



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

L'attività fisica nell'ASL TO 4. Periodo 2012-2015

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità. Uno stile di vita sedentario contribuisce invece allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari: per le cardiopatie ischemiche, ad esempio, si stima che l'eccesso di rischio attribuibile alla sedentarietà e i conseguenti costi sociali siano maggiori di quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione e obesità.

Esiste ormai un ampio consenso circa il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta: 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.

Promuovere l'attività fisica rappresenta pertanto un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti il programma *Healthy People 2020* conferma l'attività fisica tra i principali obiettivi di salute per il Paese. L'Unione europea nel *Public Health Programme (2014-2020)* propone progetti per promuovere l'attività fisica. In Italia, sia nel Piano Sanitario Nazionale sia nel Piano della Prevenzione, si sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute; il programma *Guadagnare Salute* si propone di favorire uno stile di vita attivo, col coinvolgimento di diversi settori della società allo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento.

Quante persone attive fisicamente e quanti sedentari?

Attività fisica – ASL TO4 - PASSI 2012-2015 (n=783)

	% (IC95%)
Livello di attività fisica	
<i>Attivo</i> ¹	29.8 26.37 33.36
<i>parzialmente attivo</i> ²	36.9 33.25 40.72
<i>sedentario</i> ³	33.3 29.81 37.08

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.

Nel periodo 2012-2015, nella ASL TO4, il 30% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo: conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 37% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 33% è completamente sedentario.

Prevalenza della sedentarietà per caratteristiche socio-demografiche

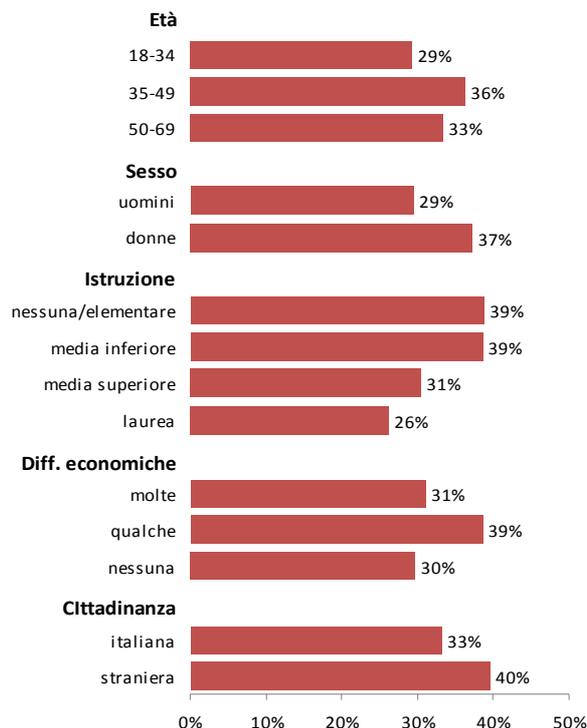
La sedentarietà è più frequente:

- nelle persone con basso livello d'istruzione e con difficoltà economiche;
- nelle donne e nei cittadini stranieri

Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
ASL TO4 2012-15

Totale: 33,34% (IC 95%: 29,81%-37,08%)



Sedentari

Sedentario per regione di residenza - Pool di ASL 2012-15
Totale: 32% (IC95%: 31,7-32,3%)

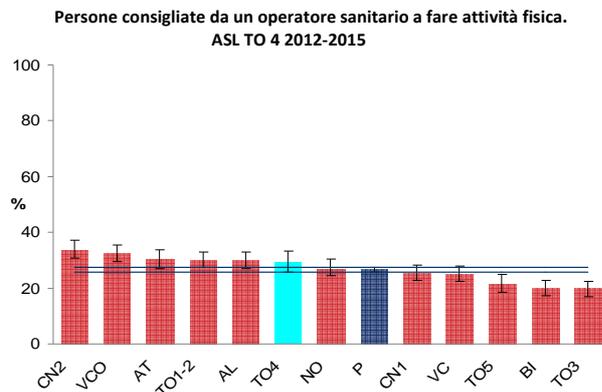


Sorveglianza Passi

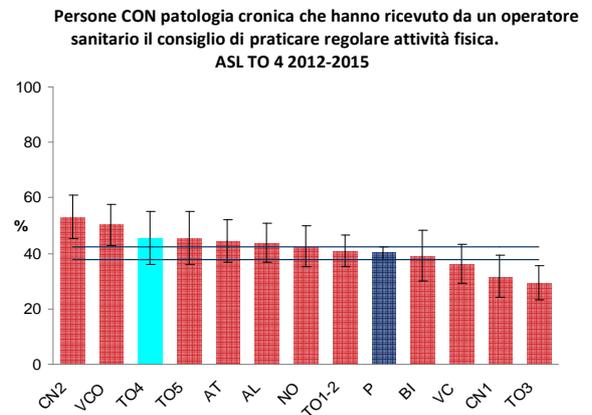
- Nel Pool di ASL PASSI 2012-15, la percentuale di sedentari è risultata del 32%
- Nel periodo 2012-15 si osservano differenze significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali.
- La P.A. di Bolzano presenta la percentuale significativamente più bassa di sedentari (9%), mentre in Basilicata si registra quella più alta (65%).

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

- Nella ASL TO4 il 34% degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare regolarmente attività fisica.



- Nella ASL TO4 il 45% degli intervistati con patologia cronica ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare regolarmente attività fisica.



Persone a cui è stato dato il consiglio di fare attività fisica

**Consiglio fare attività fisica
per regione di residenza**
Passi 2012-2015



■ peggiore del valore nazionale
■ simile al valore nazionale
■ migliore del valore nazionale

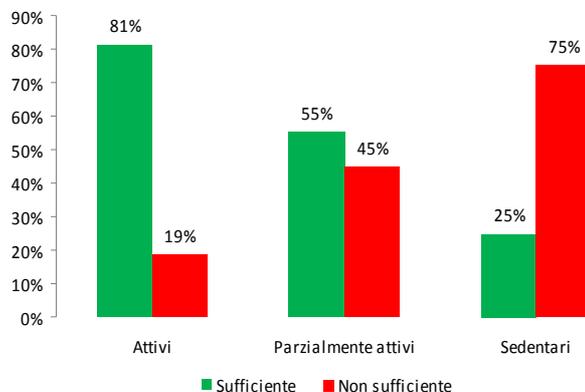
Sorveglianza Passi

- Nel pool di ASL PASSI 2012-15, la percentuale di intervistati a cui è stato dato il consiglio di fare attività fisica è del 30%.
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra le Regioni, con una minore attenzione degli operatori sanitari in alcune regioni meridionali e al nord in Piemonte, Liguria e Provincia di Bolzano

Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

- 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 81% ha giudicato la propria attività fisica sufficiente. (Regione 74% - Pool 73%)
- Il 55% delle persone parzialmente attive ed il 25% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente. (Regione 55% e 31% - Pool: 52%, e 20%)

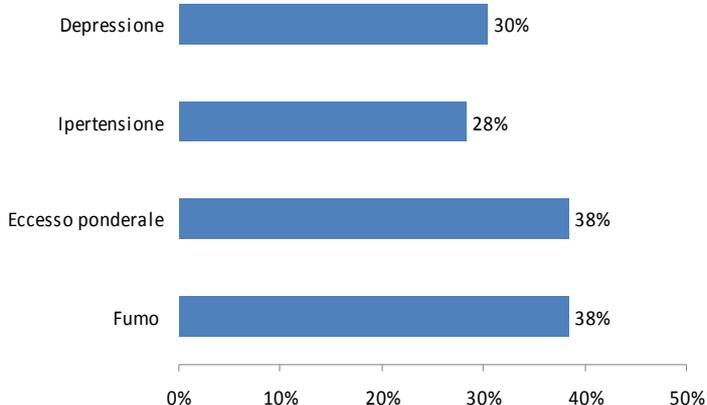
Autopercezione del livello di attività fisica praticata
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica
ASL TO4 PASSI 2012-2015



Stile di vita sedentario e presenza di altre condizioni di rischio

- Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:
 - il 30% delle persone depresse
 - il 28% degli ipertesi
 - il 38% delle persone in eccesso ponderale.
 - Il 38% dei fumatori

Sedentari e altri fattori di rischio
Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio
ASL TO4 PASSI 2012-2015



Conclusioni e raccomandazioni

Nella ASL TO4 si stima che solo una persona adulta su tre (30%) pratici l'attività fisica raccomandata, un ulteriore terzo della popolazione, rappresentato dal 33% può essere considerato completamente sedentario.

Si riconferma il gradiente negativo della bassa istruzione e delle difficoltà economiche che presentano i valori più alti di sedentarietà.

È presente una percezione alterata dell'attività fisica praticata: ancora il 25% delle persone sedentarie ritiene di praticare sufficiente movimento.

La percentuale di sedentari rimane più alta in sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiarne di più (obesi o in soprappeso e fumatori).

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti, e l'andamento di questo aspetto negli anni è altalenante. Tuttavia L'ASL TO 4, nel confronto regionale, per quanto riguarda le persone con patologie croniche, risulta tra le ASL con maggiore attenzione al consiglio da parte degli operatori (45%) a fronte del 40% della media regionale. Tuttavia sarà necessario coinvolgere maggiormente gli operatori sanitari nella promozione degli stili di vita corretti per poter raggiungere le percentuali attese nel 2018 dal Piano di Prevenzione.

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sociale, sia economico.

Lo sviluppo di strategie per accrescere la diffusione dell'attività fisica (attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia) è un importante obiettivo che può essere raggiunto solo con l'applicazione di strategie intersettoriali, 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.

Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

Report a cura di:

dr. Giorgio Bellan Coordinatore aziendale PASSI ASL TO4, Assistente Sanitaria Luisa Signorile vice-coordinatore PASSI Struttura Semplice Dipartimentale Promozione della Salute

Si ringrazia il Servizio di Epidemiologia dell'ASL NO per aver fornito i dati dei confronti fra ASL

Si ringraziano tutti i cittadini che hanno collaborato, consentendo di essere intervistati e offrendo una piccola parte del loro tempo al fine di migliorare la qualità della vita e il benessere della collettività.

Si ringraziano inoltre tutti gli operatori dell'ASL TO 4 che hanno eseguito le interviste, per la loro collaborazione, senza la quale questo report non sarebbe stato scritto.