



L'attività fisica nella ASL AL

I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2012-15

Il livello di attività fisica

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo". In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici.

La **sedentarietà** è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.

Nella ASL AL, nel periodo 2012-2015, il 38% degli adulti tra i 18-69 anni ha dichiarato di avere uno stile di vita **attivo*** (Piemonte 35% e Pool nazionale di ASL 27%), un terzo degli adulti (35%) risulta **parzialmente attivo** stesa percentuale in Piemonte e nel Pool nazionale, mentre il 27% degli intervistati si dichiara **sedentario** (Piemonte 33%; Pool nazionale di ASL 32%).

***attivo**: persona che 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.

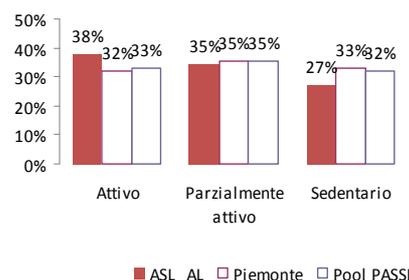
****parzialmente attivo**: persona che non svolge un lavoro pesante dal punto di vista fisico, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati dalle linee guida.

*****sedentario**: persona che non fa un lavoro pesante e che, nel tempo libero, non svolge attività fisica moderata o intensa.

Sedentarietà e caratteristiche socio- demografiche

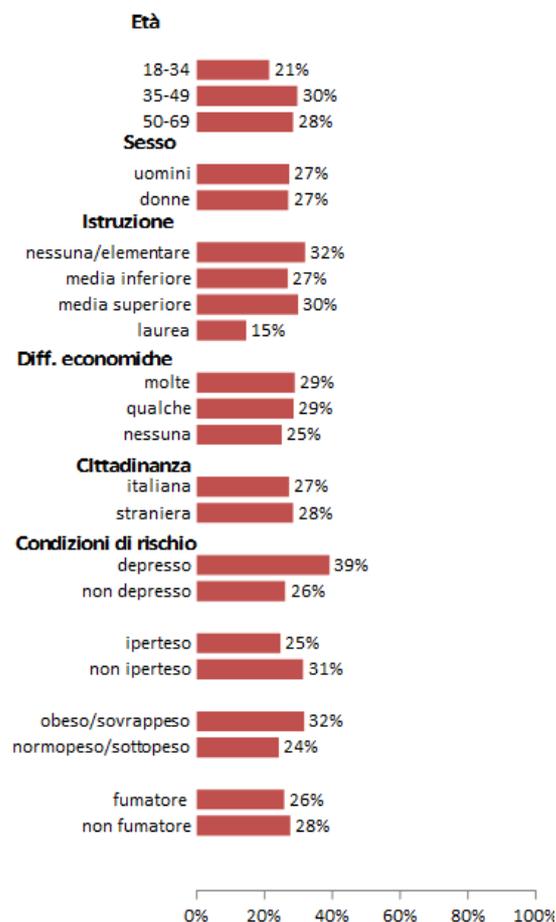
Nell'ASL AL, nel periodo 2012-2015 la sedentarietà appare meno diffusa tra i soggetti appartenenti alla fascia di età più giovane (18-34 anni) e con livelli maggiore di istruzione (laureati). La depressione e l'eccesso ponderale, appaiono più frequentemente associate ad uno stile di vita sedentario.

ASL AL- Piemonte- Pool Nazionale Livello di attività fisica (%)



Sedentarietà Prevalenza per caratteristiche socio-demografiche ASL AL 2012-15

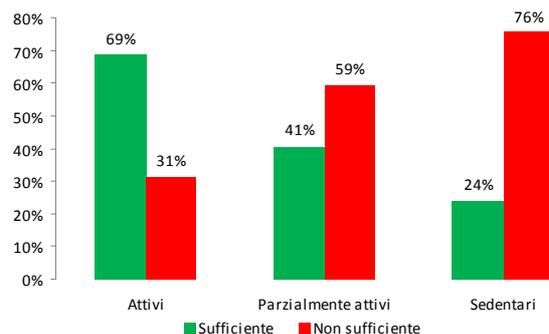
Totale: 27,2% (IC 95%: 24,6%-29,9%)



Autopercezione del livello di attività fisica

La percezione soggettiva del livello di attività fisica praticato può motivare un cambiamento dello stile di vita. Non sempre l'autopercezione corrisponde all'attività fisica effettivamente svolta: nella ASL AL il 41% dei soggetti parzialmente attivi e il 24% dei sedentari, ritengono di praticare un livello sufficiente di attività fisica, mentre il 31% dei soggetti attivi, giudica la propria attività fisica non sufficiente.

Autopercezione del livello di attività fisica praticata (%) ASL AL 2012-15



L'atteggiamento degli operatori sanitari

Nella ASL AL il 30% degli intervistati ha riferito che un medico o un operatore sanitario ha consigliato loro di praticare attività fisica (27% in Piemonte e 30% nel Pool di ASL nazionale). In particolare, gli operatori sanitari hanno consigliato di praticare regolare attività fisica al 44% degli affetti da almeno una patologia cronica (43% a livello nazionale e 40% a livello regionale), mentre il valore atteso per il 2018, previsto dal Piano Nazionale della Prevenzione, è di 53,8%.

Atteggiamento degli operatori sanitari	
ASL AL 2012-15	
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica	30%
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone con almeno una patologia cronica	44%
Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone in eccesso ponderale (sovrappeso/obesi)	38%

Conclusioni

Tra gli obiettivi del Piano Nazionale di Prevenzione 2014 – 2018 è inserito l'obiettivo di aumentare del 30% la prevalenza di soggetti 18-69 anni fisicamente attivi entro l'anno 2018 per raggiungere il valore atteso regionale di 42,4%.

Dai dati Passi della ASL AL riferiti al periodo 2012-2015, quasi tre persone su dieci possono essere considerate sedentarie, mentre meno di quattro persone su dieci praticano l'attività fisica ai livelli raccomandati.

La percentuale di sedentari è maggiore tra i soggetti in eccesso ponderale e in soggetti affetti da depressione, condizioni che potrebbero trarre benefici dall'attività fisica regolare.

Si nota che i soggetti che praticano meno attività fisica hanno una percezione distorta del loro livello di attività: infatti quasi quattro su dieci dei parzialmente attivi e più di un quinto dei sedentari, percepiscono la loro attività fisica come sufficiente.

In ambito sanitario emerge una particolare attenzione nel consigliare l'attività fisica ai soggetti affetti da patologie croniche e a quelli in eccesso ponderale. Lo stile di vita attivo, non appare invece sufficientemente promosso nella popolazione generale.

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.

Nella ASL AL, nel quadriennio 2012-2015, sono state effettuate 1100 interviste.

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

A cura del Gruppo tecnico PASSI ASL AL: E. Bagna, I. Bevilacqua, I. Carlesi, F. Casalone, M. De Angeli, C. Degiovanni, C. Fiori, F. Fossati, P. Gamalero, R. Iseppi, D. Lomolino, T. Marengo, D. Novelli, O. Panizza, R. Prospero, B. Rondano, E. Simonelli, G. Solia, D. Tiberti.