



L'attività fisica in Trentino

Dati 2012 dei sistemi di sorveglianza OKkio, PASSI e PASSI d'Argento — a cura dell'Osservatorio per la salute P.A.T.

L'attività fisica praticata regolarmente comporta **numerosi benefici** per la salute, aumenta il benessere psicologico e svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione delle malattie cronico degenerative.

Per godersi i vantaggi di salute dell'attività fisica non occorre diventare atleti, basta muoversi andando di più a piedi o in bici (al lavoro, a scuola, a fare la spesa, in montagna). Primi effetti sulla salute si osservano già a partire da poche ore settimanali di attività e i benefici aumentano con l'aumento della quantità di attività fisica praticata.

EFFETTI DELL'ATTIVITÀ FISICA SULLA SALUTE

RIDUCE

la mortalità per tutte le cause
le malattie cardiovascolari
l'ipertensione
l'ictus
la sindrome metabolica
il diabete di tipo II
il cancro al seno
il cancro al colon
la depressione
le cadute

FAVORISCE

il rafforzamento osseo

MIGLIORA

le funzioni cognitive

PROVOCA

perdita di peso, soprattutto se associata alla riduzione di calorie

MIGLIORA

la fitness cardiovascolare e muscolare



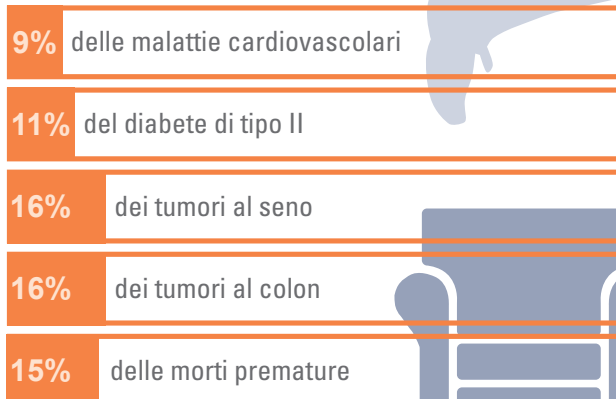
Muoversi fa bene anche senza perdere peso: le persone attive in sovrappeso allungano la loro vita di circa 3 anni rispetto a chi pesa il giusto ma è sedentario.

La maggior parte della popolazione adulta trentina

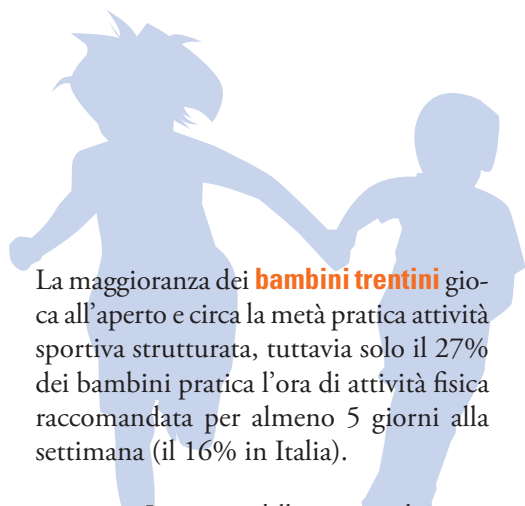
può essere definita attiva o parzialmente attiva (40% e 43% rispettivamente), mentre il 17% è completamente sedentario. Questo significa che oltre 60.000 persone tra i 18 e i 69 anni non praticano nessun tipo di attività fisica. Ad esse vanno aggiunti circa 10.000 **anziani** che, sebbene in grado di praticare attività fisica, sono sedentari.

La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età, è più diffusa nelle donne, nelle persone con basso livello d'istruzione, con maggiori difficoltà economiche e negli stranieri; non mostra, invece, variazioni significative nel tempo. L'attività fisica è ancora poco promossa dagli operatori sanitari: solo al 40% di chi è stato dal medico nell'ultimo anno è stato chiesto se svolgesse attività fisica e solo al 37% è stato consigliato di farla regolarmente.

IN ITALIA LA SEDENTARIETÀ È CAUSA DI

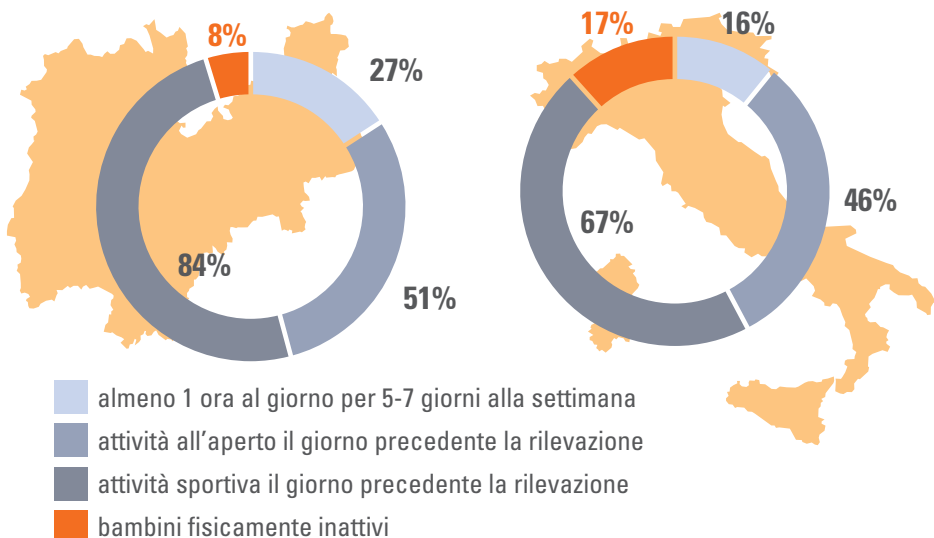


Fonte: Lancet, 2012



La maggioranza dei **bambini trentini** gioca all'aperto e circa la metà pratica attività sportiva strutturata, tuttavia solo il 27% dei bambini pratica l'ora di attività fisica raccomandata per almeno 5 giorni alla settimana (il 16% in Italia).

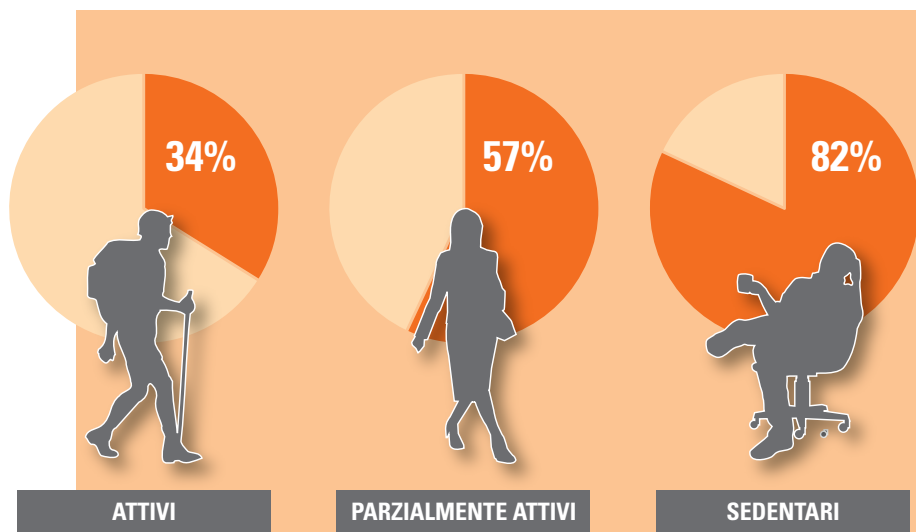
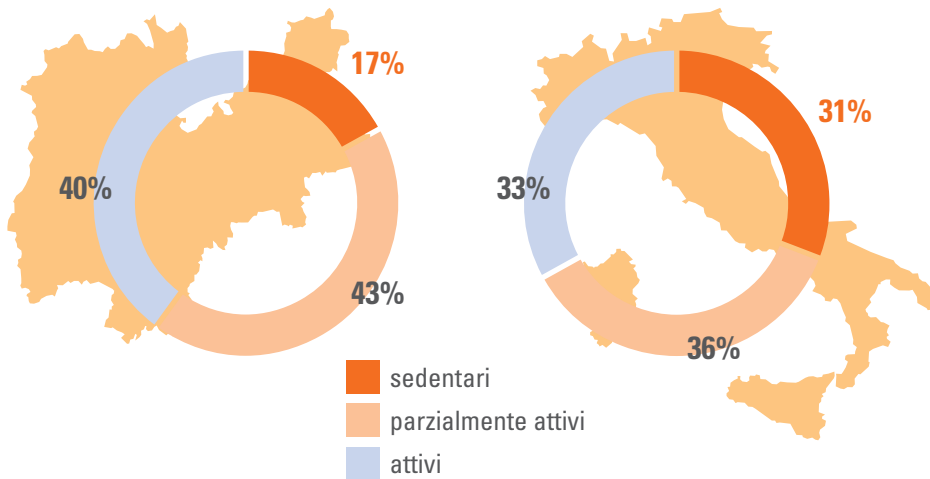
La somma delle percentuali è maggiore di 100 perché un bambino può rientrare in più di una categoria.



ATTIVO Fa un lavoro pesante oppure aderisce 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 alla settimana).

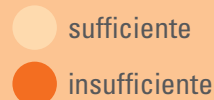
PARZIALMENTE ATTIVO Non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati.

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

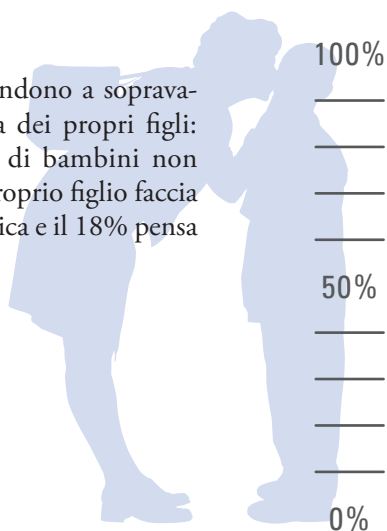


La **percezione** che la persona ha del livello di attività fisica praticata è importante in quanto può condizionare cambiamenti verso uno stile di vita più attivo. La maggioranza dei sedentari sa di esserlo, tuttavia il 18% percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

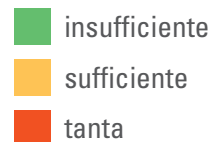
autopercezione del livello di attività fisica:



Le **madri**, invece, tendono a sopravvalutare l'attività fisica dei propri figli: il 57% delle madri di bambini non attivi ritiene che il proprio figlio faccia sufficiente attività fisica e il 18% pensa che ne faccia tanta.



Bambini inattivi le cui madri pensano che l'**attività svolta** da loro figlio sia:



In conclusione, rispetto al resto d'Italia in Trentino il livello di attività fisica praticata è maggiore a tutte le età. Tuttavia anche in Trentino molte persone potrebbero guadagnare in salute e benessere generale muovendosi un po' di più. L'importante è mantenersi attivi sfruttando ogni occasione, ogni momento della giornata per utilizzare il proprio corpo per una delle sue principali funzioni naturali: muoversi! Prendere il meno possibile l'automobile, camminare, andare in bici, utilizzare i mezzi pubblici, prendere le scale, giocare con i bambini e passeggiare da soli o con gli amici sono esempi alla portata di tutti che impegnano positivamente il corpo e la mente e nel loro insieme rappresentano uno stile di vita attivo, sano e sostenibile. Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e i benefici si percepiscono subito, non appena si inizia a essere un po' più attivi.