

## L'attività fisica nel territorio dell'Ausl di Cesena: dati del sistema di sorveglianza PASSI 2009-2012

### In pillole...

- Dai dati del sistema di sorveglianza PASSI 2009-12, nel territorio dell'Ausl di Cesena il 35% degli adulti 18-69enni conduce uno stile di vita attivo, ma un quarto (23%) è completamente sedentario
- In Romagna le persone con uno stile di vita attivo sono in linea col dato regionale (37%), ma sono di più rispetto alla media nazionale (33%)
- A livello regionale, negli ultimi anni (2008-12) il numero di persone attive è complessivamente stabile, ma aumenta negli uomini e cala nelle donne; nei giovani è in crescita la pratica dell'attività fisica intensa
- La sedentarietà, che rappresenta un fattore di rischio rilevante per la salute sovrapponibile per importanza al fumo, è più frequente nelle classi più svantaggiate dal punto di vista socio-economico
- La distribuzione della sedentarietà non è uniforme nel territorio nazionale, ma sono presenti differenze significative per Regione e per reddito, inoltre negli ultimi anni il numero di persone sedentarie è complessivamente stabile e rimane costante il divario tra regioni settentrionali e meridionali
- Il 15% delle persone sedentarie e il 43% di quelle parzialmente attive ritengono di fare un'adeguata attività fisica. La non corretta consapevolezza del proprio livello di attività fisica rappresenta un ostacolo nel cambiare il proprio stile di vita
- L'attenzione degli operatori sanitari all'attività fisica praticata dai loro assistiti è ampiamente migliorabile, infatti solo il 32% dichiara che un operatore si è informato sull'attività fisica praticata e solo il 33% riferisce di aver avuto il suggerimento di praticare regolarmente un'attività fisica
- Si stima che, se tutta la popolazione fosse attiva fisicamente allora si potrebbero evitare circa 90 morti all'anno con un conseguente risparmio economico

L'attività fisica praticata regolarmente induce numerosi benefici per la salute, aumenta il benessere psicologico e svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione delle malattie cronico-degenerative. Per godere dei vantaggi di salute dell'attività fisica non occorre diventare atleti: i primi effetti sulla salute si osservano già a partire da poche ore settimanali di attività e crescono con l'aumento della quantità di attività fisica praticata.

Il livello dell'attività fisica minima raccomandato nella popolazione adulta è di 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 alla settimana.

Si può incrementare l'attività fisica modificando il proprio stile di vita con il cosiddetto "trasporto attivo", utilizzando bicicletta o camminando nello spostamento per recarsi al lavoro o nelle attività giornaliere.



Tratto da "Profilo di salute della provincia di Trento. 2012"

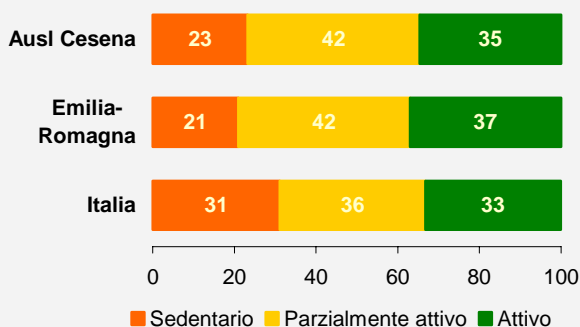
## Nel territorio dell'Ausl di Cesena un terzo degli adulti 18-69enni conduce uno stile di vita attivo, ma un quarto è completamente sedentario

Nel periodo 2009-12 nel territorio dell'Ausl di Cesena, circa un terzo delle persone adulte 18-69enni (35%) ha adottato uno **stile di vita attivo**, cioè ha praticato l'attività moderata o intensa raccomandate oppure ha eseguito un lavoro fisicamente pesante.

La fascia più ampia della popolazione (42%) si può considerare solo **parzialmente attiva** in quanto ha praticato attività fisica, senza però raggiungere i livelli raccomandati.

Circa un quarto degli adulti (23%) ha uno stile di vita completamente **sedentario**: nel nostro territorio questo corrisponde a una stima di circa 30mila persone adulte sedentarie.

Livello di attività fisica praticato (%)  
PASSI 2009-12



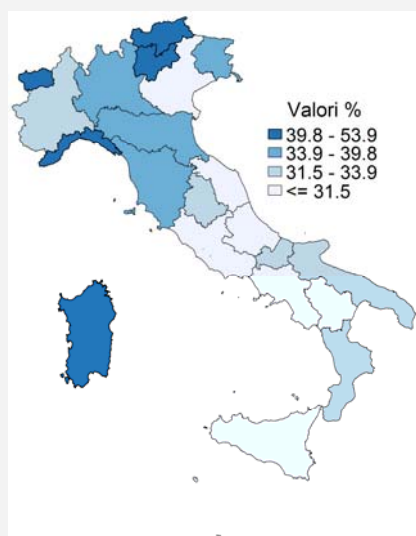
## In Romagna le persone con uno stile di vita attivo sono in linea col dato regionale, ma sono di più rispetto alla media nazionale

Le persone con uno stile di vita attivo a livello locale e regionale sono in percentuale più alte rispetto ai valori nazionali, mentre i sedentari sono in quota minore.

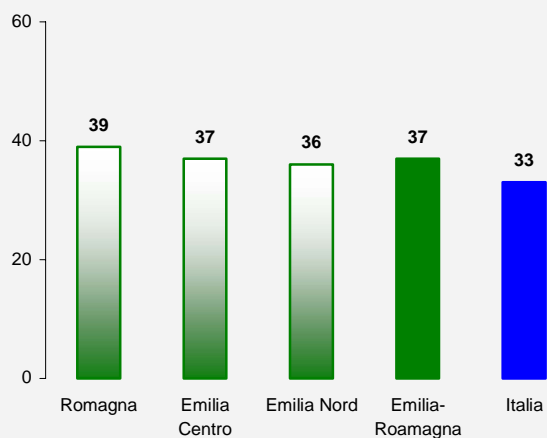
A livello territoriale la prevalenza di attivi è lievemente più alta nell'Area Vasta Romagna (39%); tra zone geografiche omogenee è maggiore nei Comuni di montagna (39%) rispetto ai Comuni capoluogo di provincia e a quelli di pianura/collina (37% in entrambi). Le differenze rilevate non sono significative sul piano statistico.

A livello locale la prevalenza di attivi è sovrapponibile nei due distretti dell'Ausl di Cesena (33% Distretto Cesena-Savio e 36% Distretto Rubicone).

Attivi fisicamente (%)  
PASSI 2009-12



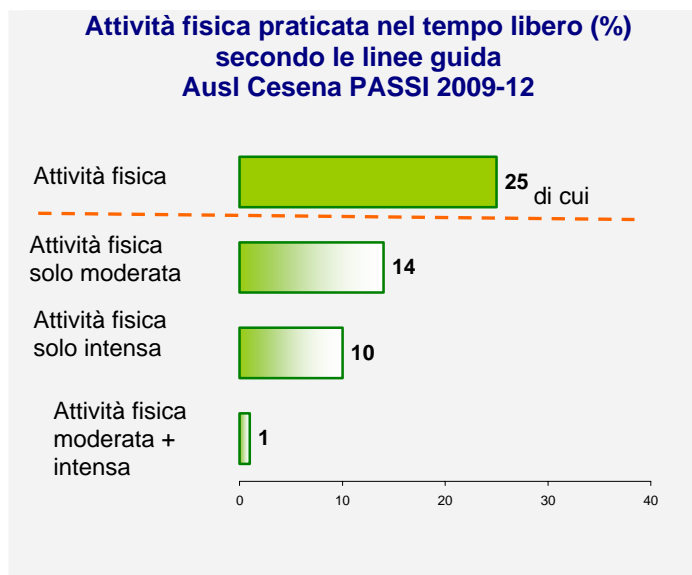
Attivi fisicamente per Aree Vaste regionali (%)  
PASSI 2009-12



## Nel tempo libero le persone adulte praticano prevalentemente un'attività moderata regolare

Secondo i dati PASSI, solo il 25% degli intervistati di 18-69 anni ha riferito di svolgere, in una settimana tipo attività fisica intensa o moderata nel tempo libero secondo le linee guida internazionali.

In particolare il 10% ha dichiarato di fare **un'attività intensa** per almeno 3 giorni alla settimana per un minimo di 20 minuti, come ad esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici, mentre il 14% ha riferito di praticare **sforzi fisici moderati** per almeno 5 giorni, per un minimo 30 minuti, come camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta o fare ginnastica dolce.



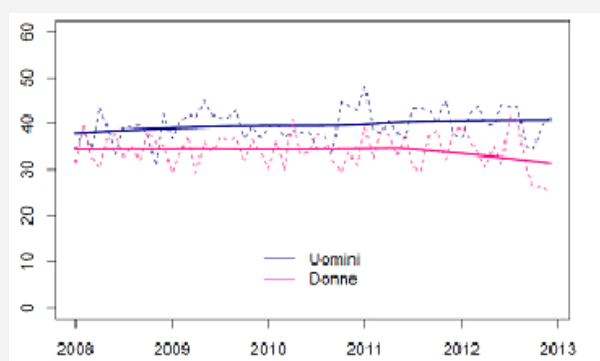
## Negli ultimi anni il numero di persone attive è complessivamente stabile, ma aumenta negli uomini e cala nelle donne; nei giovani è in crescita la pratica dell'attività fisica intensa

La percentuale di persone attive è complessivamente stabile nel periodo 2008-12; l'andamento mostra un lieve aumento negli uomini e una lieve diminuzione nelle donne, non significativi dal punto di vista statistico.

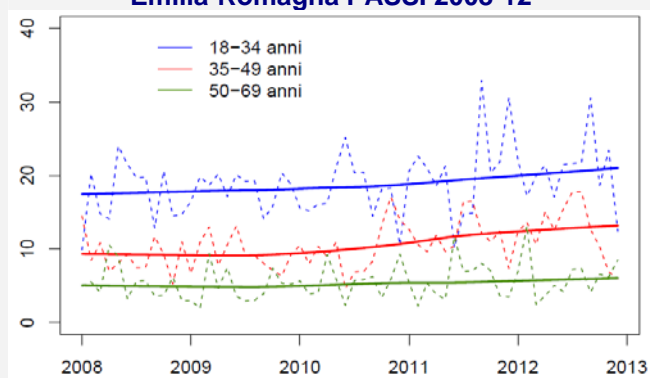
Come prevedibile, è presente una stagionalità: nei mesi estivi, infatti è significativamente più alta la percentuale di persone attive.

Anche la percentuale di persone che praticano attività fisica intensa o moderata nel tempo libero appare stabile. Considerando però solo quella intensa si assiste ad un aumento significativo sul piano statistico che interessa le persone tra 18 e 49 anni, più evidente nelle classe 18-34enni.

**Attivi fisicamente (%) Emilia-Romagna PASSI 2008-12**



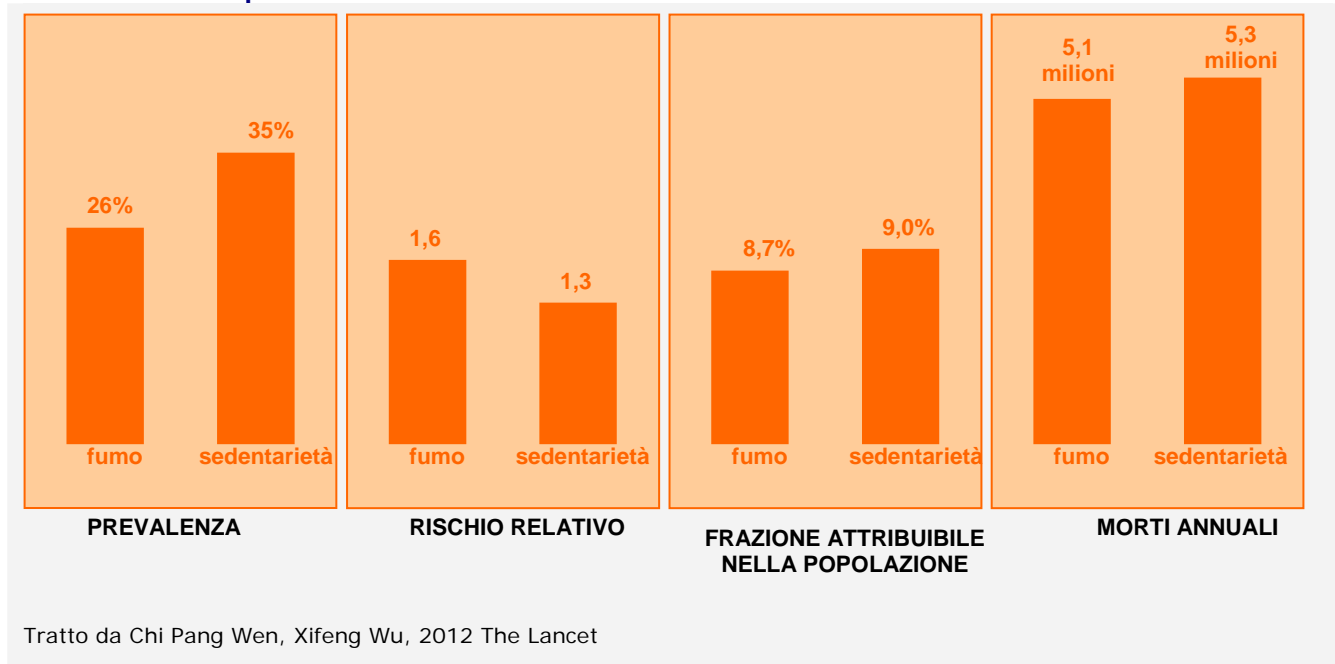
**Attività fisica intensa nel tempo libero secondo linee guida (%) Emilia-Romagna PASSI 2008-12**



## La sedentarietà rappresenta un fattore di rischio rilevante per la Salute sovrapponibile per importanza al fumo

Su scala mondiale le morti annuali dovute alla sedentarietà sono oltre 5 milioni; il numero di morti all'anno attribuibili alla sedentarietà è simile a quello dovuto al fumo di tabacco.

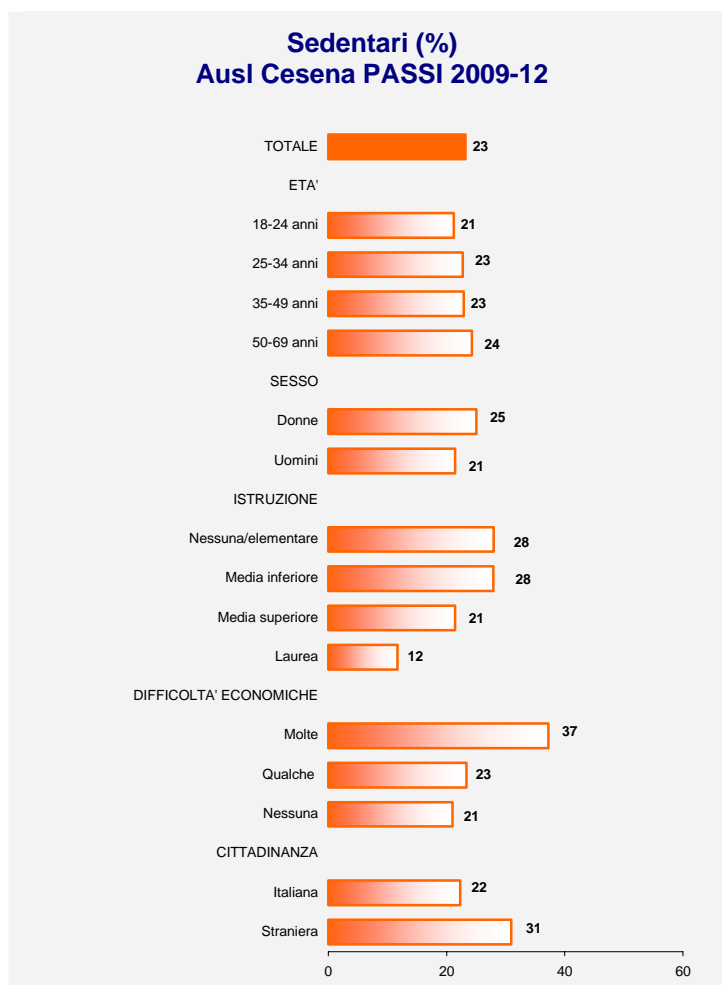
### Confronto dell'impatto sulla salute del fumo e della sedentarietà a livello mondiale\*



## La sedentarietà è più frequente nelle classi svantaggiate dal punto di vista socio-economico

Nel territorio dell'Ausl di Cesena la sedentarietà cresce con l'età ed è più diffusa nelle donne, nelle classi sociali più svantaggiate con basso livello d'istruzione e con maggiori difficoltà economiche; inoltre la sedentarietà è più diffusa tra le persone con cittadinanza straniera.

Le differenze rilevate sono significative dal punto di vista statistico.



\* PREVALENZA è il rapporto fra il numero di eventi rilevati in una popolazione in un definito momento e il numero degli individui della popolazione osservati nello stesso periodo.

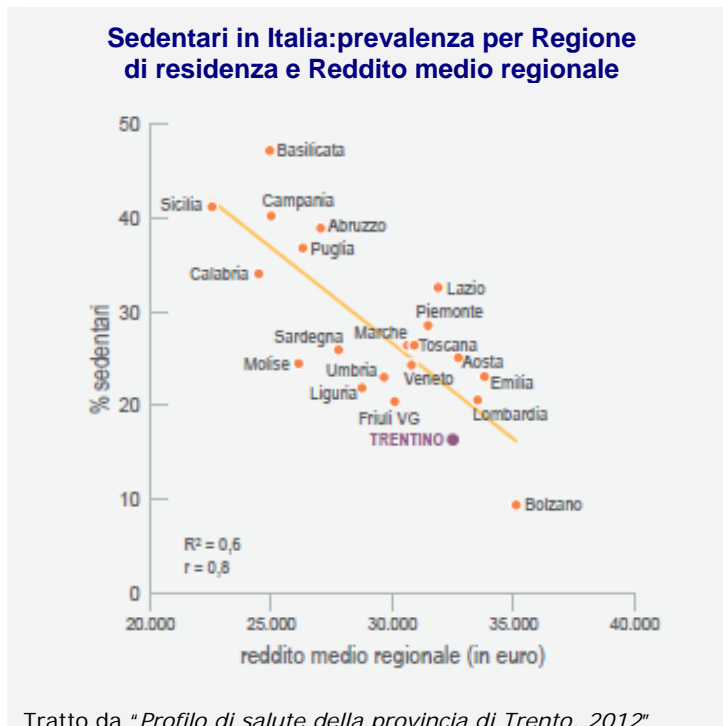
RISCHIO RELATIVO è la probabilità che un soggetto, appartenente ad un gruppo esposto (fumatore o sedentario), sviluppi la malattia, rispetto alla probabilità che un soggetto appartenente ad un gruppo non esposto sviluppi la stessa malattia.

FRAZIONE ATTRIBIBILE NELLA POPOLAZIONE è la proporzione di casi di malattia associabile all'esposizione in tutta la popolazione.

**La distribuzione nella sedentarietà non è uniforme nel territorio nazionale, ma sono presenti differenze significative per Regione e per reddito**

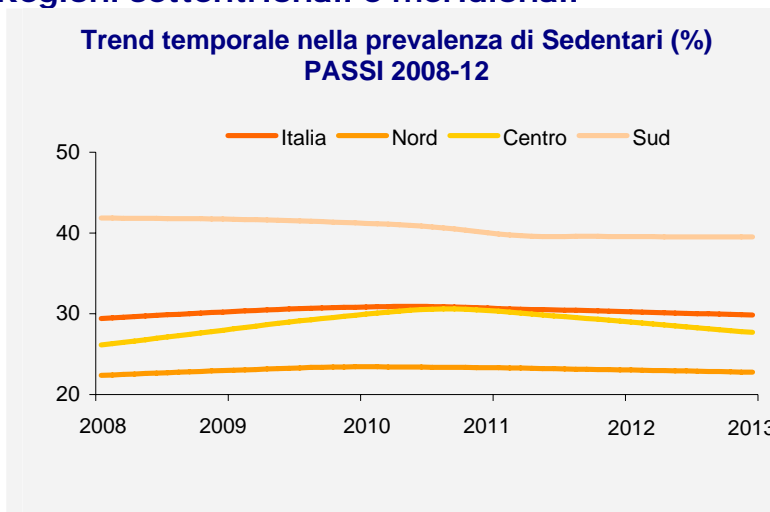
In Italia circa una persona su tre (31%) conduce uno stile di vita sedentario; il Paese appare nettamente diviso in due macro aree nella distribuzione della sedentarietà, con un evidente gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. La prevalenza più alta di persone sedentarie si è registrata in Basilicata (54%), quella più bassa nella Provincia Autonoma di Bolzano (9%).

La sedentarietà risulta fortemente correlata anche con la disparità nella distribuzione dei redditi tra Regioni: in quelle con reddito minore la sedentarietà risulta più elevata.



**Negli ultimi anni il numero di persone sedentarie è complessivamente stabile; rimane un costante divario tra Regioni settentrionali e meridionali**

A livello nazionale, il trend 2008-12 relativo alla prevalenza della sedentarietà non evidenzia particolari andamenti nelle macroaree geografiche del Paese; il divario presente tra le macroaree rimane sostanzialmente stabile.



## Le persone sedentarie e in particolare quelle parzialmente attive non hanno sempre una consapevolezza corretta del livello di attività fisica praticato

La percezione soggettiva è un elemento importante per cambiare il proprio stile di vita. Poco meno della metà delle persone parzialmente attive (43%) e il 15% di quelle sedentarie percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente. I dati locali sono sovrapponibili a quelli regionali e nazionali.

Percezione dell'adeguatezza dell'attività fisica praticata Ausl Cesena PASSI 2010-12	
Parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	43%
Sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	15%

## L'attenzione degli operatori sanitari all'attività fisica praticata dai loro assistiti è ampiamente migliorabile

Solo un terzo delle persone (32%) dichiara che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sull'attività fisica praticata. Inoltre solo un terzo (33%) riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente. In Emilia-Romagna i valori sono sovrapponibili a quelli del territorio.

L'atteggiamento degli operatori sanitari Ausl Cesena PASSI 2010-12	
Persone a cui un operatore sanitario ha chiesto se praticano attività fisica	32%
Persone a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	33%

In Italia, la percentuale di intervistati a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica è del 31%, con significative differenze tra le Regioni: la prevalenza più bassa si registra in Basilicata (23%), quella più alta in Trentino e in Sardegna (39%).

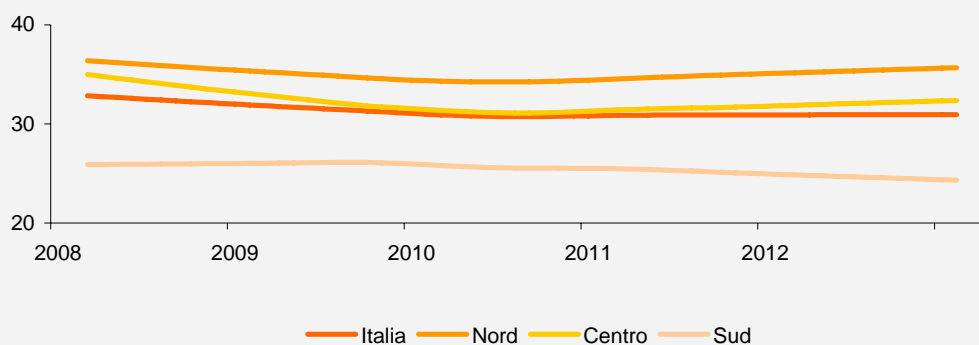
Questi valori sottolineano come ancora sia notevolmente migliorabile l'attenzione da parte dei medici e degli operatori sanitari rispetto al problema della sedentarietà.

L'interesse da parte degli operatori sanitari sulla pratica dell'attività fisica non risulta sostanzialmente modificato nel periodo 2008-12, eccetto una riduzione significativa nel Sud.

### Persone a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica PASSI 2010-12



### Trend persone a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica (%) PASSI 2008-12



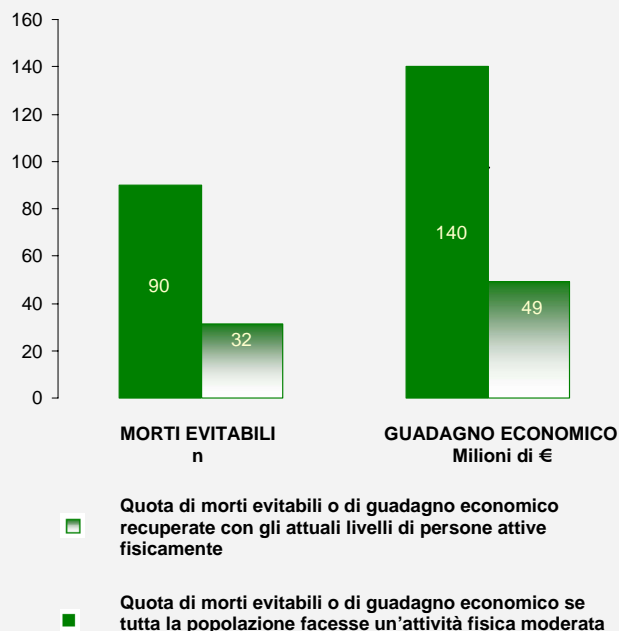


## Aumentando l'attività fisica praticata nella nostra popolazione, è possibile evitare circa 90 morti all'anno

Nel territorio dell'Ausl di Cesena solo il 35% della popolazione 18-69enne pratica l'attività fisica raccomandata: questo si traduce in un guadagno di circa 32 morti evitate all'anno, ampiamente migliorabile aumentando il numero delle fisicamente attive.

Se l'intera popolazione 18-69enne praticasse l'attività fisica consigliata, le morti evitate salirebbero a 90 all'anno, con un guadagno anche in termini economici di circa 140mln di euro all'anno (elaborazioni con software HEAT, vedi bibliografia).

### Impatto dell'attività fisica sulla salute: stima delle morti evitate e del risparmio economico Ausl Cesena



## Le azioni sul territorio

L'Ausl di Cesena è da tempo impegnata in interventi di promozione dell'attività fisica, attraverso l'attivazione di iniziative sul territorio con la caratteristica comune di facilitare le scelte di salute. Le diverse iniziative hanno come principio quello facilitare l'accesso sia in termini economici sia di praticabilità, con proposte di attività semplici e alla portata di tutti, unite alla possibilità di praticarle in compagnia. L'aspetto socializzante è uno degli aspetti che maggiormente favorisce la pratica e il mantenimento dell'attività nel tempo, oltre ad essere un aspetto particolarmente gradito dai partecipanti stessi. Inoltre, le iniziative favoriscono l'*"empowerment comunitario"* – valorizzazione e potenziamento delle risorse della comunità - sia ambientali sia sociali, permettendo di contenere i costi economici di gestione, promuovere il senso di appartenenza alla comunità e rendere migliore l'ambiente in cui si vive.

Le iniziative sono: gruppi di cammini, muoviti che ti fa bene e 1 km in salute.

Nel 2007 è nato il progetto **"gruppi di cammino"** che ha riscosso una grande adesione ed è stato positivamente replicato in tante altre realtà nazionali.

Si tratta di attività nelle quali un gruppo di persone, guidati da un conduttore, si ritrova due o tre volte la settimana per camminare lungo un percorso urbano o extraurbano. I percorsi sono lunghi circa 8-11 km, per una durata di 1-1.30 ore, a seconda della distanza da percorrere e del passo dei partecipanti. Sono attivi gruppi nei comuni di Cesena, Cesenatico, Gambettola, Longiano e Savignano sul Rubicone. La partecipazione è libera e gratuita.



Dal 2011 è attivo il progetto **“Muoviti che ti fa bene”**, promosso dal Comune di Cesena in collaborazione con Ausl e Technogym, progetto che mette a disposizione in modo gratuito la possibilità di praticare diverse attività non agonistiche da svolgere in compagnia e immersi nel verde. Oltre alla possibilità di praticare attività motoria il progetto offre l'opportunità di partecipare a incontri con professionisti della salute per vere e proprie **“Lezioni di Benessere”** con focus su salute e corretti stili di vita.

Nel 2013 ha preso avvio il progetto **“1 Km in salute”** promosso dalla regione Emilia Romagna in collaborazione con l'Ausl di Cesena e il comitato sportivo provinciale UISP. Si tratta di una modalità 'evoluta' di promozione dell'attività fisica legata alle capacità e alle potenzialità individuali, per facilitare la pratica ottimale di camminata veloce e di corsa lenta. (Per informazioni UISP Cesena 0547/630728 [cesena@uisp.it](mailto:cesena@uisp.it) )

Per maggiori informazioni: [piano.salute@ausl-cesena.emr.it](mailto:piano.salute@ausl-cesena.emr.it) - tel 0547/352036

### **Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?**

E' un sistema di monitoraggio della salute della popolazione adulta (PASSI, Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia). Stima la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute legati ai comportamenti individuali e la diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le Regioni partecipano al progetto. Un campione di residenti di 18-69 anni viene estratto casualmente dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Ausl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (25 al mese per ogni Ausl) con un questionario standardizzato. I dati vengono registrati in forma anonima in un unico archivio nazionale. Nel quadriennio 2009-12, in Emilia-Romagna sono state realizzate oltre 14 mila interviste (oltre 150 mila nel pool PASSI nazionale).

### **Per maggiori informazioni, visita i siti:**

[www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi)

<http://www.AUsI.mo.it/dsp/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/2690>

<http://www.AUsI-cesena.emr.it/>

### **Per approfondire:**

- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion and Centers for Disease Control and Prevention (1996). *“Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General”* Retrieved June 26, 2009 from <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>
- US Department of Health and Human Services. *“Healthy people 2010 Vol. 1 Understanding and Improving Health: Objectives for Improving Health (Part A: Focus Areas 1-14)”* Washington, DC Government Printing Office 2000.  
<http://www.healthypeople.gov/Document/tableofcontents.htm#volume1>
- U.S. Department of health and human service. *“Physical activity guideline for Americans”*, 2008  
<http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>
- Haskell W.L. et al. *“Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from American College of Sports Medicine and the American Heart Association”* Medicine & Science in Sports & Exercise 39(8) 1423-1434, 2007
- CDC *“Guide to Community Preventive Services Physical activity”*  
<http://www.thecommunityguide.org/pa/>
- Chi Pang Wen, Xifeng Wu, *“Stressing harms of physical inactivity to promote exercise”*, The Lancet 2012 vol. 380, Issue 9838 pp192-193
- Osservatorio per la salute, Dipartimento lavoro e welfare, Provincia autonoma di Trento, *“Profilo di salute della provincia di Trento. 2012”*. Edizioni Provincia autonoma di Trento Assessorato alla salute e politiche sociali Trento, 2013
- HEAT software: <http://www.heatwalkingcycling.org/index.php>

a cura di Nicoletta Bertozzi, Laura Sardonini, Sabrina Guidi, Emanuela Baldassarri, Giampiero Battistini, Antonella Bazzocchi, Giuseppe Brighi, Francesca Castoldi, Gabriella Dall'Ara, Silvana Fiuzzi, Marinella Franceschini, Francesca Righi, Mara Romagnoli, Angela Torella, Patrizia Vitali, Mauro Palazzi  
*Dipartimento di Sanità Pubblica Ausl Cesena*