

## L'Attività fisica nell'ASL CN2 Alba-Bra: i dati 2014-2017 del Sistema di Sorveglianza PASSI

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo protettivo e di primaria importanza nella prevenzione di malattie croniche non trasmissibili quali ad esempio malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, obesità, etc...; al contrario uno stile di vita sedentario contribuisce allo sviluppo di malattie croniche, e in particolare per quelle cardiovascolari, 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.

Promuovere l'attività fisica rappresenta pertanto un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo.

### OBIETTIVO SPECIFICO OMS

Ridurre del 15% la prevalenza globale dell'inattività fisica negli adulti e negli adolescenti entro il 2030 (Global action plan on physical activity 2018-2030)

### OBIETTIVI SPECIFICI DEL PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2014-2019

MACRO OBIETTIVO 1. Ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle malattie non trasmissibili:

- incrementare del 30% la prevalenza di attivi (valore atteso PRP 2019: 42,4%);
- incrementare del 30% il consiglio degli operatori sanitari di praticare regolare attività fisica a persone con patologia cronica (valore atteso PRP 2019: 53,8%)

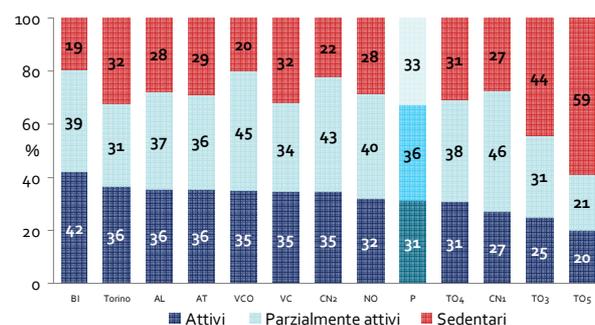
| Livello di Attività fisica<br>(ultimi 30 giorni) ASL CN2 |       |
|--|-------|
| Attivo <sup>1</sup>                                      | 34,6% |
| Parzialmente attivo <sup>2</sup>                         | 43,4% |
| Sedentario <sup>3</sup>                                  | 22%   |

Nel periodo 2014-17, nella ASL CN2 il 35% 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 43% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 22% è completamente sedentario.

La sedentarietà:

- aumenta all'aumentare dell'età;
- diminuisce all'aumentare del livello di istruzione;
- è più frequente nelle persone con molte difficoltà economiche.

Il grafico a seguire mostra le differenze fra le ASL piemontesi nel periodo 2014-2017. La percentuale di sedentarietà per l'ASL CN2 (22%) è inferiore alla media regionale (33%) e nazionale (34%).



**ATTIVO<sup>1</sup>:** fa un lavoro pesante oppure aderisce 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).



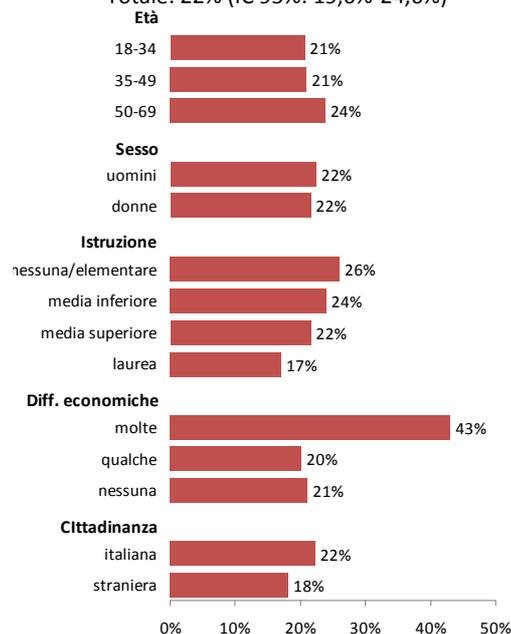
**PARZIALMENTE ATTIVO<sup>2</sup>:** non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati.



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

### La sedentarietà nel corso della vita

Totale: 22% (IC 95%: 19,6%-24,6%)



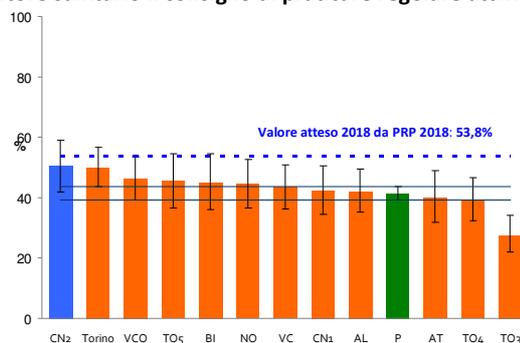
### Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

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. Reputano sufficiente il livello di attività fisica effettuata circa la metà dei soggetti parzialmente attivi e il 18% dei sedentari.

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

Nell'ASL CN2 il 34% degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio da parte di un medico o un altro operatore sanitario di fare attività fisica regolarmente. Tale percentuale sale al 50,4% per i soggetti con patologia cronica. Quest'ultimo dato è il più elevato registrato tra le ASL piemontesi, ma ancora inferiore al valore atteso regionale (53,8%).

### Persone con patologia cronica che hanno ricevuto da un operatore sanitario il consiglio di praticare regolare attività fisica



### RACCOMANDAZIONI PER UN ADULTO:

Attività fisica moderata di almeno 30 minuti al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

Per informazioni sulle iniziative del territorio contattare la S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione tel. 0173/594507.

### PIANO LOCALE DELLA PREVENZIONE ASL CN2 2018

#### Azione 2.1.1 - Linee guida per l'adozione della "Carta di Toronto per la promozione dell'attività fisica"

Nell'ASL CN2 è attivo un Tavolo di promozione dell'attività fisica cui partecipano rappresentanti di diversi servizi sanitari territoriali e ospedalieri (Dipartimento di Prevenzione con Servizio di Medicina sportiva – S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione – S.C. SpreSAL, S.S.D. Diabetologia ed endocrinologia, S.C. Distretto di Alba, S.C. Distretto di Bra, S.C. Oncologia, S.C. Cardiologia, S.C. DiPSA, Dipartimento di Salute Mentale), rappresentanti dei Comuni Alba e Bra, e di alcune associazioni ("Noi come Te", "Bra walking" etc.). Su indicazione regionale, è stata diffusa la "Carta di Toronto" e invitati i Comuni ad aderire formalmente. Tale documento è pubblicato sul sito web aziendale (<http://www.aslcn2.it/la-carta-toronto-lattivita-fisica-chiamata-globale-allazione/>). In data 4.12.2018 la Giunta del Comune di Bra ha adottato la "Carta di Toronto" con Delibera n. 237, ed è auspicabile che altri Comuni la recepiscano formalmente.

#### Azione 2.5.1 - Walking program

È stata effettuata una ricognizione dei Gruppi di cammino attivi sul territorio: "Gruppo Bra Walking" – Bra; "Gruppo Noi come te" – Bra; "Gruppo Camminiamo insieme – Fitwalking" – Bra; "Passeggiate guidate. Movimento, Paesaggio, Cultura" nell'ambito del progetto "Argento Attivo" – Alba; "Gruppo Camminando il Martedì" – Alba; "Gruppo Camminata salutare" – Feisoglio; "Gruppo Camminiamo insieme" nell'ambito del progetto "Argento Attivo" - Santo Stefano Belbo.

L'ASL CN2 ha inoltre promosso in collaborazione con altri soggetti alcune iniziative del cammino con misurazione di parametri fisiologici: "Passeggiata del Benessere" - Santo Stefano Belbo, 8.3.2018; "Vite in movimento – Stili di vita per guadagnare salute" - Ceresole d'Alba (5, 19 e 26 maggio 2018) e Cortemilia (13, 19 e 26 maggio 2018) nell'ambito del Progetto "Talenti Latenti"; "La Salute vien Camminando.... Muoviamoci insieme" - Bra, 13.10.2018.

L'ASL CN2 è inoltre partner del progetto "Andiamo a scuola insieme" del Comune di Alba, sostenuto dalla Fondazione CRC, congiuntamente ad altri soggetti (Consorzio Socio Assistenziale Alba-Langhe-Roero, Istituti Comprensivi dei quartieri Piave – San Cassiano, Moretta, Mussotto e Sinistra Tanaro, Alba Centro Storico), progetto che promuove l'implementazione dei gruppi Pedibus.

Altri "Pedibus" sono attivi presso i Comuni di Bra, Ceresole d'Alba, Cherasco, Montà d'Alba etc.

Infine è stato realizzato il corso "Passo dopo passo, camminiamo insieme", Alba 4.10.2018, per i dipendenti ASL CN2 allo scopo di fornire le conoscenze tecniche per la pratica del cammino ed attivare nuovi gruppi cittadini.

Per approfondimenti si rimanda alla Banca dati ProSA.

Scheda informativa a cura di: Laura Marinaro - Coordinatore aziendale PASSI - S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione; Pietro Maimone - Direzione Dipartimento di Prevenzione; Cesare Ferro – Referente aziendale RAP - Servizio Medicina dello sport – S.C. SISP; Giuseppina Zorziotti - S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione.

Intervistatori PASSI 2014-2017 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - ASL CN2: Allario Milena, Bottallo Marisa, Bussolino Paola, Dogliani Maria Grazia, Fenocchio Maddalena, Franco Carlevero Nadia, Giachino Giovanna, Leone Aldo, Magliano Rosa, Musso Claudia, Palma Anna Maria, Pansa Susanna, Serventi Maria Gabriella - S.C. SISP; Sorano Nicoletta – S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione; Masenta Marina, Rolando Tiziana – Medicina dello Sport; Giachelli Vilma, Lora Elena – S.C. SpreSAL; Marziani Natalina – S.C. SIAN. Collaboratore per il campionamento: Fessia Daniele - S.C. Sistemi Informativi.

I dati relativi ai confronti delle ASL piemontesi sono a cura del Coordinamento regionale PASSI.

EPID ASL CN2/3/2019