



# L'attività fisica e la sedentarietà in Calabria: i dati del sistema di sorveglianza PASSI 2023-2024

## L'attività fisica

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomandava prima del 2020 ad adulti e ultra 65enni di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità, in sessioni di almeno 10 minuti per ottenere benefici cardio-respiratori.

Oggi le più recenti raccomandazioni non considerano il limite minimo dei 10 minuti consecutivi e **il movimento fisico è considerato utile per la salute anche se praticato per brevi sessioni**, con l'obiettivo di contrastare la completa sedentarietà.

## Definizioni operative secondo le raccomandazioni OMS 2020 attualmente in vigore

1) Persona **fisicamente attiva** è una persona che:

- aderisce alle linee guida sull'attività fisica nel tempo libero ovvero svolge almeno 150 minuti settimanali di attività fisica, moderata o intensa;

Oppure

- svolge un lavoro regolare (continuativo nel tempo) che richiede uno sforzo fisico notevole.

2) Persona **parzialmente attiva** è una persona che:

- pratica attività fisica moderata o intensa nel tempo libero (fino a 149 minuti settimanali) senza raggiungere i livelli raccomandati e non svolge un lavoro regolare (continuativo nel tempo) che richiede uno sforzo fisico notevole;

Oppure

- non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero ma svolge un lavoro regolare (continuativo nel tempo) che richiede uno sforzo fisico moderato.

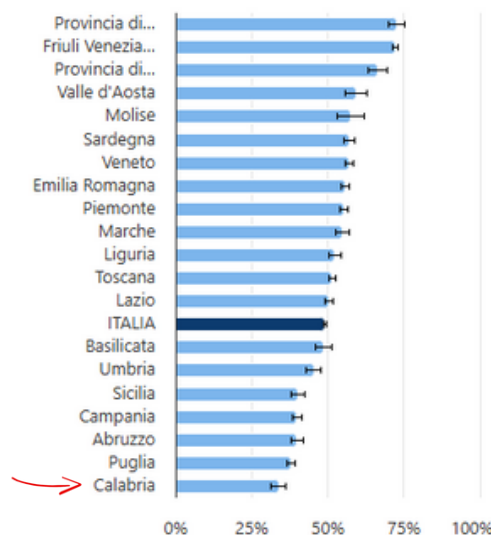
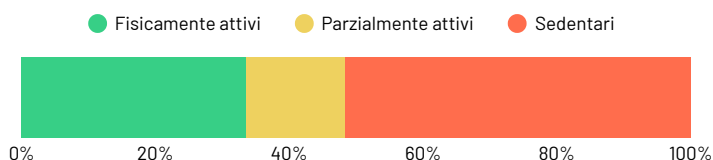
3) Persona **sedentaria** è una persona che:

- non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero e non lavora, o svolge un lavoro sedentario o uno che pur richiedendo uno sforzo fisico (moderato o pesante) non è regolare e continuativo nel tempo.

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

Secondo la definizione basata sui correnti standard OMS, nel biennio 2023-2024 tra gli adulti residenti in Calabria i **"fisicamente attivi" sono il 34% della popolazione, i "parzialmente attivi" il 15% e i "sedentari" il 52%.**

Attività fisica negli intervistati 18-69 anni (%)  
Regione Calabria PASSI 2023-2024



## La percezione soggettiva del livello di attività fisica

**Non sempre** la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata **corrisponde** a quella effettivamente svolta: **il 52% fra i parzialmente attivi e il 49% fra i sedentari percepiscono come sufficiente il proprio impegno.**

## L'atteggiamento degli operatori sanitari

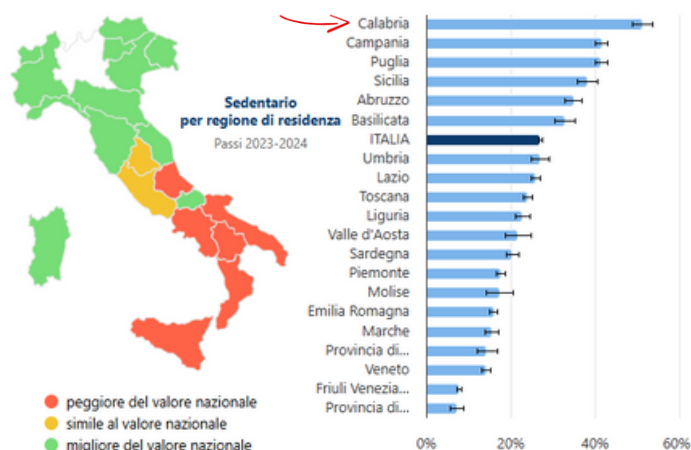
**Troppo bassa** appare l'attenzione degli operatori sanitari al problema della scarsa attività fisica, anche nei confronti di persone in eccesso ponderale o con patologie croniche. **Su 10 intervistati meno di 2 riferiscono di aver ricevuto il consiglio, dal medico o da un operatore sanitario, di fare regolare attività fisica;** fra le persone in eccesso ponderale questa quota raggiunge il 22% e fra le persone con patologie croniche il 35%.



## La sedentarietà

Nella Regione europea dell'OMS, l'inattività fisica è responsabile ogni anno di **un milione di decessi** (circa il 10% del totale) e di 8,3 milioni di anni persi al netto della disabilità (Disability adjusted life years, Daly). All'inattività fisica sono imputati il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei casi di diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon.

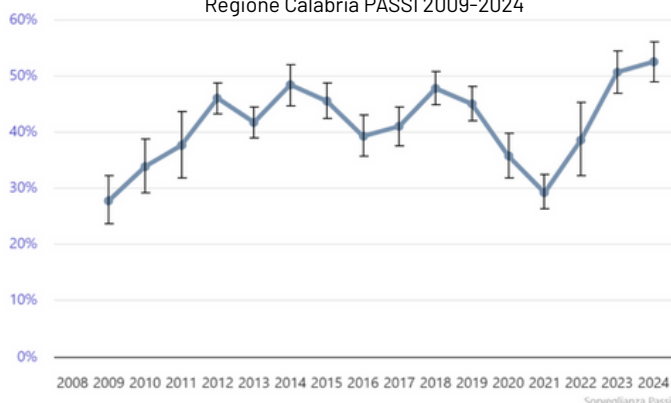
In Italia il gradiente geografico è molto chiaro ed è a sfavore delle Regioni meridionali (38% vs 24% nel Centro e 16% nel Nord). **In Calabria la quota di sedentari supera il 50%** della popolazione.



In termini di sanità pubblica, il contrasto alla sedentarietà è un obiettivo complementare alla promozione dell'attività fisica in quanto non esiste una soglia sotto la quale il movimento non produca effetti positivi per la salute; risulta quindi molto importante il passaggio dalla sedentarietà a un livello di attività anche inferiore rispetto a quello considerato sufficiente dalle linee guida.

La sedentarietà nell'ultimo triennio sembra confermare **una tendenza all'aumento**. Così, se dopo il 2018 i dati indicavano una diminuzione, dal 2021 la sedentarietà è aumentata oltre i valori del 2013-14 segnando i peggiori risultati nella Regione Calabria.

**Trend sedentarietà negli intervistati 18-69 anni (%)**  
Regione Calabria PASSI 2009-2024

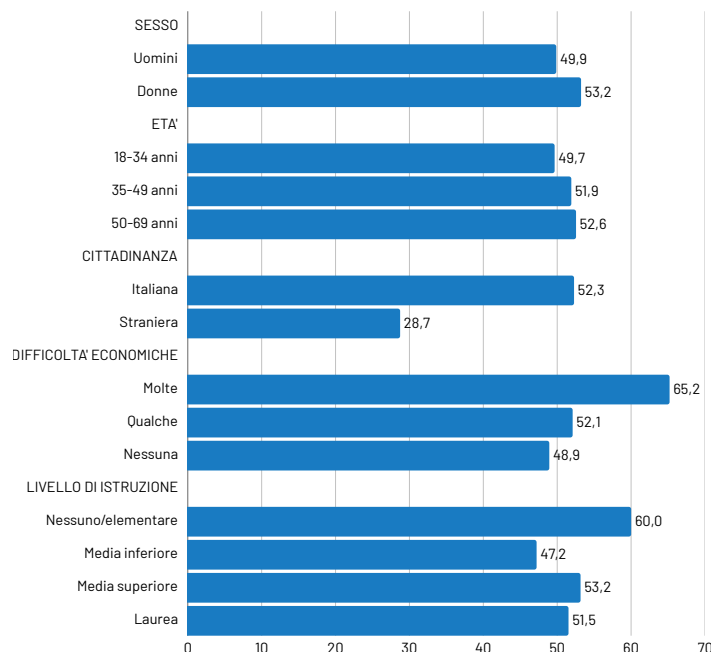


A cura di:

- Dott.ssa Emilia Caligiuri - ASP di Catanzaro
  - Francesco Lucia; Dario Macchioni, Anna Domenica Mignuoli, Giuseppe Furguele, Annamaria Lopresti, Elisa Lazzarino, Claudia Zingone, Maria Crinò, Domenico Flotta.
- Gruppo di Coordinamento Sorveglianze PASSI e PASSI d'Argento - Regione Calabria (DDG n.13157 del 19/09/2024)

## Caratteristiche dei sedentari

Mentre non si notano grandi differenze per genere (53% donne vs 50% uomini) ed età (50% fra i 18-34enni, 52% fra i 35-49 anni e 53% fra i 50-69enni), la sedentarietà risulta più evidente fra la popolazione italiana (52% vs 29% di stranieri), tra le persone con uno status socio-economico più svantaggiato, per difficoltà economiche (65% fra chi ha molte difficoltà economiche ad arrivare alla fine del mese vs 49% fra chi non ne ha) o basso livello di istruzione (60% fra chi al più ha la licenza elementare)



## Considerazioni

In Calabria circa la metà della popolazione presenta un eccesso ponderale di peso. Una quota rilevante di persone mostra una consapevolezza non adeguata dell'attività fisica effettivamente praticata, ritenendo di svolgerne a sufficienza anche quando ha invece uno stile di vita non adeguatamente attivo. L'attenzione e il consiglio degli operatori sanitari devono essere migliorati, in quanto ancora troppo carenti.

### 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 64 anni** viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle ASP, 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 Calabria sono state incluse nell'analisi **1674** interviste.

Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi)