



L'attività fisica nella ASL AL

I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2009-12

Il livello di attività fisica

L'attività fisica è qualsiasi attività muscolo-scheletrica che comporta un dispendio energetico maggiore di quello a riposo. È possibile essere fisicamente attivi grazie all'attività lavorativa, al trasporto attivo, alle attività del tempo libero. L'attività motoria praticata regolarmente induce numerosi benefici per la salute: aumenta il benessere psicologico e ha un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie cronico degenerative.

Nella ASL AL, nel periodo 2009-2012, il 39% degli adulti 18-69 anni ha dichiarato di avere uno stile di vita **attivo**, in quanto effettua un lavoro pesante oppure 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni. La percentuale di attivi in ASL AL è superiore a quella regionale (33%) e nazionale (33%).

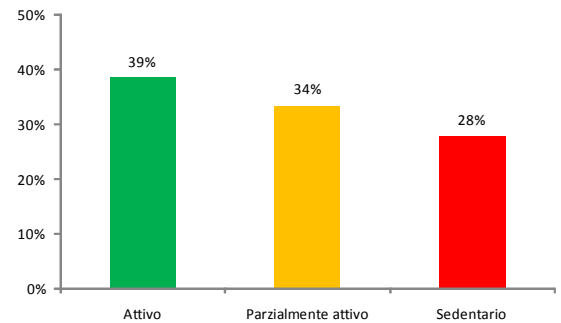
Nella nostra ASL circa un terzo degli adulti (34%) non svolge un lavoro pesante ma pratica qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati, risultando **parzialmente attivo**. Questo valore risulta inferiore a quello regionale (38%) e a quello del pool nazionale di ASL (36%).

Il 28% degli intervistati ha dichiarato di non svolgere un lavoro pesante e di non praticare attività fisica nel tempo libero, risultando **sedentario**, dato in linea con quello regionale (29%) e inferiore a quello nazionale (31%).

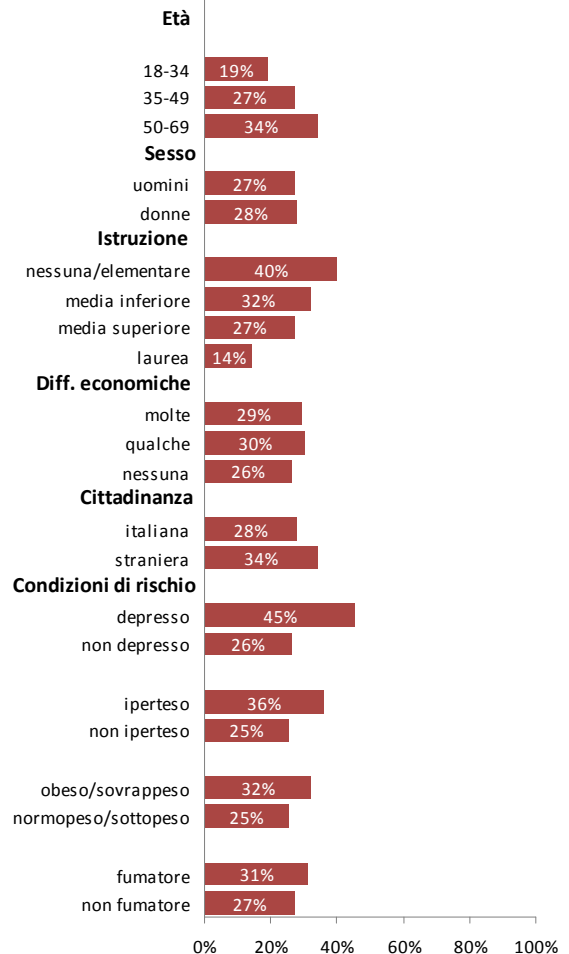


La distribuzione della sedentarietà per regione di residenza divide l'Italia in due macroaree, in maniera netta, con una maggiore diffusione nelle regioni centromeridionali (con il valore più alto in Basilicata, 54% e quello più basso nella P.A. di Bolzano, 9%). Fanno eccezione il Molise (24%) e la Sardegna (25%) che presentano valori significativamente minori rispetto sia alla media nazionale, sia a livello dell'area.

Livello di attività fisica (%)
ASL AL 2009-12 (n = 1514)



Sedentari: 27,9 % (IC 95%: 25,6 % - 30,2 %)



Sedentarietà

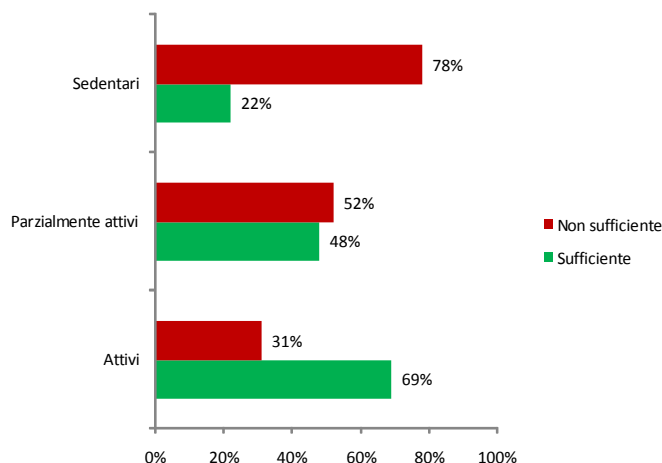
Nel periodo di rilevazione 2009-2012, nella nostra ASL la proporzione di sedentari è risultata significativamente maggiore in alcune categorie: nella fascia di età 50-69 anni (34%), nei soggetti con un titolo di studio basso o assente (40%).

Tra le condizioni di rischio, la depressione (45%), l'ipertensione (36%), l'eccesso ponderale (32%) e la condizione di fumatore (31%), appaiono più frequentemente associate ad uno stile di vita sedentario.

Autopercezione del livello di attività fisica

La percezione soggettiva del livello di attività fisica praticato può motivare ad un cambiamento dello stile di vita. Non sempre l'autopercezione corrisponde all'attività fisica effettivamente svolta: infatti, nella ASL AL, quasi la metà (48%) dei soggetti parzialmente attivi e uno su cinque (21%) dei sedentari, ritenevano di praticare un livello sufficiente di attività fisica, mentre il 31% dei soggetti attivi giudicava la propria attività fisica non sufficiente.

Autopercezione del livello di attività fisica praticata (%)
ASL AL 2009-12 (n = 1514)



L'atteggiamento degli operatori sanitari

Nella nostra ASL, poco meno di un terzo degli intervistati (30%) ha riferito che un medico o un operatore sanitario ha chiesto loro se praticano attività fisica; 31% è la percentuale di coloro che hanno ricevuto il consiglio di praticarla regolarmente. Nella nostra Regione e nel pool di ASL nazionale la domanda è stata posta al 31% degli intervistati. Ha ricevuto il consiglio di praticare attività fisica il 30% del campione in Piemonte e il 31% nel pool di ASL nazionale.

Atteggiamento degli operatori sanitari	
	2009-12
Chiesto dal medico sull'attività fisica praticata (% intervistati cui il medico ha posto la domanda)	30%
Consiglio del medico di praticare regolarmente attività fisica (% intervistati che hanno ricevuto il consiglio)	31%

Conclusioni

Nella ASL AL risulta che meno di quattro persone su dieci (39%), praticano l'attività fisica ai livelli raccomandati, mentre quasi tre persone su dieci (28%) possono essere considerate completamente sedentarie.

La percentuale di sedentari è maggiore nei sottogruppi di popolazione che potrebbero avere maggiori benefici dall'attività fisica regolare: soggetti depressi, ipertesi, in eccesso ponderale e tabagisti.

Si nota una percezione distorta dell'attività fisica praticata quasi la metà dei soggetti parzialmente attivi e uno su cinque dei sedentari, percepiscono il loro livello di attività fisica come sufficiente.

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

Numerose evidenze scientifiche dimostrano che non esiste una precisa soglia al di sotto la quale l'attività fisica non abbia effetti positivi per la salute, pertanto è molto importante promuovere il passaggio dalla sedentarietà a un livello di attività, anche inferiore ai livelli raccomandati dalle linee guida.

L'attività fisica, oltre agli effetti positivi sulla salute, comporta anche benefici a livello economico e sociale. Sarebbe auspicabile lo sviluppo di strategie intersettoriali che vedano il coinvolgimento di Comuni, di componenti ed istituzioni sociali, sinergicamente alle Aziende Sanitarie, per avviare o consolidare programmi di promozione di uno stile di vita attivo.

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 in forma anonima sono registrati in un archivio unico nazionale.

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

A cura del Gruppo tecnico PASSI ASL AL: E. Bagna, S. Baiardi, A. Bellasio, I. Bevilacqua, M.A. Brezzi, F. Casalone, M. D'Angelo, M. De Angeli, C. Fiori, F. Fossati, P. Gamalero, E. Guerci, D. Lomolino, T. Marengo, D. Novelli, R. Oleandro, O. Panizza, R. Prospero, A. Rizzo, B. Rondano, E. Simonelli, G. Solia, D. Tiberti, E. Trani