

ATTIVITA' FISICA nella provincia di Chieti

I dati 2015-2018 del sistema di sorveglianza PASSI

PERCHE' PRATICARE REGOLARE ATTIVITA' FISICA...

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.

In Italia, nel Piano Nazionale 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.

Queste istanze sono state recepite nel Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018 (prorogato al 2019) nel cui programma 3 "Guadagnare salute negli ambienti di vita e di lavoro" prevede, all'azione 8, una serie di attività integrate ASL/Comuni, finalizzate ad incentivare la promozione dell'attività fisica.



QUANTE PERSONE ATTIVE FISICAMENTE E QUANTE SEDENTARIE

Attività fisica - Provincia di Chieti - PASSI 2015-2018 (n=1074)

Livello di attività fisica	% (IC95%)
Attivo ¹	29,1 (26,5-31,9)
Parzialmente Attivo ²	34,5 (31,7-37,4)
Sedentario ³	36,4 (33,5-39,3)



¹ 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)

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

³ non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

Nel periodo 2015-18, nella Provincia di Chieti 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 35% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 36% è completamente sedentario.; questo significa che nella Provincia di Chieti circa 95.000 persone hanno uno stile di vita sedentario.

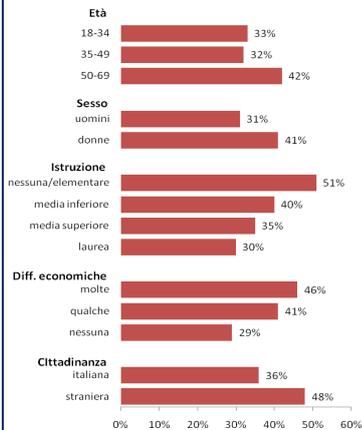
Nella Regione Abruzzo per tali categorie abbiamo i seguenti valori: attivi 32% parzialmente attivi 30%, sedentari 38%.

Confrontando i dati della Provincia di Chieti con quelli della Regione Abruzzo non si osservano differenze statisticamente significative per quanto riguarda le prevalenze degli attivi e dei sedentari; al limite della significatività è la differenza relativa ai parzialmente attivi.

SEDENTARI

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche Provincia di Chieti 2015-18

Totale: 36,4% (IC 95%: 33,5%-39,3%)



La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle persone con basso livello d'istruzione e con maggiori difficoltà economiche, nelle donne e nei cittadini stranieri

Prevalenze per regioni di residenza Totale: 34,5% (IC95%: 34,2-34,8)

In Italia la prevalenza di sedentari nel 2015-2018 è risultata del 35%. 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 (11%), mentre in Basilicata si registra quella significativamente più alta (62%).



In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria Non Tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

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

Attenzione degli operatori sanitari

% intervistati che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica
Provincia di Chieti 2015-18

Nella Provincia di Chieti il 33% degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare regolarmente attività fisica da un medico o un altro operatore sanitario.

Tale percentuale è in linea sia con quella regionale (29%) che con quella nazionale (30%).

Nella Provincia di Chieti la percentuale degli intervistati che ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica sale al 41% tra chi è in eccesso ponderale ed al 47% per chi ha almeno una patologia cronica.



Persone a cui è stato consigliato di fare attività fisica

Prevalenze per Regione di residenza – Passi 2015-2018
Italia: 30,2% (IC95%: 29,9-30,5%)

Relativamente al consiglio di fare attività fisica dato da un medico/operatore sanitario, si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra le Regioni.

La prevalenza significativamente più bassa si osserva in Puglia (19%), mentre quella più alta in Molise (42%).



Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

Autopercezione del livello di attività fisica praticata

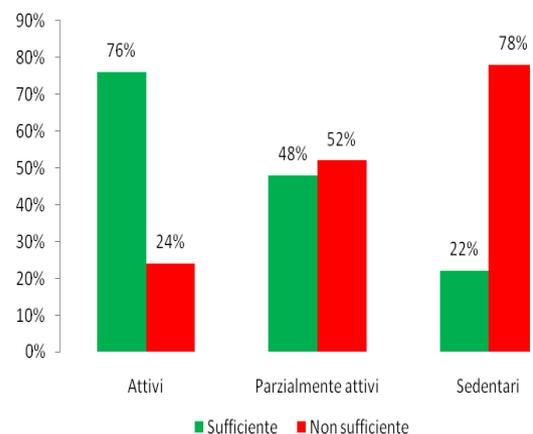
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica
Provincia di Chieti 2015-18

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 24% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.

Il 48% delle persone parzialmente attive ed il 22% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

I dati regionali sono in linea con quelli rilevati a livello nella Provincia di Chieti; infatti in Abruzzo considerano sufficiente l'attività fisica praticata il 72% degli attivi, il 54% dei parzialmente attivi ed il 19% dei sedentari.



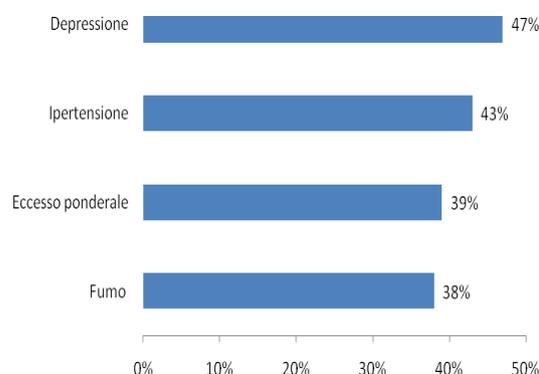
Stile di vita sedentario e compresenza di altre condizioni di rischio

Sedentari e altri fattori di rischio

Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio
(Provincia di Chieti PASSI 2015-18)

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 43% degli ipertesi
- il 39% delle persone in eccesso ponderale.
- Il 38% dei fumatori



Conclusioni e raccomandazioni

Nella Provincia di Chieti si stima che, all'incirca, solo una persona adulta su tre (29%) pratichi l'attività fisica raccomandata, mentre più di una persona su tre (36%) può essere considerata completamente sedentaria. È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: circa un sedentario su quattro (22%) ritiene di praticare sufficiente movimento; questa percentuale corrisponde a circa 21.000 residenti nei comuni della Provincia di Chieti di età compresa tra 18 e 69 anni e rappresenta la quota di popolazione su cui è più difficile intervenire. Rispetto alla popolazione generale la percentuale di sedentari è più alta in sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiarne di più (in particolare persone con sintomi di depressione, ipertesi, in eccesso ponderale). In ambito sanitario la promozione da parte degli operatori di uno stile di vita attivo tra i loro assistiti presenta notevoli margini di miglioramento. 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: ad esempio i cosiddetti "gruppi di cammino") è un importante obiettivo che con la collaborazione tra la ASL LVC e gli enti territoriali (comuni) può essere raggiunto.

**MOVIMENTO E'
SALUTE...**



A TUTTE LE ETA'