

ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica svolta con regolarità induce numerosi benefici per la salute, aumenta il benessere psicologico e previene una morte prematura. In particolare, chi pratica regolarmente l'attività fisica riduce significativamente il rischio di avere problemi di:

- ▶ ipertensione
- ▶ malattie cardiovascolari: malattie coronariche e ictus cerebrale
- ▶ diabete tipo 2
- ▶ osteoporosi
- ▶ depressione
- ▶ traumi da caduta degli anziani
- ▶ alcuni tipi di cancro, come quello del colon retto, del seno e dell'endometrio (ma esistono prove, seppure ancora incomplete, di una riduzione del rischio anche di cancro del polmone e della prostata).

Inoltre il sovrappeso e l'obesità, problemi ovunque in aumento, sono causati essenzialmente dalla combinazione di sedentarietà e cattiva alimentazione.

Per essere fisicamente attivi è sufficiente incrementare il cosiddetto "trasporto attivo": cercare di abbandonare il più possibile uno stile di vita caratterizzato dallo spostamento passivo da uno spazio chiuso all'altro (abitazione, garage, automobile, ascensore, posto di lavoro, centro commerciale, scale mobili, telecomando ecc) e attivarsi, prendere possesso dell'ambiente, camminare o usare la bicicletta per muoversi.

Chi svolge qualche attività moderata, come camminare di buon passo per almeno 30 minuti almeno 5 giorni a settimana, può già essere considerato attivo e gode quindi di numerosi effetti salutari, contribuendo inoltre alla salvaguardia dell'ambiente. Ancor meglio se la durata di questa attività sale a un'ora al giorno, tutti i giorni.

È importante che gli operatori sanitari raccomandino lo svolgimento di un'adeguata attività fisica: i loro consigli, in combinazione con altri interventi, possono essere molto utili nell'incrementare l'attività fisica dei loro assistiti.

ATTIVITÀ FISICA - POOL DI ASL 2009

Livello di attività fisica	% (IC 95%)
<i>attivo*</i>	33 (32,4-33,6)
<i>parzialmente attivo**</i>	36,8 (36,2-37,4)
<i>sedentario***</i>	30,2 (29,6-30,8)

* 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)

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

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

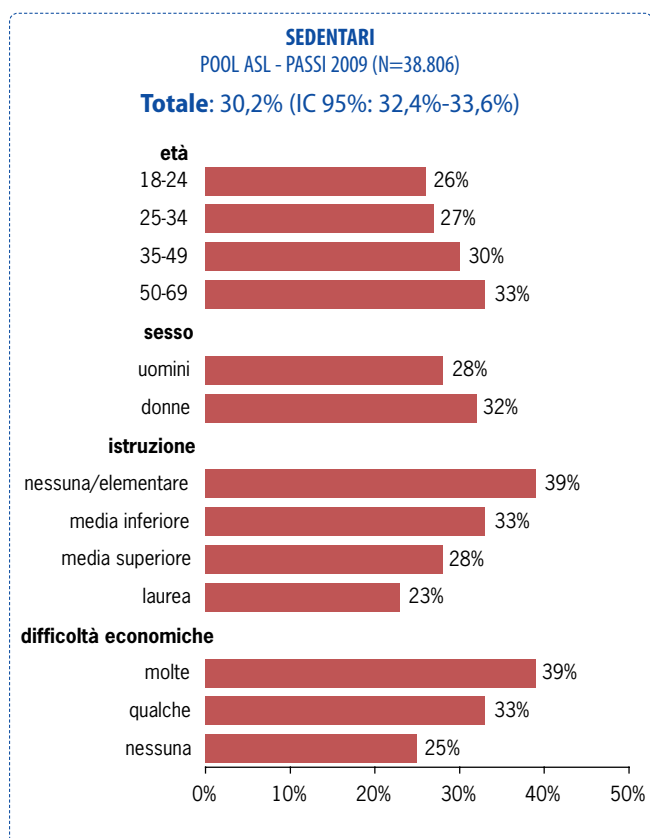
Sedentari e attivi

Il 33% delle persone intervistate nel 2009 dal Passi riferisce di effettuare un lavoro pesante o di praticare attività fisica a un livello che può essere definito attivo. Il 37% non effettua un lavoro pesante e pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (è dunque parzialmente attivo), mentre il 30% risulta completamente sedentario.

Nel triennio 2007-2009¹, considerando solo le Asl che hanno partecipato alla sorveglianza per l'intero periodo, si osserva come la prevalenza di sedentari sia in significativo aumento:

- ▶ nel 2007 era del 27,5% (IC 95%: 26,7-28,3%)
- ▶ nel 2008 era del 29,5% (IC 95%: 29-30,1%)
- ▶ nel 2009 era del 30,8% (IC 95%: 30,2-31,5%).

Chi fa poca o nessuna attività fisica



Le percentuali di persone completamente sedentarie aumentano con l'età, tra le donne e le persone che hanno il minor grado di istruzione. Emerge inoltre una maggior componente di sedentari tra coloro che riferiscono di avere molte difficoltà economiche.

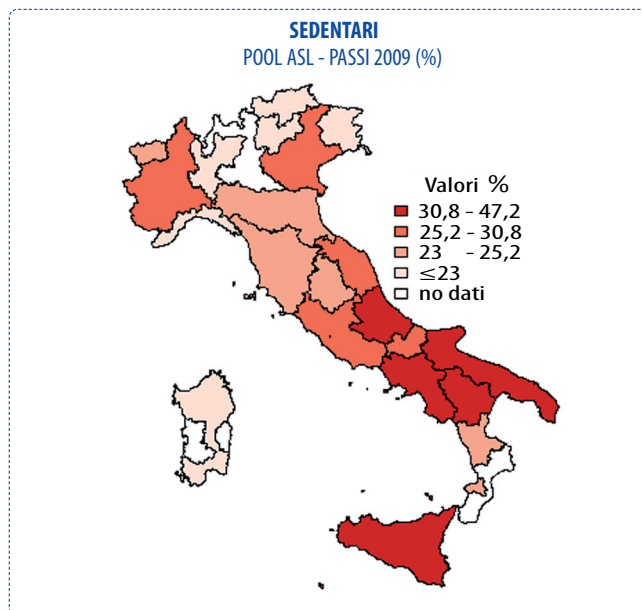
Analizzando tutte queste caratteristiche insieme con un modello logistico, si confermano come significative le associazioni tra sedentarietà ed età (la sedentarietà aumenta al crescere dell'età), sesso femminile, scarsa istruzione, maggiori difficoltà economiche.

¹ A causa di accorpamenti e cambiamenti dei confini amministrativi, le Aziende sanitarie che partecipano al Passi sono variate nel triennio. Tuttavia, le Asl che hanno effettuato la sorveglianza in modo continuo nel triennio corrispondono al 91% della popolazione osservata, per un totale di 89.043 interviste nel periodo 2007-2009.

La mappa riporta la situazione relativa alla percentuale di persone che fanno scarsa attività fisica nelle Regioni e Asl che hanno raccolto nel 2009 un campione rappresentativo.

Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto interregionale, con un gradiente Sud-Nord.

Il valore più basso si registra nella P.A. di Bolzano (13%), quello più alto in Basilicata (47%).

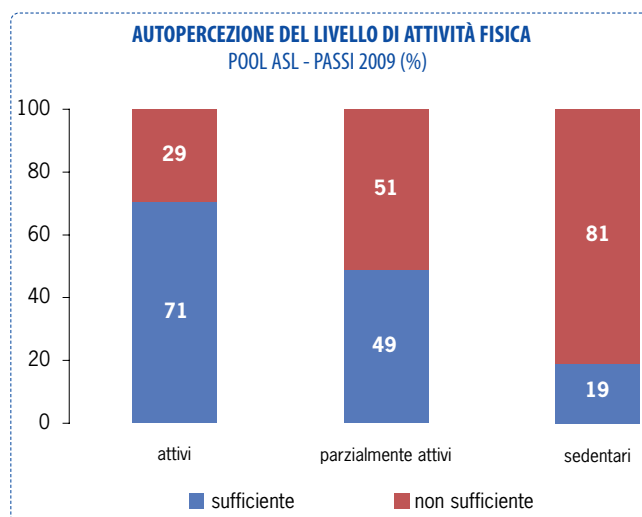


Autopercezione del livello di attività fisica

Non sempre la percezione soggettiva corrisponde al livello di attività fisica svolta. In effetti, nel pool di Asl partecipanti nel 2009, ancora un sedentario su cinque percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

Questo dato è comunque in calo significativo:

- ▶ nel 2007 era del 25,7% (IC 95%: 24,1-27,3%)
- ▶ nel 2008 era del 23,5% (IC 95%: 22,5-24,5%)
- ▶ nel 2009 era del 19,4% (IC 95%: 18,4-20,4%).



La promozione dell'attività fisica da parte degli operatori sanitari

ATTENZIONE DA PARTE DI UN OPERATORE SANITARIO - POOL DI ASL 2009

Riferisce che un medico operatore sanitario gli ha chiesto se fa regolare attività fisica*

%
(IC 95%)

30,7
(30-31,4)

Riferisce che un medico operatore sanitario gli ha consigliato di fare più attività fisica*

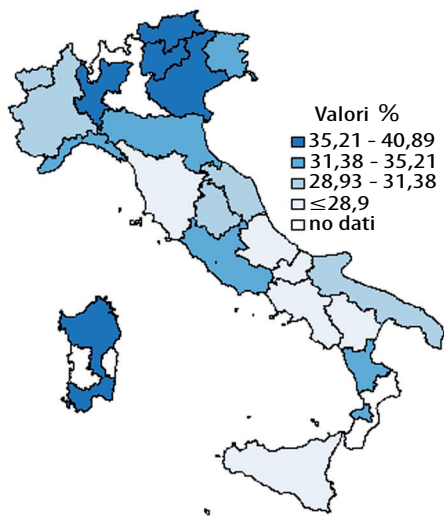
30,5
(29,8-31,1)

*vengono escluse le persone che non sono state dal medico negli ultimi 12 mesi

Solo il 31% delle persone intervistate dichiara che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica. Riferiscono di aver ricevuto il consiglio di farla regolarmente nel 31% dei casi.

Nel triennio 2007-2009, considerando solo le Asl che hanno partecipato alla sorveglianza per l'intero periodo, si osserva una diminuzione significativa della percentuale delle persone che hanno ricevuto l'attenzione dell'operatore sanitario, passando dal 33,3% nel 2007 e dal 32% nel 2008 al 30% del 2009. Stabile la tendenza del consiglio (29,9% nel 2007, 30,8% nel 2008 e 30,1% nel 2009).

INTERROGATO DA UN OPERATORE SANITARIO SULL'ATTIVITÀ FISICA
POOL ASL - PASSI 2009 (%)



La mappa riporta la situazione relativa alla percentuale di persone che riferiscono che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica.

Emergono differenze statisticamente significative nel confronto interregionale.

Il Molise registra il valore più basso (21%), la P.A. di Trento quello più elevato (41%).

Conclusioni

La maggior parte degli italiani svolge almeno qualche tipo di attività fisica. Tenendo conto delle indicazioni delle linee guida, il 33% può essere definito fisicamente attivo e il 37% parzialmente attivo. Tuttavia, circa un terzo della popolazione tra 18 e 69 anni risulta completamente sedentario perché non svolge nessun tipo di attività fisica, né al lavoro né nel tempo libero. La sedentarietà risulta più diffusa al Sud, tra i 50-69enni, le donne, le persone con livello di istruzione più basso e coloro che riferiscono di avere molte difficoltà economiche. Dal 2007 il numero di sedentari nel nostro Paese non è diminuito: anzi, si osserva una tendenza all'aumento.

Solo tre intervistati su dieci riferiscono che i loro medici si sono informati e hanno consigliato di svolgere regolare attività fisica. Questa pratica dei medici non risulta aumentare passando dal 2007 al 2009, nonostante si sappia che è una pratica efficace nell'indurre una riduzione della sedentarietà.

Aumenta invece significativamente la percentuale di persone, con stile di vita sedentario, consapevoli della loro sedentarietà. Si tratta di un segnale positivo, forse primo frutto dell'attività di sensibilizzazione promossa a vari livelli, che lascia sperare in un successivo cambiamento nello stile di vita e quindi in un arresto del trend in crescita della sedentarietà.

Sembra inoltre promettente puntare sulla larga fetta di popolazione parzialmente attiva per la quale non dovrebbe essere troppo difficile incrementare il proprio livello di attività fisica per poter godere di tutti i vantaggi di salute che uno stile di vita più dinamico comporta. Con possibili numerosi effetti "collaterali" sul benessere psicologico, ambientale e sociale: tutti positivi, a differenza di quelli dei farmaci.

Infine, è rilevante che la sorveglianza sia in grado di misurare i progressi nella pratica dell'attività fisica anche in termini di una riduzione delle disuguaglianze sociali, particolarmente accentuate nell'ambito dell'attività fisica. Per questo assume rilevanza l'obiettivo del programma Guadagnare Salute di rendere facile al cittadino la scelta del movimento, a partire dall'attenzione alla realizzazione di un ambiente che non lo ostacoli ma che, anzi, lo favorisca.