

L'attività fisica nella ASL VC di Vercelli

I dati del Sistema di Sorveglianza PASSI 2010-13

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità.

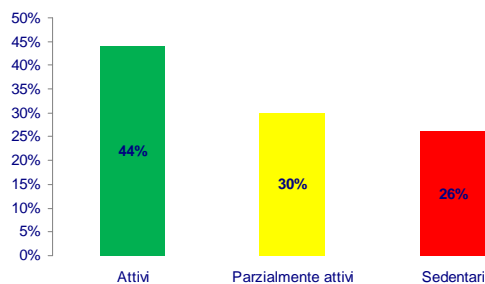
Nel periodo 2010-13, secondo i dati Passi, nella ASL VC il 44% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo¹; il 30% risulta parzialmente attivo² ed il 26% è completamente sedentario³.

La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa fra le donne, nelle persone con basso livello d'istruzione e tra quelle economicamente più svantaggiate.

Nel periodo 2010-2013 si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali.

Livello di attività fisica (%)

ASL VC - Regione Piemonte - Pool ASL 2010-13



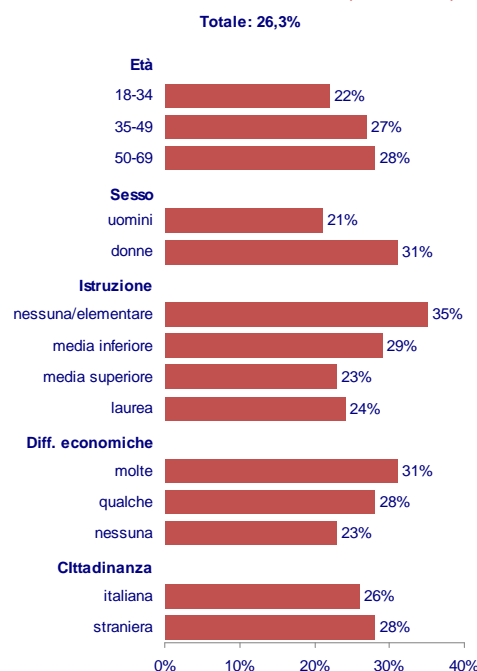
Sedentari

Prevalenze per Regione di residenza – Passi 2010-13
Pool di Asl: 31,1% (IC95%: 30,7-31,4%)



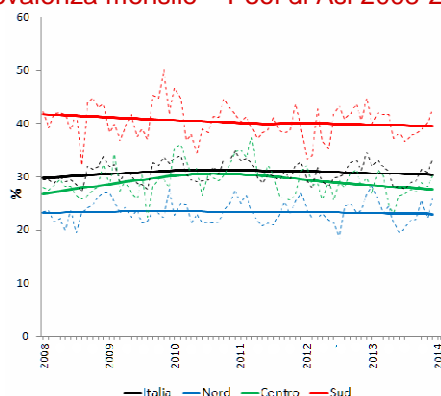
Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
ASL VC – Passi 2010-13 (n=1.004)



Trend della sedentarietà

Prevalenza mensile – Pool di Asl 2008-2013



Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2013 a livello di pool di Asl omogeneo, non si registra una variazione significativa nella prevalenza dei sedentari, in nessuna delle tre ripartizioni geografiche. Le Regioni del Sud Italia registrano sempre percentuali di sedentari significativamente superiori alla media nazionale.

¹ lavoro pesante oppure adesione 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)

² non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

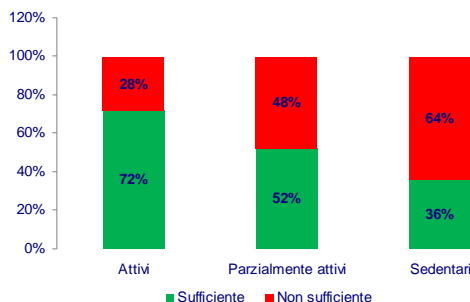
³ non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

La consapevolezza

La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo. Tra le persone attive, il 28% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente. Il 52% delle persone parzialmente attive ed il 36% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

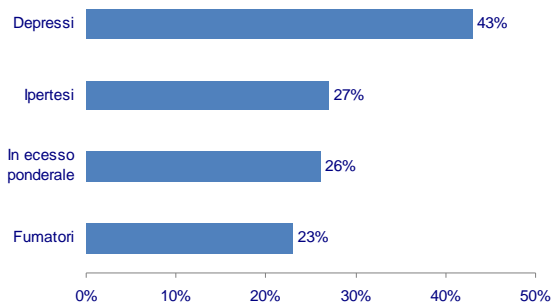
Autopercezione del livello di attività fisica praticata

Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica
ASL VC – PASSI 2010-13



Prevalenza sedentarietà in persone con altri fattori di rischio

Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio
ASL VC - Passi 2010-13



Salute delle persone sedentarie

Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:

- il 43% delle persone depresse
- il 27% degli ipertesi
- il 26% delle persone in eccesso ponderale
- il 23% dei fumatori

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Nella ASL VC solo il 28% degli intervistati ha riferito che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica; il 24% ha riferito di aver ricevuto il consiglio di farla regolarmente.

L'atteggiamento di medici e operatori sanitari e i loro consigli

ASL VC - Passi 2010-13

Chiesto dal medico sull'attività fisica praticata <i>% intervistati cui il medico ha posto la domanda</i>	28%
Consiglio del medico di praticare regolarmente attività fisica <i>% intervistati che hanno ricevuto il consiglio</i>	24%

Conclusioni

Nella ASL VC si stima che circa un quarto della popolazione (26%) può essere considerato completamente sedentario.

È inoltre presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: più di un terzo dei sedentari (36%) ritiene di praticare sufficiente movimento.

La percentuale di sedentari è più alta in particolari sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiare di più dello svolgimento dell'attività fisica, in particolare persone con sintomi di depressione ed anche ipertesi, obesi o in sovrappeso e fumatori.

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti.

Per accrescere la diffusione dell'attività fisica (attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia) è necessario lo sviluppo di strategie intersettoriali, dei Comuni e altre Agenzie territoriali insieme alle Aziende sanitarie locali intervenendo sugli aspetti ambientali, sociali ed economici che influenzano l'adozione di uno stile di vita attivo (ad es. politica di trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).

Che cos'è il sistema di sorveglianza Passi?

PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per Asl) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. Ad agosto 2014, sono state caricate complessivamente oltre 225 mila interviste. In Piemonte sono state effettuate oltre 26.000 interviste (13.691 tra il 2010 e il 2013). Nell'ASL VC sono state effettuate 1.004 interviste tra il 2010 e il 2013.

Per maggiori informazioni, visita i siti www.epicentro.iss.it/passi e <http://www.regione.piemonte.it/sanita/cms2/prevenzione-e-promozione-della-salute/sorveglianza-epidemiologica/960-passi-fascia-deta-18-69-anni>.

Scheda informativa su modello nazionale, predisposta per l'ASL VC a cura di Antonella Barale Coordinatore aziendale PASSI, Benedetto Francese Vice coordinatore aziendale PASSI - S.S. Epidemiologia – S.S.D. UVOS.