REGIONE TOSCANA

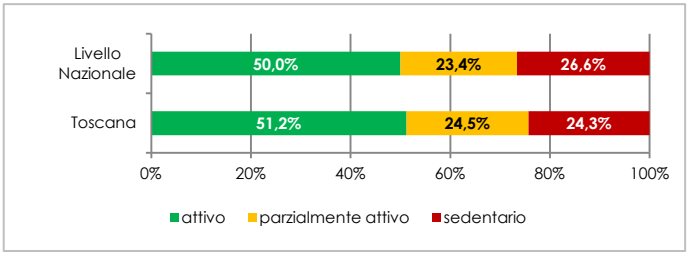
PASSI

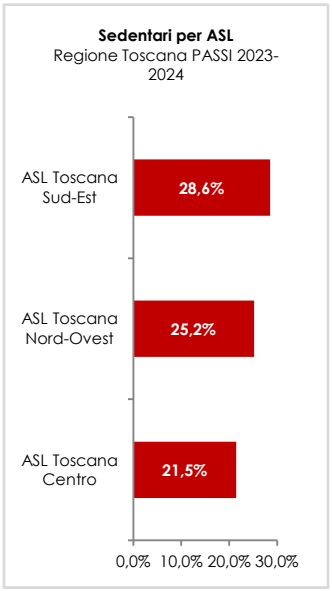
L'attività fisica in Toscana: i dati del sistema di sorveglianza PASSI 2023-2024

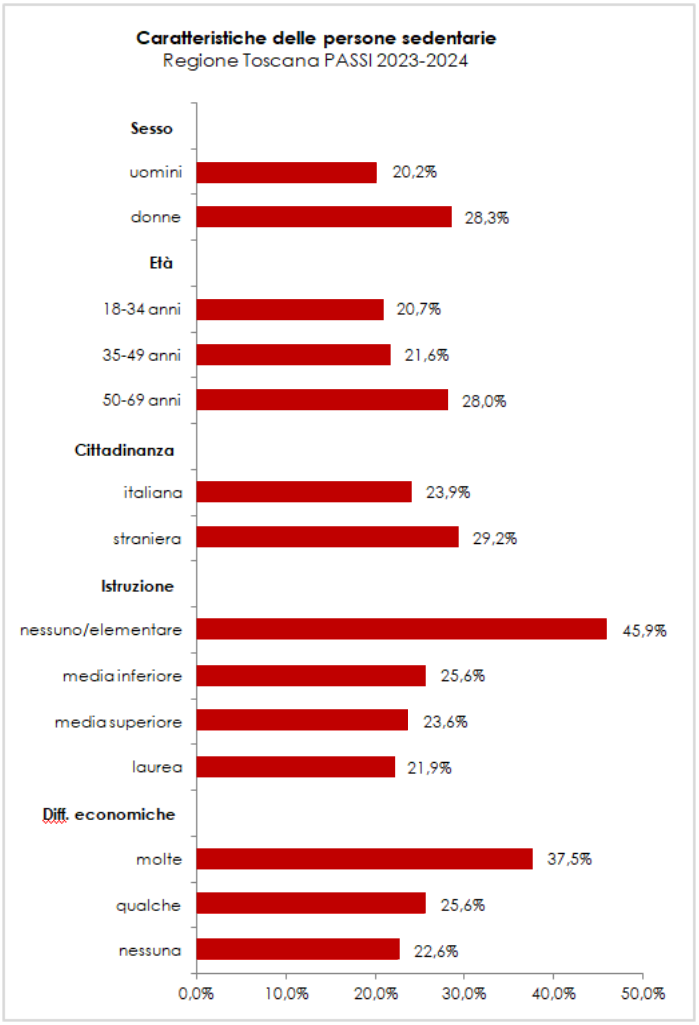
L'attività fisica negli adulti (18-69 anni)

Secondo i dati 2023-2024 del sistema di sorveglianza PASSI, in Toscana più della metà degli adulti tra 18 e 69 anni ha uno stile di vita attivo (51,2%), in quanto pratica il livello raccomandato di attività fisica* o svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

L'altra metà della popolazione regionale è divisa quasi equamente tra parzialmente attiva (24,5%), cioè che svolge un livello di attività fisica inferiore a quello raccomandato, e sedentaria (24,3%).



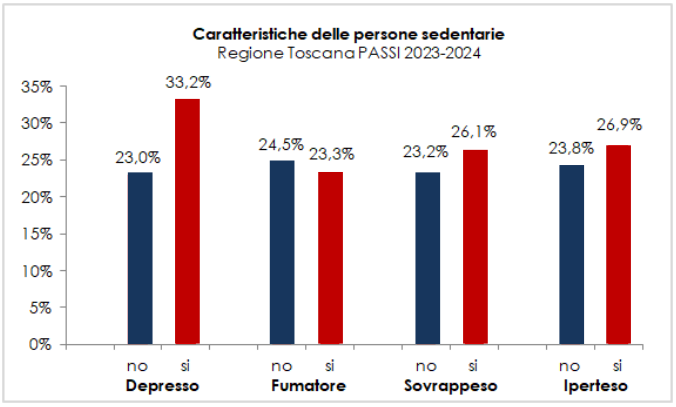




Inoltre, nelle persone sedentarie aumenta la prevalenza di depressione, sovrappeso e ipertensione, mentre la sedentarietà non sembra correlata all'abitudine al fumo.

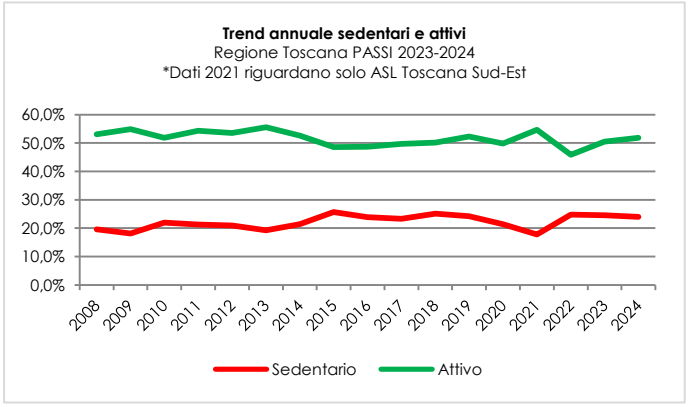
Le caratteristiche dei sedentari

La sedentarietà è una caratteristica che accompagna maggiormente la fascia di età 50-69 anni, ed è superiore nelle donne. Inoltre, è più presente nelle persone con basso livello di istruzione e con difficoltà economiche.



Andamento temporale

Il trend dei sedentari sembra mantenersi sostanzialmente costante nel periodo di riferimento. Per quanto riguarda le persone attive sembra esserci una leggera inversione rispetto al trend in discesa iniziato circa dieci anni fa.

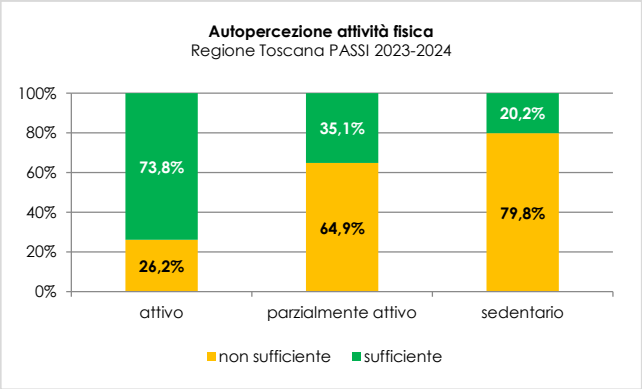


** Attività fisica raccomandata: almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità alla settimana.*

Autopercezione del livello di attività fisica

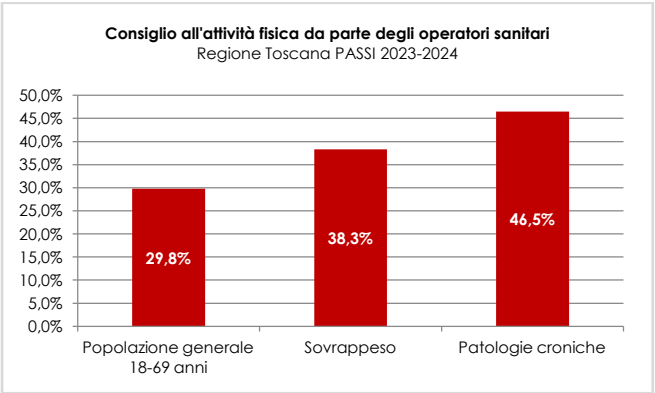
La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.

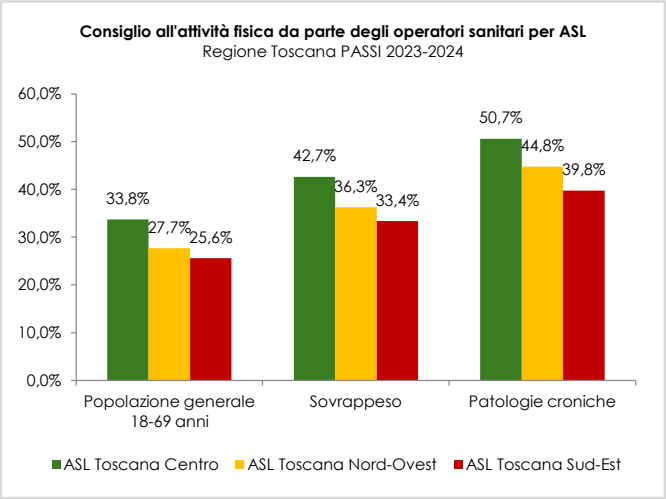
Tra le persone attive, circa un quarto (26,2%) giudica la propria attività fisica non sufficiente. Viceversa, il 35,1% delle persone parzialmente attive ed il 20,2% dei sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente.



L'atteggiamento degli operatori sanitari

Per quanto riguarda l'attività fisica, gli operatori sanitari sembrano consigliarla principalmente quando c'è un'evidenza di bisogno, per esempio nelle persone sovrappeso (consigliata nel 38,3% dei casi) o con patologie croniche (46,5%), trascurando il consiglio nel resto dei pazienti, in cui viene consigliata in meno di un terzo dei casi (29,8%).





Per quanto riguarda le singole ASL, gli operatori sanitari operanti nell'ASL Toscana Centro risultano più attenti nel consigliarla in tutte le categorie, seguiti da quelli dell'ASL Toscana Nord-Ovest e dell'ASL Toscana Sud-Est.

Spunti per l'azione

Le evidenze sui benefici dell'attività fisica ci dicono che praticarla regolarmente contribuisce a migliorare la qualità della vita ad ogni età, soprattutto in soggetti fragili. Influisce positivamente sia sullo stato di salute fisica sia sul grado di soddisfazione personale, andando quindi a migliorare anche la salute mentale dei soggetti.

La percentuale di persone sedentarie in Toscana ha visto un aumento negli anni del post-Covid, con un corrispondente decremento delle persone attive. Negli ultimi anni, tuttavia, la percentuale degli attivi è di nuovo in aumento.
L'autopercezione gioca un ruolo importante, in quanto quasi due terzi delle persone parzialmente attive percepiscono la loro attività fisica come non sufficiente, pertanto con auspicabile possibile tendenza verso l'aumento del proprio livello di attività.

L'attenzione e il consiglio degli operatori sanitari, che la letteratura riferisce essere importanti strumenti per aumentare l'adesione alle raccomandazioni, vanno espletati con maggiore frequenza. Nelle persone più a rischio i valori aumentano, ma il consiglio deve essere dato e diffuso a tutti, a prescindere dalle loro condizioni fisiche, in quanto possono beneficiare degli effetti dell'attività fisica sia le persone sane che quelle più fragili.

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. 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, specificatamente formato, effettua interviste telefoniche con un questionario standardizzato. I dati vengono registrati in forma anonima in un archivio unico nazionale.*

Per ***il periodo 2023-2024*** *per la regione Toscana sono state incluse nell'analisi* ***6702 interviste****.*

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

A cura del Gruppo Tecnico PASSI Toscana: Rossella Cecconi, Nadia Olimpi, Giovanna Mereu, Marinella Chiti, Chiara Staderini
Alessandro Senape - Scuola di Specializzazione Igiene e Medicina Preventiva, Università degli Studi di Firenze
Silvia Viscera – Dipartimento di Prevenzione ASL Toscana Centro, Igiene Pubblica e Nutrizione Prato

guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari
ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
CENTRO NAZIONALE PREVENZIONE DELLE MALATTIE E PROMOZIONE DELLA SALUTE
ccm