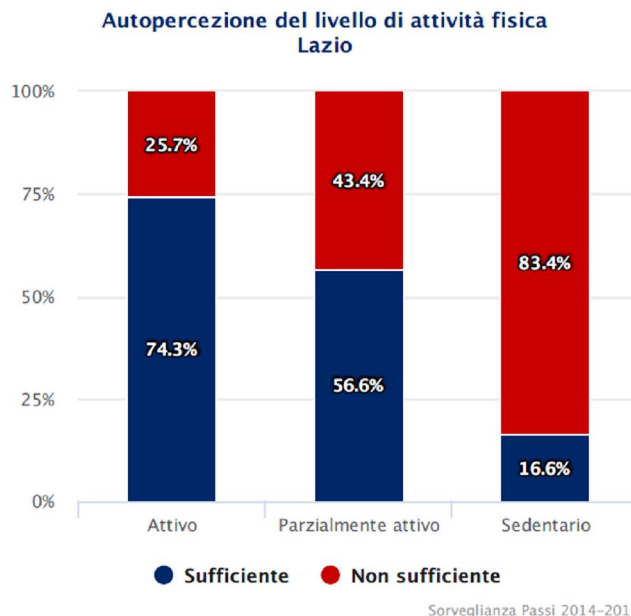
Sorveglianza Passi



## 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.
- Nel Lazio, tra le persone attive, il 26% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente. Nella **ASL Roma 6** tale percentuale è il 24%.
- Il 57% delle persone parzialmente attive ed il 17% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente. Nella **ASL Roma 6** hanno percepito come sufficiente il proprio livello di attività fisica il 48% delle persone parzialmente attive ed il 15% dei sedentari
- I dati rilevati a livello del pool di ASL PASSI 2014-2017 circa l'autopercezione di sufficienza della propria attività motoria sono: il 73% per gli attivi, il 51% per i parzialmente attivi e il 22% per i sedentari

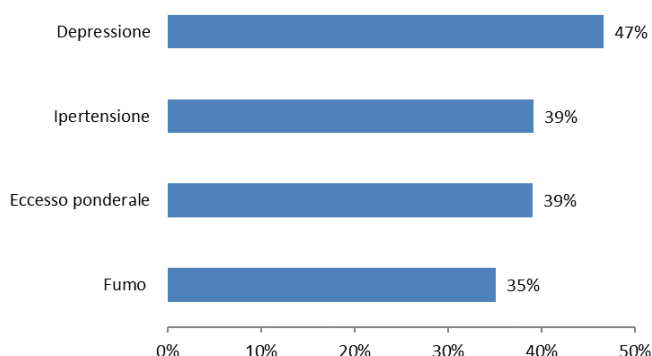
**Autopercezione del livello di attività fisica praticata**  
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica  
Regione Lazio PASSI 2014-17 n=12310



## 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 47% delle persone depresse
  - il 39% degli ipertesi
  - il 39% delle persone in eccesso ponderale
  - il 35% dei fumatori.
- Nella **ASL Roma 6** le percentuali sono simili a quelle regionali solo con una lieve diminuzione delle persone sedentarie ed in eccesso ponderale (34% invece di 39%) ed in particolare è risultato essere sedentario:
  - il 45% delle persone depresse
  - il 38% degli ipertesi
  - il 34% delle persone in eccesso ponderale
  - il 35% dei fumatori.

**Sedentari e altri fattori di rischio**  
Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio  
Regione Lazio PASSI 2014-17 (n=12456)





## Conclusioni e raccomandazioni

Nel Lazio si stima che **circa una persona adulta su tre** (29%) pratici attività fisica raccomandata, mentre il 34% può essere considerato completamente sedentario. Anche nella **ASL Roma 6** il 33% pratica attività fisica e il 30% è considerato completamente sedentario.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: **circa un sedentario su cinque** ritiene di praticare sufficiente movimento.

La percentuale dei 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.

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.).

Tali strategie sono applicate nel Piano della Prevenzione della Regione Lazio 2014-2019.

## Che cosa 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.*

*A dicembre 2017, sono state caricate complessivamente oltre 389 mila interviste.*

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

### A cura di:

Dott.ssa Stefania Corradi - Coordinatore Aziendale PASSI - ASL Roma 6  
Dipartimento di Prevenzione . S.I.S.P.

