

## L'ATTIVITA' FISICA nell'ASL TO3



*Report dei dati degli anni 2016-2019  
del sistema di sorveglianza **PASSI**  
(Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia)*

*Dati su un campione di 1051 cittadini dell'ASL TO3*

# L'ATTIVITA' FISICA nell'ASL TO3

## Dati 2016-2019 del sistema di sorveglianza **PASSI**

### su un campione di 10051 cittadini

Praticare attività fisica regolarmente è fondamentale nella prevenzione di numerose patologie: malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità; al contrario, la sedentarietà contribuisce allo sviluppo di malattie croniche, soprattutto cardiovascolari: si stima che l'eccesso di rischio per cardiopatie ischemiche attribuibile alla sedentarietà e i conseguenti costi sociali siano superiori a quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione e obesità.

#### Per un adulto si raccomanda

- un'attività fisica moderata di almeno 30 minuti al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure
- un'attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni

Livello di attività fisica 2016-2019 ASL TO3 (ultimi 30 giorni)	
Attivo (1)	29%
Parzialmente attivo (2)	37%
Sedentario (3)	34%

(1) Lavoro pesante oppure adesione alle linee guida (30minuti 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 svolge attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati.

(3) Non fa lavoro pesante e non svolge nessuna attività fisica nel tempo libero.

#### La sedentarietà aumenta

- aumenta all'aumentare delle difficoltà economiche
- è più frequente nel sesso femminile
- diminuisce all'aumentare del livello di istruzione.

Nello stesso periodo, nel Pool nazionale delle Regioni partecipanti, le percentuali di sedentari è del 35%.

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

In Piemonte solo il 29% degli intervistati riferisce che un medico o un altro operatore sanitario ha consigliato di svolgere attività fisica regolarmente.

#### Sedentario per regione di residenza

Passi 2016-2019



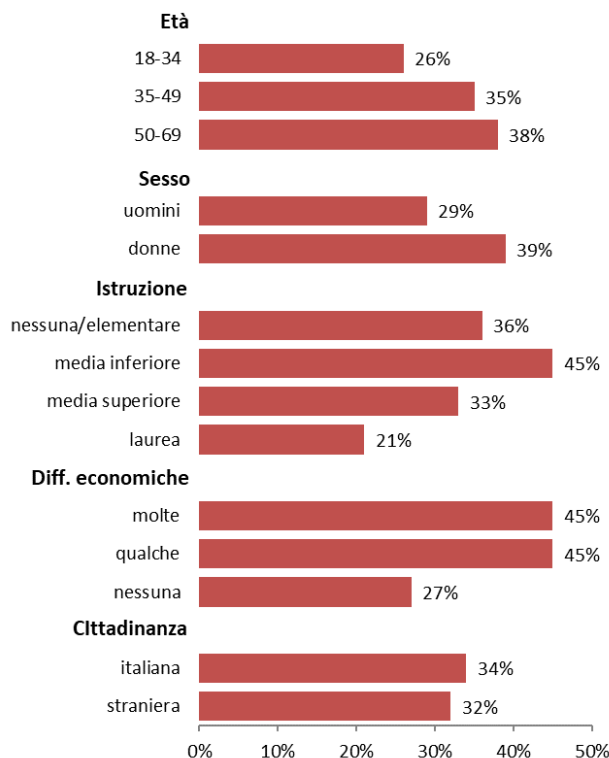
- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

#### ASLTO3 – Sedentari 2016-2019

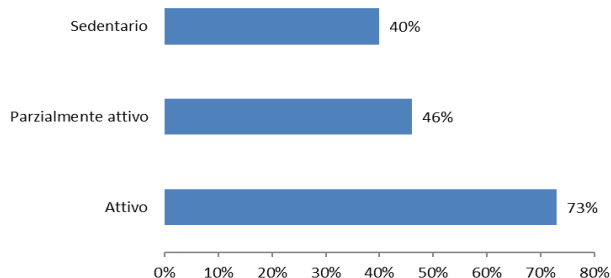
Totale: 34,28% (IC 95%: 31,46%-37,21%)

Totale: 34,28% (IC 95%: 31,46%-37,21%)

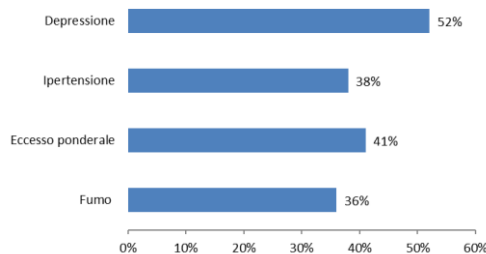


## Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

La percezione che si ha del proprio livello di attività praticata condiziona il cambiamento verso uno stile di vita più attivo. Quasi la metà dei sedentari (40%) giudica la propria attività fisica sufficiente. Più della metà dei soggetti parzialmente attivo (46%) giudica la propria attività fisica sufficiente.



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



Lo stile di vita sedentario è spesso associato ad altre condizioni di rischio; in particolare è sedentario:

- il 52% delle persone depresse;
- il 38% degli ipertesi;
- il 41% delle persone in eccesso ponderale;
- il 36% dei fumatori.

## CONCLUSIONI

La maggior parte dei residenti della ASL TO3 svolge almeno qualche tipo di attività fisica. Infatti due terzi degli intervistati hanno riferito di essere attivi o parzialmente attivi. Rimane però circa un terzo della popolazione tra 18 e 69 anni che risulta sedentario, perché non svolge nessun tipo di attività fisica, né al lavoro né nel tempo libero.

Appare quindi determinante il consiglio e l'interesse da parte degli operatori sanitari e l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia, fondamentali per la diffusione dell'attività fisica con evidenti effetti positivi a livello sociale ed anche economico.

### Per approfondimenti:

Sorveglianza Passi (adulti 18-69 anni)

<http://www.epicentro.iss.it/passi/>

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/report-passi>

<https://www.aslto3.piemonte.it/servizi/promozione-della-salute/>

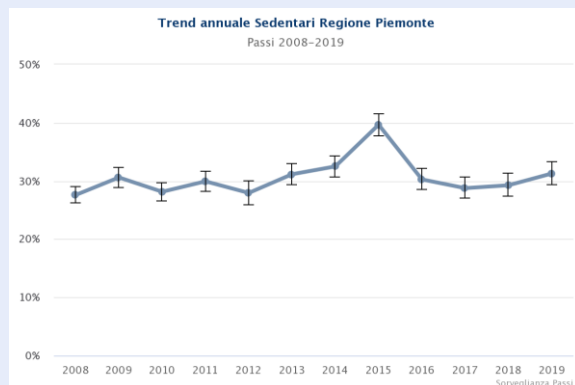
Blog S.S. Promozione Salute ASLTO3

<https://promozionedellasalute.webnode.it/gruppi-cammino/>

Scheda informativa a cura del Gruppo PASSI ASL TO3

## Per un confronto temporale ...

La percentuale delle persone sedentarie ha un andamento costante ad eccezione di un notevole picco nel 2015.



La percentuale di persone che ha ricevuto il consiglio di praticare regolarmente attività fisica ha avuto un andamento costante dal 2008 al 2011; dal 2012 si è avuto un serio calo fino ad una importante ripresa nel 2016 e 2018, per poi nuovamente calare nel 2019.

