

Attività fisica in ASL 5 Spezzino

I dati dei sistemi di sorveglianza su adulti e anziani

2011-2014

A colpo d'occhio

Dai dati provenienti dalla sorveglianza PASSI sugli adulti (18-69 anni), emerge che nella nostra Asl nel periodo 2011-14 quasi 1 persona su 3 era sedentaria, una percentuale maggiore rispetto alla media regionale ma inferiore a quella nazionale. Una quota un po' superiore di persone è stata attiva e altrettante, pur facendo qualche attività fisica, non ne praticano abbastanza.

Circa una persona su tre non sufficientemente attiva ritiene che il proprio livello di attività fisica sia adeguato, un dato superiore a quello ligure e molto superiore a quello nazionale.

Livello di attività fisica (%)— Adulti 18-69 anni

	ASL 5	Liguria	Italia
✓ attivo	37%	38%	33%
✓ parzialmente attivo	33%	35%	36%
✓ sedentario	30%	27%	31%
Persone non sufficientemente attive che ritengono adeguato il proprio livello di attività fisica	32%	25%	19%

Identikit delle persone sedentarie

La sedentarietà è maggiormente diffusa tra le persone più anziane, tra le donne e tra chi ha maggiori difficoltà economiche.

Anche nella nostra ASL, come avviene in Liguria e nel resto d'Italia, la percentuale di sedentari è più alta in sottogruppi di popolazione che hanno anche altri fattori di rischio e che dunque potrebbero beneficiarne di più (per esempio le persone con sintomi di depressione, quelle fumatrici, quelle ipertese o quelle in eccesso di peso).

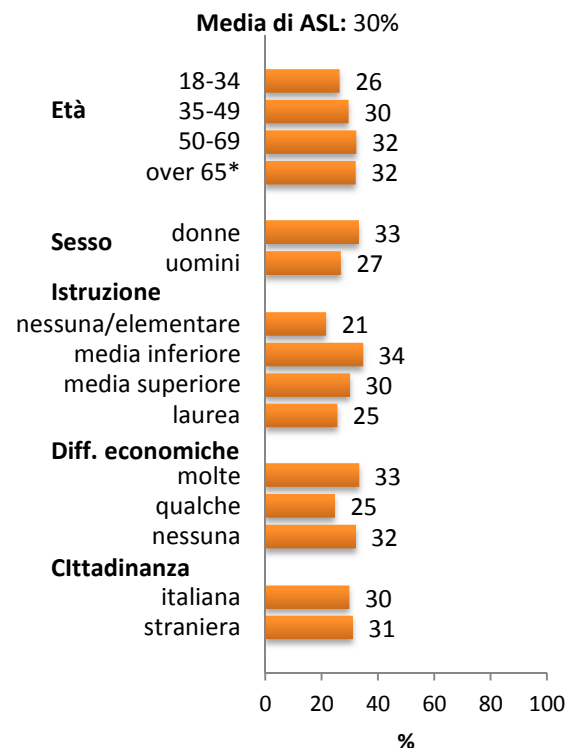
Compresenza di altre condizioni di rischio (%) - Adulti 18-69 anni

Sedentari e:	ASL 5
soprapeso/obesi	33%
fumatori	33%
ipertesi	30%
Con sintomi depressivi	34%

Sedentarietà in Italia – Adulti 18-69 anni



Caratteristiche delle persone sedentarie in ASL5–PASSI 2011-14- Passi d'Argento 2012



*Fisicamente inattivo: persona con punteggio PASE < 78. Il questionario PASE (Physical Activity Score in Elderly) calcola un punteggio che tiene conto del tempo dedicato all'attività o della sola partecipazione e del tipo di attività, più o meno intensa.

I Benefici del movimento

L'attività fisica svolta con regolarità dà numerosi benefici alla salute fisica e psicologica in tutte le età. Chi pratica regolarmente l'attività fisica riduce significativamente il rischio di avere:

- ✓ ipertensione
- ✓ malattie cardiovascolari
- ✓ diabete tipo 2
- ✓ osteoporosi
- ✓ depressione
- ✓ traumi da caduta degli anziani
- ✓ alcuni tipi di cancro, come quello del colon retto, del seno e dell'endometrio.

Inoltre il sovrappeso e l'obesità, problemi ovunque in aumento, sono essenzialmente il risultato di sedentarietà e cattiva alimentazione. Uno stile di vita sedentario contribuisce all'insorgenza di molte malattie croniche o a complicare quelle già insorte, in particolare quelle cardiovascolari.

L'inattività fisica è al quarto posto tra le cause di morte nel mondo ed è responsabile di oltre 3 milioni di morti prevenibili, 900.000 nella sola Europa

(http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/).

Raccomandazioni.



Almeno 30 min di attività moderata al giorno



Almeno 30 min di attività moderata al giorno insieme ad esercizi per l'equilibrio.

E tu quanto sei attivo?

Test semiserio sull'attività fisica

Cosa fai nella tua giornata tipo?

- A Sto seduto molte ore al giorno
- B Sto in piedi e faccio brevi spostamenti a piedi
- C Cammino e mi muovo molto

Quando hai del tempo libero preferisci..

- B Stare all'aria aperta, magari in compagnia
- C Nuotare, correre, andare in bicicletta
- A Rilassarmi ...

Quando sei stanco e nervoso...

- C Esco a fare una passeggiata
- B Leggo un libro all'aria aperta
- A Mi rilasso sul divano



Maggioranza di risposte A -> Forse è meglio che inizi a muoverti di più!
Maggioranza risposte B -> Bene.. ma puoi fare meglio!
Maggioranza risposte C->Bravo sei sulla strada giusta!