

# GUADAGNARE SALUTE

## ASL 4 DI TERNI



## I DATI EPIDEMIOLOGICI

### Sez. 1

### Attività fisica



# Attività fisica

## L'uso del tempo dei bambini

L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo essendo in grado di ridurre il rischio di molte malattie cronico-degenerative. Si ritiene che un'adeguata attività fisica associata ad una corretta alimentazione possa prevenire il rischio di sovrappeso nei bambini. Si consiglia che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno 1 ora. Questa attività non deve essere necessariamente continua ed include tutte le attività motorie quotidiane. La promozione dell'attività fisica è uno degli obiettivi del Piano Nazionale di Prevenzione e la sistematizzazione dell'attività motoria nelle scuole un obiettivo del Ministero della Pubblica Istruzione.

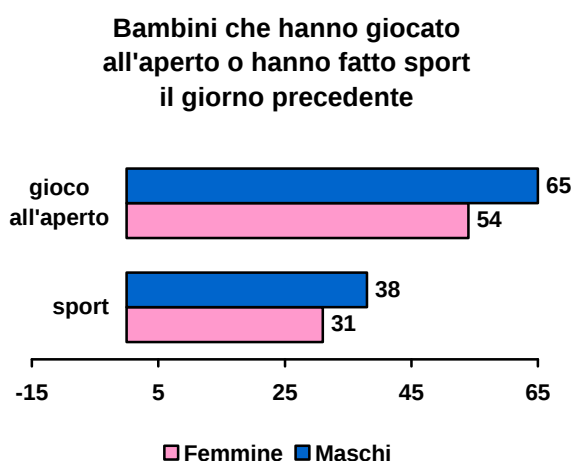
### ***Quanti bambini sono attivi fisicamente?***

La creazione delle condizioni che permettono ai bambini di essere attivi fisicamente dipende innanzitutto dalla comprensione di tale necessità da parte della famiglia e quindi da una buona collaborazione fra la scuola e la famiglia. Nel nostro studio, il bambino è considerato attivo se ha svolto attività fisica il giorno precedente all'indagine (cioè attività motoria a scuola e/o attività sportiva strutturata e/o ha giocato all'aperto nel pomeriggio). L'attività quindi è stata studiata non come abitudine, ma solo in termini di percentuale riferita al giorno precedente all'indagine.

### ***I bambini giocano ancora all'aperto e fanno attività sportiva strutturata?***

Il pomeriggio dopo la scuola costituisce un periodo della giornata eccellente per permettere ai bambini di fare attività fisica, con il gioco all'aperto o con lo sport strutturato. I bambini impegnati in queste attività tendono a trascorrere meno tempo in attività sedentarie (televisione e videogiochi) e quindi a essere meno esposti al sovrappeso/obesità.

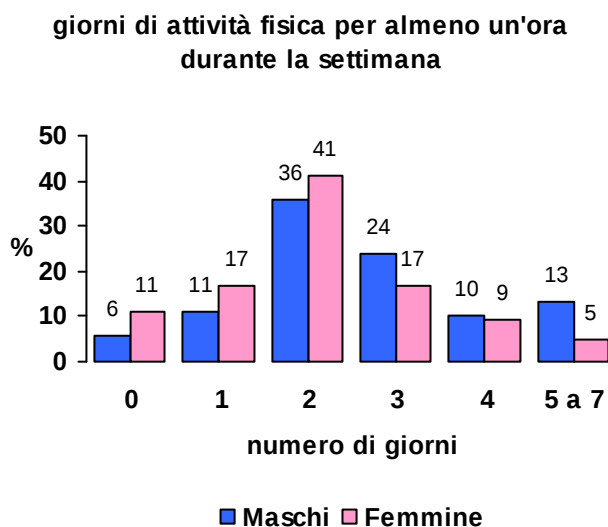
- Oltre la metà dei bambini ha giocato all'aperto il pomeriggio precedente l'indagine.
- I maschi giocano all'aperto più delle femmine.
- il 35% dei bambini ha fatto attività sportiva strutturata il pomeriggio antecedente all'indagine.



## Secondo i genitori, quanti giorni i bambini fanno attività fisica per almeno un'ora al giorno durante l'intera settimana?

Per stimare l'attività fisica dei bambini si può ricorrere all'informazione fornita dai genitori, ai quali si chiede se i bambini abbiano giocato all'aperto o fatto sport strutturato

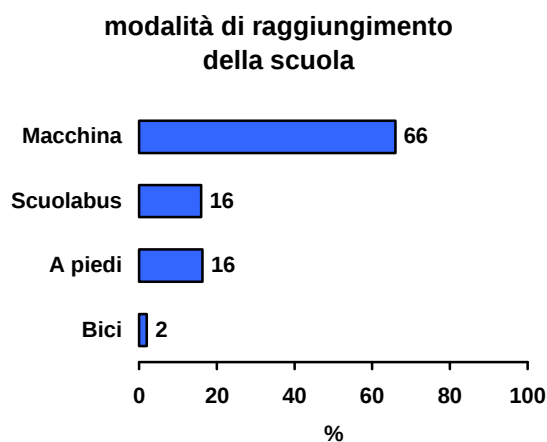
- Secondo i loro genitori, nella nostra regione circa 4 bambini su 10 (39%) fanno un'ora di attività fisica per 2 giorni la settimana, il 9% neanche un giorno e solo il 9% da 5 a 7 giorni
- I maschi fanno attività fisica più giorni delle femmine
- Non si osserva invece alcuna associazione con la zona di abitazione.



## Come si recano a scuola i bambini?

Un altro modo di tenere attivi fisicamente i bambini è favorirne l'andata a scuola a piedi o in bicicletta, compatibilmente con la distanza del loro domicilio dalla scuola.

- Solo 1 bambino su 5, nella mattina dell'indagine, ha riferito di essersi recato a scuola a piedi o in bici; Il resto sono andati con pulmini o con in macchina
- Non appaiono differenze interessanti per sesso del bambino, mentre ci sono differenze fra le diverse tipologie di luogo d'abitazione (nei comuni con oltre 50.000 abitanti i bambini si recano maggiormente a scuola a piedi o in bicicletta (22% versus 14%).



## ***Conclusioni***

I dati raccolti nel corso dell'indagine hanno evidenziato che i bambini della nostra ASL fanno poca attività fisica. Si stima che circa 1 bambino su 4 risulta fisicamente inattivo. Meno di 1 bambino su 10 ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età, anche per ragioni legate al recarsi a scuola con mezzi motorizzati, giocare poco all'aperto e non fare sufficienti attività sportive strutturate. Le scuole e le famiglie devono collaborare nella realizzazione di condizioni e di iniziative che incrementino la naturale predisposizione dei bambini all'attività fisica che ha mostrato deboli livelli nella nostra popolazione.

# L'uso del tempo dei bambini: le attività sedentarie

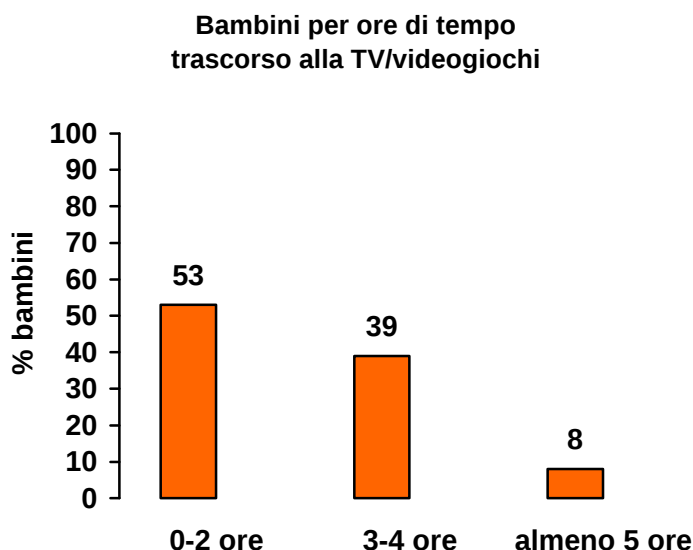
La crescente disponibilità di televisori e di videogiochi, insieme con i profondi cambiamenti nella composizione e nella cultura della famiglia, ha contribuito ad aumentare il numero di ore trascorse in attività sedentarie. Pur costituendo un'opportunità di divertimento e talvolta di sviluppo del bambino, il momento della televisione si associa spesso all'assunzione di cibi fuori pasto che è un fattore associato nel determinismo di sovrappeso/obesità nel bambino. Evidenze scientifiche mostrano che la diminuzione del tempo di esposizione alla televisione da parte dei bambini è associata ad una riduzione del rischio di sovrappeso e dell'obesità prevalentemente a causa del mancato introito di calorie di cibi assunti durante tali momenti.

## ***Quante ore al giorno i bambini guardano la televisione o usano i videogiochi?***

Diverse fonti autorevoli raccomandano un limite di esposizione complessivo alla televisione/ videogiochi per i bambini di età maggiore ai 2 anni di non oltre le 2 ore quotidiane, mentre è decisamente sconsigliata la televisione nella camera da letto dei bambini.

I dati seguenti rappresentano la somma delle ore che i genitori dichiarano che i loro figli guardano la TV e/o giocano con i videogiochi o con il computer, in media in un normale giorno di scuola. Questi dati possono essere sottostimati nella misura in cui la discontinua presenza parentale non permetta di verificare la durata effettiva del tempo passato dai bambini nelle diverse attività.

- L'esposizione ad almeno 5 ore di TV o videogiochi è più frequente tra i maschi (9% versus 7%) e diminuisce con l'aumento del livello di istruzione della madre.
- Oltre la metà dei bambini ha un televisore nella propria camera e questo comporta una maggiore esposizione dei bambini.



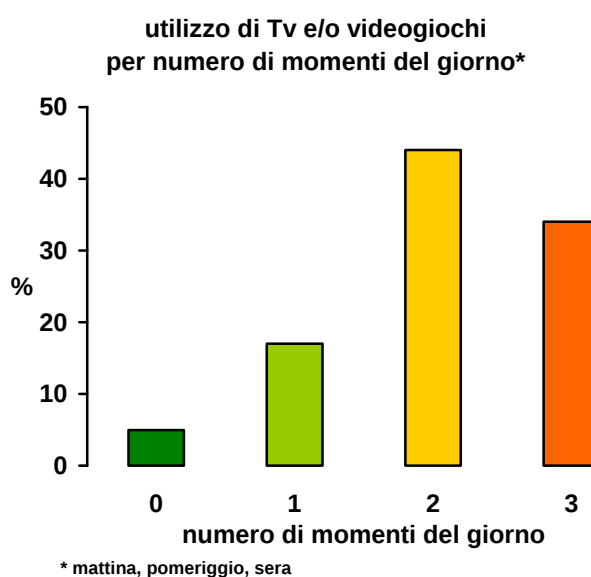
\* p < 0,05

## ***Complessivamente, quanto spesso i bambini guardano la televisione o giocano con i videogiochi, e in quale momento durante il giorno?***

La televisione e i videogiochi rappresentano una parte importante dell'uso del tempo e delle attività sedentarie nella quotidianità dei bambini. Generalmente si ritiene che vi sia un rapporto fra le attività sedentarie e la tendenza verso il sovrappeso/obesità, per cui si raccomanda di controllare e limitare, quando necessario, la quantità di tempo che i bambini passano davanti alla televisione o ai videogiochi.

- Nella nostra ASL la metà dei bambini ha guardato la TV prima di andare a scuola, mentre l'80% dei bambini ha guardato la televisione o ha utilizzato videogiochi al pomeriggio e l'81% alla sera.
- L'esposizione a tre momenti di utilizzo di TV e/o videogiochi al giorno è più frequente tra i maschi e diminuisce con l'aumento del livello di istruzione della madre\*.

\* $p < 0,05$



## ***Conclusioni***

Nella nostra ASL sono molto diffuse, tra i bambini, le attività sedentarie, come il trascorrere molto tempo a guardare la televisione e giocare con i videogiochi.

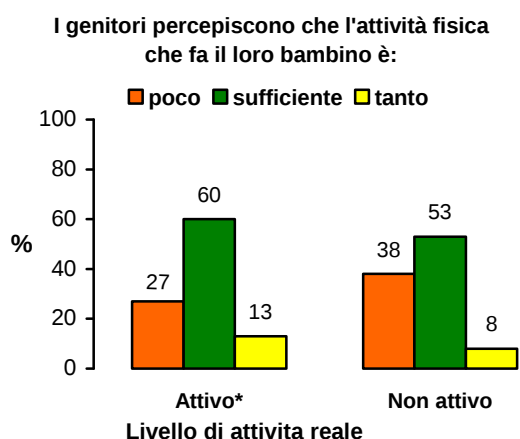
Rispetto alle raccomandazioni, molti bambini eccedono ampiamente nell'uso della TV e dei videogiochi, in particolare nel pomeriggio, quando potrebbero dedicarsi invece ad altre attività più salutari, come i giochi di movimento o lo sport o attività relazionali con coetanei.

Queste attività sedentarie sono sicuramente favorite dal fatto che addirittura più della metà dei bambini dispone di un televisore in camera propria. Tutti questi fattori fanno sì che 1 bambino su 2 di fatto ottemperi alle raccomandazioni sul tempo da dedicare alla televisione o ai videogiochi (meno di 2 ore al giorno di TV o videogiochi).

## ***Qual è la percezione della madre rispetto all'attività fisica svolta dal proprio figlio?***

Anche se incoraggiano i loro figli ad impegnarsi in attività fisica e nello sport organizzato, molti genitori possono non essere a conoscenza delle raccomandazioni che i bambini facciano almeno un'ora di attività fisica ogni giorno. Anche se l'attività fisica è difficile da misurare, un genitore che ritenga che il suo bambino sia attivo, mentre in realtà non si impegna in nessuno sport o gioco all'aperto e non ha partecipato a un'attività motoria scolastica nel giorno precedente, può avere una percezione sbagliata del livello di attività fisica del proprio figlio.

- All'interno del gruppo di bambini non attivi, oltre la metà delle madri ritiene che il proprio figlio svolga sufficiente attività fisica e l'8% molta attività fisica
- Limitatamente ai non attivi non è stata constatata nessuna differenza per sesso dei bambini.



\*- attivo: nelle ultime 24 ore, ha fatto sport, ha giocato all'aperto o ha partecipato all'attività motoria a scuola

- non attivo: non ha fatto nessuno dei tre

## ***Conclusioni***

Nella nostra ASL è molto diffusa una percezione delle madri di bambini sul livello di attività fisica dei propri figli: solo 1 genitore su 3 ha una percezione che sembra coincidere con la situazione reale.

## L'ambiente scolastico e la crescita del suo ruolo nella promozione nutrizionale e dell'attività fisica

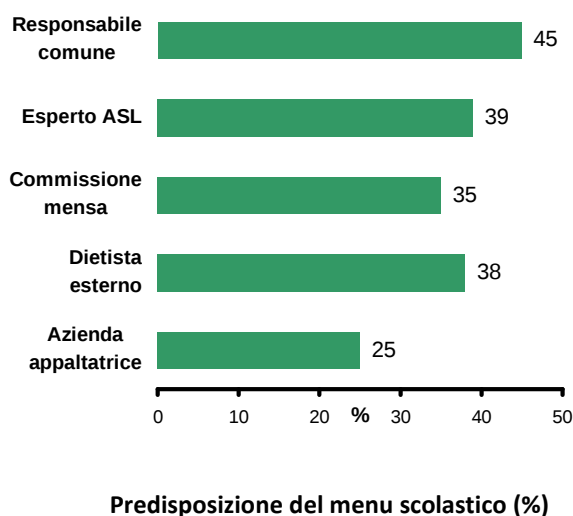
E' dimostrato che la scuola può giocare un ruolo fondamentale nel migliorare lo stato nutrizionale dei bambini creando condizioni per una corretta alimentazione dei bambini e favorendone l'attività motoria strutturata, ma anche promuovendo, attraverso l'educazione, abitudini alimentari adeguate. La scuola rappresenta l'ambiente ideale per seguire nel tempo l'evoluzione della situazione nutrizionale dei bambini e per creare occasioni di comunicazione con le famiglie che esitino in un maggior coinvolgimento nelle iniziative integrate di promozione della alimentazione corretta e dell'attività fisica dei bambini.

### 1. La partecipazione della scuola all'alimentazione dei bambini

#### Quante scuole sono dotate di mensa e quali sono le loro modalità di funzionamento?

Quando gestite secondo criteri nutrizionali basati sulle evidenze scientifiche e se frequentate dalla maggior parte dei bambini, le mense possono avere una ricaduta diretta nell'offrire ai bambini dei pasti qualitativamente e quantitativamente equilibrati che favoriscono l'alimentazione adeguata dei bambini e prevengono sovrappeso/obesità.

- Nella nostra ASL la metà delle scuole campionate ha una mensa scolastica.
- Nelle scuole dotate di una mensa, nel 66% dei casi è aperta almeno 5 giorni la settimana.
- La mensa viene utilizzata mediamente da 2 bambini su 3.
- La definizione del menù scolastico è più frequentemente stabilita da un responsabile comunale, seguito dall'esperto di ASL , di un'azienda appaltatrice o dietista esterno.

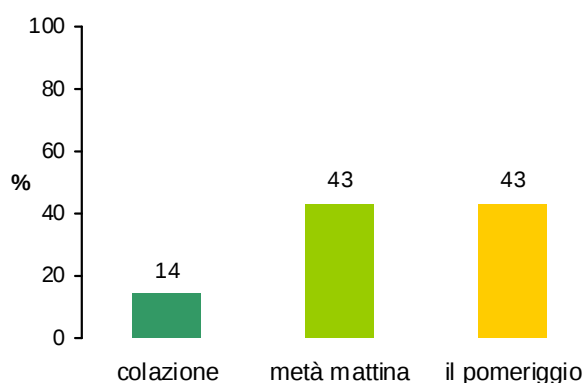


## ***Esistono distribuzioni di alimenti all'interno della scuola?***

Negli anni recenti sempre più scuole hanno avviato distribuzioni di alimenti allo scopo di integrare e migliorare l'alimentazione dei propri alunni. In alcune di queste esperienze viene associato anche l'obiettivo dimostrativo ed educativo degli alunni.

- Le scuole che distribuiscono ai bambini frutta o latte o yogurt, nel corso della giornata, sono solamente l'11%.
- In tali scuole la distribuzione si effettua prevalentemente a metà mattina o il pomeriggio.

**Scuole in rapporto ai momenti di distribuzione di frutta o latte o yogurt (%)**

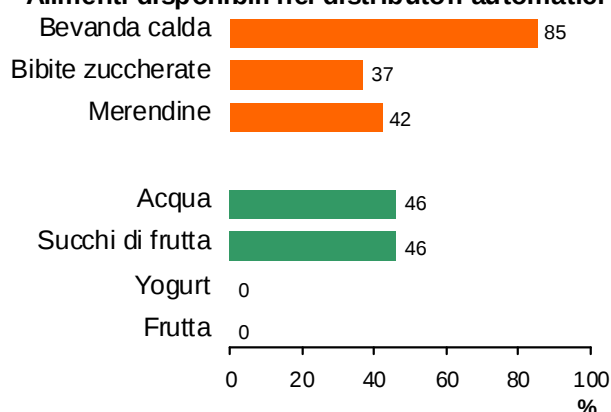


## ***Sono segnalati dei distributori automatici?***

Al contrario in alcuni paesi, lo stato nutrizionale dei bimbi è risultato negativamente influenzato dalla presenza diffusa nelle scuole di distributori automatici di merendine o bevande zuccherate.

- I distributori automatici di alimenti sono presenti in una scuola su 3, benché la maggior parte non siano direttamente accessibili ai bambini.
- All'interno del gruppo di scuole con distributori automatici, solo il 46% mette a disposizione succhi di frutta e nessuno frutta fresca o yogurt.

**Alimenti disponibili nei distributori automatici**



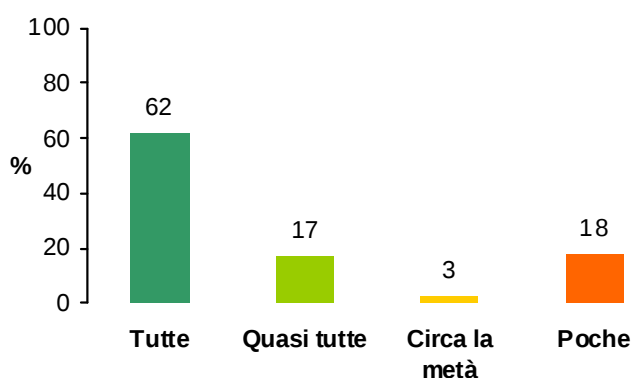
## 2. La partecipazione della scuola all'attività motoria dei bambini

### **Quante scuole riescono a far fare le 2 ore di attività motoria raccomandate ai propri alunni e quali sono gli ostacoli osservati?**

Tradizionalmente, il curriculum scolastico raccomanda 2 ore settimanali di attività motoria per i bambini delle scuole elementari. Non sempre l'attività è svolta quantitativamente e qualitativamente in accordo al curriculum.

- La maggioranza (62%) delle scuole dichiara che tutte le classi svolgono normalmente le 2 ore previste raccomandate, sebbene circa il 40% riferisca che questo non è possibile.
- Le ragioni principali per la spiegazione del mancato svolgimento dell'attività motoria curriculare sono la struttura dell'orario scolastico (44%), l'assenza di un insegnante (14%), la palestra insufficiente (14%) e la scelta docente (19%).

**Scuole (%) in rapporto alla quantità di classi che fanno le 2 ore di attività motoria curriculare**

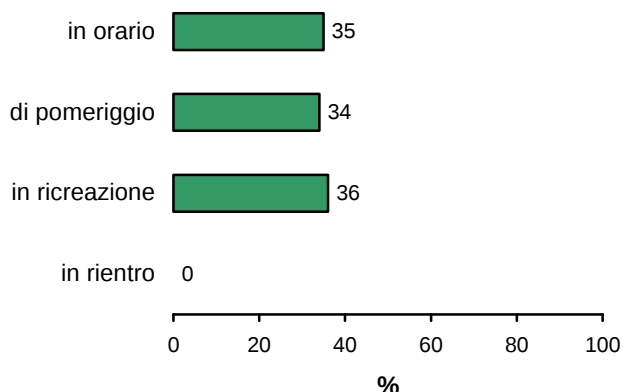


### **Le scuole offrono opportunità di praticare attività motoria oltre quella curricolare all'interno della struttura scolastica?**

L'opportunità offerta dalla scuola ai propri alunni di fare attività motoria extra-curricolare potrebbe avere oltre che un effetto benefico sulla salute dei bambini anche sulla loro abitudine a privilegiare l'attività motoria.

- Le scuole che offrono agli alunni la possibilità di effettuare all'interno della scuola occasioni di attività motoria oltre le 2 ore curricolari raccomandate sono poco più della metà.
- Laddove offerta, l'attività motoria viene svolta più frequentemente durante l'orario scolastico, nel pomeriggio, e durante la ricreazione.
- Queste attività si svolgono più frequentemente in palestra (49%), nel giardino (41%), in piscina (24%), in altra struttura sportiva (17%).

**Momento dell'offerta attività motoria extracurricolare**



## Adulti 18 – 69 anni

L'attività fisica svolta con regolarità induce noti effetti benefici per la salute. L'esercizio fisico regolare protegge dall'insorgenza di numerose malattie ed è un valido supporto per il trattamento di alcune patologie conclamate. Inoltre si stima che una regolare attività fisica possa ridurre la mortalità per tutte le cause di circa il 10%.

Lo stile di vita sedentario è tuttavia in aumento nei paesi sviluppati, questo oltre a rappresentare da solo un fattore di rischio per osteoporosi, malattie del cuore e alcuni tipi di cancro, è responsabile, unitamente alla cattiva alimentazione, dell'attuale epidemia di obesità.

È importante che gli operatori sanitari raccomandino ai loro pazienti lo svolgimento di un'adeguata attività fisica: i loro consigli (in combinazione con altri interventi) possono infatti essere utili nell'incrementare l'attività fisica sia nella popolazione generale che in gruppi a rischio per alcune patologie croniche, quali ad esempio le malattie cardiovascolari.

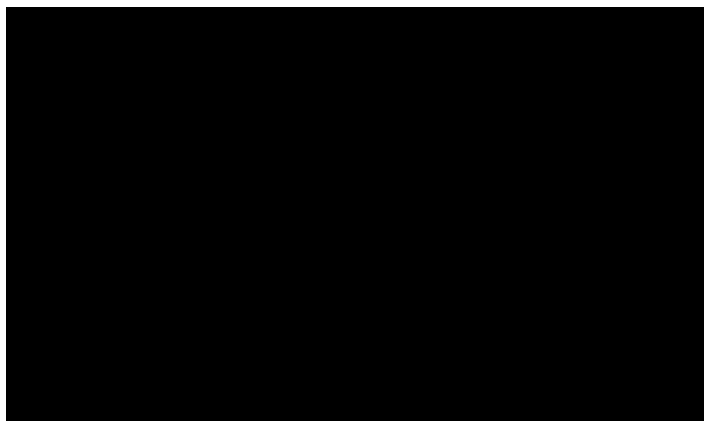
*Un buon livello di attività fisica è effettuato da chi fa almeno 1 ora di attività fisica intensa per almeno 3 giorni alla settimana o un equivalente consumo metabolico; un livello moderato da chi fa almeno mezz'ora di attività fisica moderata per almeno 5 giorni, oppure almeno 20 minuti di attività intensa per almeno 3 giorni; altrimenti viene classificato nella categoria livello scarso o assente.*

### **Quanti sedentari e quanti attivi fisicamente?**

- Nella ASL 4 di Terni una persona su tre riferisce di effettuare un lavoro pesante o aderisce alle raccomandazioni sull'attività fisica e può quindi essere definito attivo; il 35% non effettua un lavoro pesante e pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) e il 35% è completamente sedentario.
- I completamente sedentari sono i meno giovani, le donne e le persone con basso livello di istruzione, gli ipertesi e i fumatori, cioè quelli che ne avrebbero più bisogno.

#### **Livello di attività fisica**

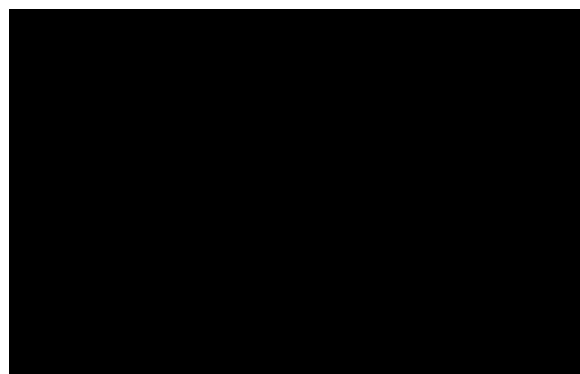
ASL 4 di Terni – PASSI 2007 – 2008



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

- Nella ASL 4 di Terni solo una persona su tre riferisce che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica e ha consigliato di farla regolarmente nel 32% dei casi.

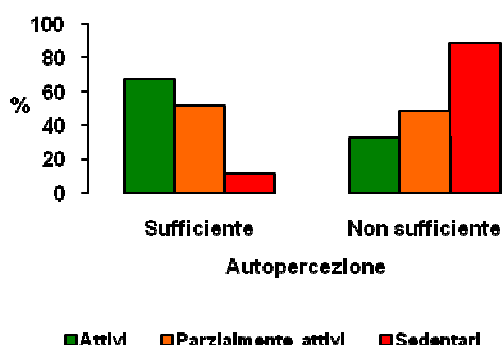
**Promozione dell'attività fisica  
da parte degli operatori sanitari**  
ASL 4 di Terni – PASSI 2007 – 2008



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

- E' interessante notare come nella nostra ASL il 12% delle persone che percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente, siano in realtà sedentarie.

**Autopercezione e livello di attività fisica praticata**  
ASL 4 Terni - 2008 (n=399)



## ***Conclusioni e raccomandazioni***

Si stima che nella ASL 4 di Terni solo 31% della popolazione raggiunga un buon livello di attività fisica, mentre il 35% delle persone faccia poco o per niente esercizio fisico. La sedentarietà risulta più diffusa tra le persone anziane e nelle donne. I consigli dati dai medici ai loro pazienti (in combinazione con altri interventi) si sono dimostrati utili nella promozione di stili di vita sani nella popolazione generale ed in gruppi particolari a rischio. In meno della metà dei casi i medici si informano e consigliano genericamente di svolgere attività fisica ai loro pazienti e la percentuale di coloro che danno dei consigli più dettagliati rimane ancora insoddisfacente e risulta inferiore alla media delle altre ASL. Un fatto che assume una particolare importanza di fronte ad una percezione del livello della propria attività fisica non raramente distorta.

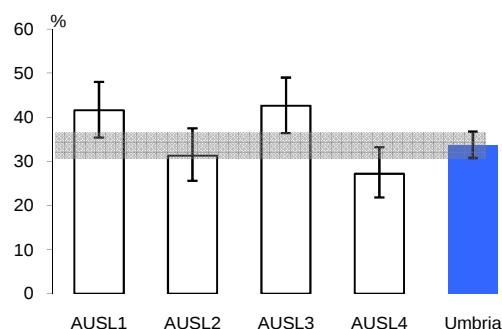
Tuttavia l'opera del medico da sola non è sufficiente ed occorrono interventi comunitari promossi e sostenuti da parte della Sanità Pubblica e da altri attori (esperti di nutrizione, corsi di attività fisica ecc.).

# Popolazione anziana (da 65 anni in su)

Una regolare attività fisica protegge le persone anziane da numerose malattie, previene le cadute e migliora la qualità della vita, aumentando anche il benessere psicologico. Negli ultra 64enni l'attività motoria è correlata direttamente alle condizioni complessive di salute: può essere notevolmente limitata o assente nelle persone molto in là con l'età e con difficoltà nei movimenti. Per questo la quantità di attività fisica "raccomandabile" varia a seconda delle condizioni di salute generali e dell'età. Nell'indagine PASSI d'Argento si è adottato un sistema di valutazione dell'attività fisica, tratto da alcune indagini internazionali in grado di tener conto, in maniera semplice, delle diverse esigenze della popolazione anziana; sono state considerate sia le attività sportive o ricreative quali ad esempio ginnastica e ballo, sia altre attività fisiche come i lavori di casa pesanti o il giardinaggio.

## ***Quante sono le persone ultra 64enni attive fisicamente nelle 4 ASL umbre?***

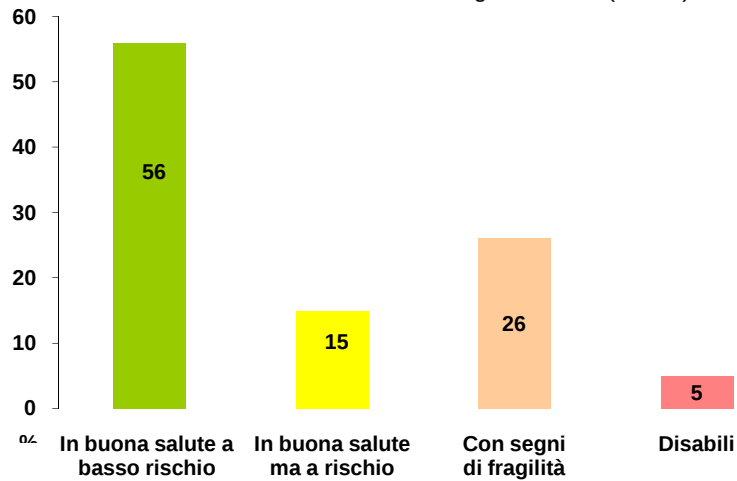
- Le aziende USL 1 e 3 mostrano percentuali di ultra 64enni attivi significativamente superiori rispetto all'AUSL4. (La AUSL 1 ha anche da PASSI un minor numero di sedentari)



- Il 34% svolge quasi tutti i giorni un'attività fisica che fa sudare o faticare per almeno dieci minuti.
- La percentuale di persone attive è maggiore
  - negli uomini
  - nei 65-74enni
  - nelle persone con un alto livello d'istruzione
  - nelle persone senza difficoltà economiche percepite.

### Attivi fisicamente per sottogruppi di popolazione

ASL 4 di Terni - PASSI d'Argento 2009 (n=250)

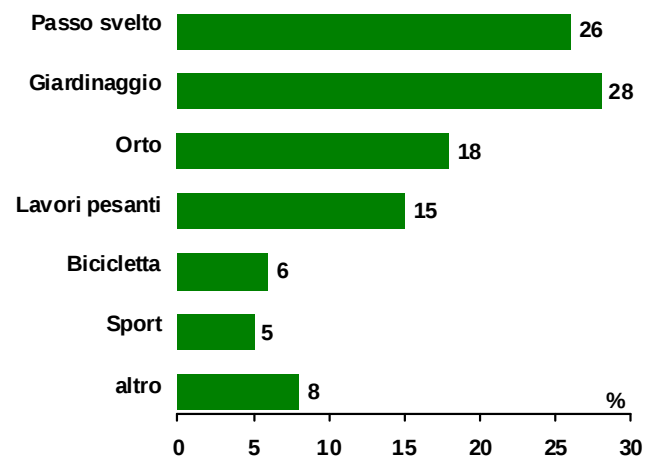


### Che tipo di attività svolgono le persone attive fisicamente?

#### Attività fisica svolta

ASL 4 di Terni PASSI d'Argento 2009 (n=250)

- Le attività fisiche maggiormente praticate sono quelle non strutturate e soprattutto all'aria aperta



## Sintesi e conclusioni:

Un regolare esercizio fisico che aiuti a prevenire le malattie croniche, a proteggere da condizioni disabilitanti, a eliminare i fattori di rischio, è utile a tutte le età.

Per i ragazzi, oltre agli effetti benefici generali sulla salute, l'attività fisica aiuta l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani.

Per gli adulti, invece, non è sempre facile trovare tempo libero per fare attività fisica e le attività lavorative, che sono spesso sedentarie, non aiutano certo in questo senso. Gli effetti benefici sarebbero però numerosi, anche limitandosi a fare movimento con tempi e intensità moderati. Piccoli accorgimenti come fare le scale invece che prendere l'ascensore, o non usare la macchina e andare a piedi, possono già essere utili per incominciare.

Infine per gli anziani, l'*evidence* dimostra che svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene. Aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali.

A qualsiasi età, prima di intraprendere un'attività fisica costante, è comunque fondamentale il consiglio e il parere del medico sulla propria condizione personale: per una conferma dell'assenza di particolari controindicazioni, oltre che per un suggerimento sul tipo e sull'intensità dell'attività che si può intraprendere.

### **Programmi di prevenzione e sanità pubblica (evidenze)**

Lo sviluppo di strategie che portino a un aumento della diffusione dell'attività fisica, attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia, è un obiettivo di sanità pubblica che può essere raggiunto solo attraverso politiche sanitarie mirate, condivisione di obiettivi e individuazione delle responsabilità. Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica a livello di comunità sono del resto evidenti sia a livello sociale che economico. La collettività ne trae giovamento non solo in termini di riduzione dei costi della sanità pubblica, di aumento della produttività, di miglior efficienza nelle scuole, di una riduzione dell'assenteismo sul lavoro, ma registrerebbe anche un aumento della partecipazione ad attività ricreative e relazionali.

Promuovere l'attività fisica è dunque un'azione di sanità pubblica prioritaria, spesso inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti, infatti, il programma Healthy People 2010 individua l'attività fisica come uno degli obiettivi di salute principali per il Paese. L'Unione europea nel Public Health Programme (2003-2008) propone progetti che supportano e promuovono l'attività fisica. In Italia, prima il Piano sanitario nazionale 2003-2005, che sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute, poi anche il più recente Piano sanitario nazionale 2006-2008 affronta il tema della sedentarietà, in particolare dal punto di vista delle cause del diabete mellito.

In quest'ottica sono allora importanti tutte quelle iniziative volte da un lato a studiare e monitorare la situazione nazionale (come la sorveglianza di popolazione), dall'altro a promuovere sul territorio attività di prevenzione e promozione dell'attività fisica.

Tra le possibili linee di intervento in tema di promozione dell'attività fisica da sviluppare sia a livello centrale che a livello territoriale, alcune sono considerate più efficaci in un'ottica di salute pubblica:

- accrescere il tempo dedicato all'attività fisica dentro e fuori la scuola e incoraggiare bambini e adolescenti a svolgere almeno 30 minuti di attività fisica giornaliera, anche

attraverso accordi che prevedano la facilitazione dell'accesso alle strutture ricreative e sportive (scolastiche, comunali o di altro genere)

- sviluppare attività educative per i bambini sull'attività fisica, come parti integranti di programmi di educazione alla salute
- spingere i datori di lavoro a facilitare la pratica di un'attività fisica regolare da parte dei dipendenti
- sostenere lo svolgimento di pratiche sportive individuali o di squadra da parte di cittadini attraverso, per esempio, l'organizzazione di manifestazioni o tornei
- promuovere lo sviluppo di ambienti urbani che spingano all'attività fisica, inclusa la disponibilità di piste ciclabili e percorsi pedonali su itinerari anche di interesse paesaggistico e storico-artistico, invitando all'utilizzo delle scale, per esempio con cartelli posti in punti strategici presso gli impianti automatici (ascensori, scale mobili, ecc).