



# Pillole di salute

## L'attività fisica

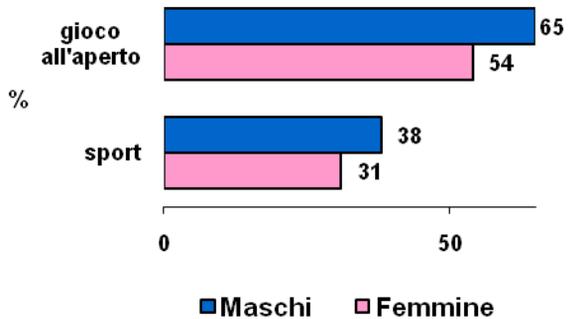
**L'attività fisica regolare** è associata ad una aspettativa di vita più sana e più lunga: si stima infatti che riduca la mortalità per tutte le cause. Le persone fisicamente attive hanno inoltre un rischio ridotto di ammalarsi e morire per malattie cardiovascolari, ictus ischemico, ipertensione, cancro del colon, obesità, diabete, osteoporosi, alcuni disturbi mentali (depressione ed ansia ma anche malattie degenerative) e soprattutto traumi da caduta con conseguenze molto invalidanti.

### Cosa ci dicono i nostri dati – Insomma come siamo messi?

#### L'abitudine al movimento inizia da bambini

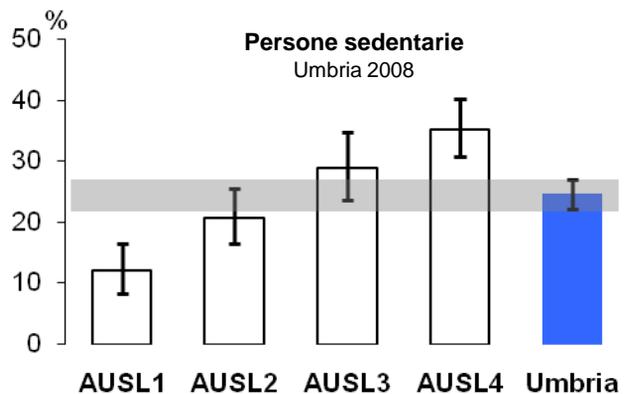
I bambini della nostra ASL fanno poca attività fisica. Si stima che circa 1 bambino su 4 risulta fisicamente inattivo. Meno di 1 bambino su 10 ha un livello di attività fisica raccomandato per la sua età, anche per ragioni legate al recarsi a scuola con mezzi motorizzati, giocare poco all'aperto e non fare sufficienti attività sportive strutturate, passare troppo tempo davanti ai videogiochi e TV

Bambini che hanno giocato all'aperto o hanno fatto sport il giorno precedente la rilevazione



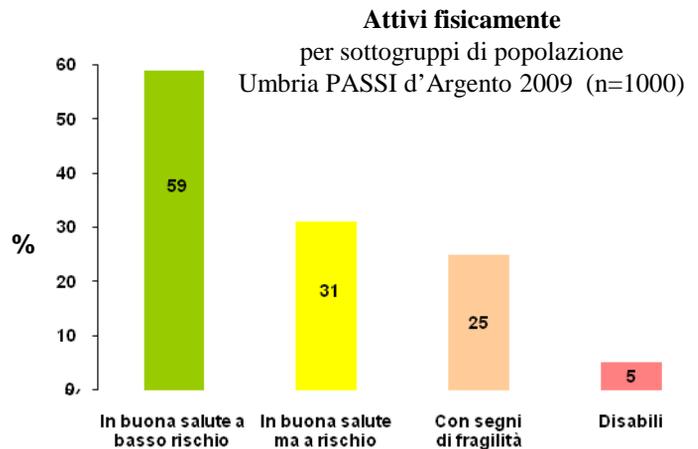
#### Continua da adulti

Nella nostra ASL 1 persona su 3 tra 18 e 69 anni svolge scarsissima attività fisica. 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.



## E da anziani è molto importante

2 persone su 3 sono attive fisicamente nella popolazione a basso rischio di malattia, mentre solo 1 persona su 3 che ha fattori di rischio (fumo, alcool, ecc.) svolge attività regolare.



## Non siamo messi molto bene e quindi dobbiamo fare qualche cosa per guadagnare - salute:

Cambiare comportamenti, convinzioni e percezioni nella popolazione, bersagliata continuamente da mille stimoli che provengono dal mondo che ci circonda è un'impresa enorme e spesso ci si sente scoraggiati, è come la battaglia di un nano contro un gigante. Tuttavia se vogliamo mantenere in buona salute una popolazione che ha una vita media sempre più lunga è fondamentale agire in sinergia. Il sistema sanitario da solo non è in grado di intervenire per spostare convincimenti indotti dai mezzi di comunicazione o dalle eccessive comodità a cui siamo abituati. Ci vuole la forza di tutti quelli che sono impegnati socialmente nelle attività di promozione di stili di vita adeguati.

## Una sola parola d'ordine – condivisione delle scelte salutari

I dati che si ottengono dai sistemi di sorveglianza (sono dati che hanno un forte valore scientifico in quanto rappresentano una intera popolazione), devono servire come base di partenza per la progettazione di attività di promozione tenendo anche conto di ciò che ha già funzionato (evidenze scientifiche). Non c'è mai un cambiamento se questo non è partecipato dalla collettività. Le scelte salutari si chiamano scelte perché devono essere tali, il compito di tutti gli attori della promozione è quello di favorire queste scelte e trasformarli in domanda e poi offerta di salute.



**Ascoltare bene quello che ci dicono i dati e soprattutto quello che ci dice la gente**

**L'unione fa la forza**