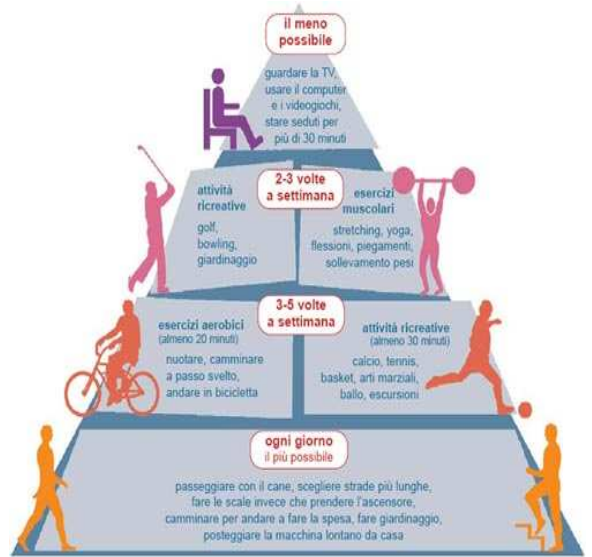


L'attività fisica nell'ULSS 4 Alto Vicentino: dati del sistema di sorveglianza Passi (2010-2013)

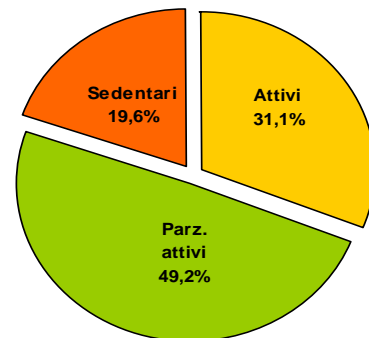
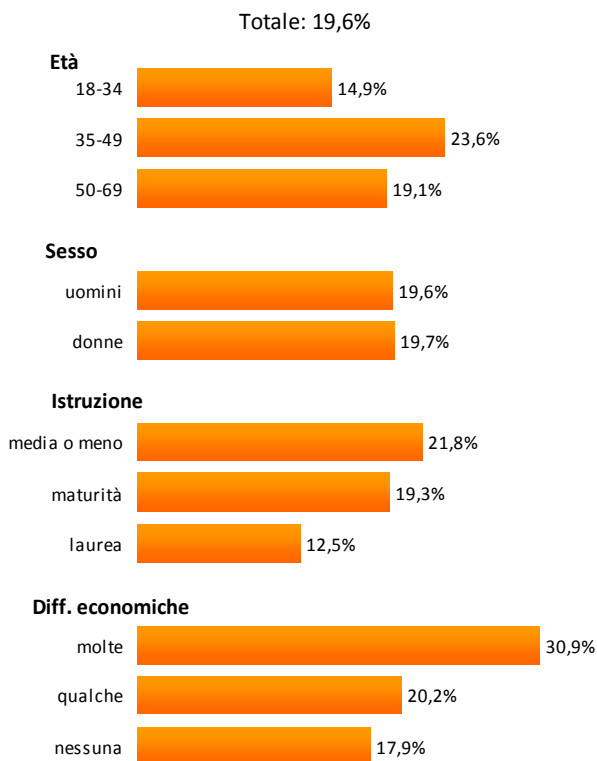
L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità. Uno stile di vita sedentario contribuisce invece allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari: per le cardiopatie ischemiche, ad esempio, si stima che l'eccesso di rischio attribuibile alla sedentarietà e i conseguenti costi sociali siano maggiori di quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione e obesità. Esiste ormai un ampio consenso circa il livello di attività fisica da raccomandare: per un adulto almeno 150 minuti di attività moderata aerobica alla settimana, oppure attività intensa aerobica per almeno 75 minuti alla settimana; l'attività fisica dovrebbe essere praticata in sessioni della durata di almeno 10 minuti.



Quante persone attive fisicamente e quanti sedentari?

Nell' ULSS 4 Alto Vicentino, dalle interviste PASSI del periodo 2010-2013 (1.549), si stima che circa un terzo degli adulti 18-69 anni abbia uno stile di vita **attivo** (31,1%): conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 49,2% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (**parzialmente attivo**) ed il 19,6% è completamente **sedentario**.

Persone sedentarie (%)
ULSS 4 Alto Vicentino - PASSI 2010-2013



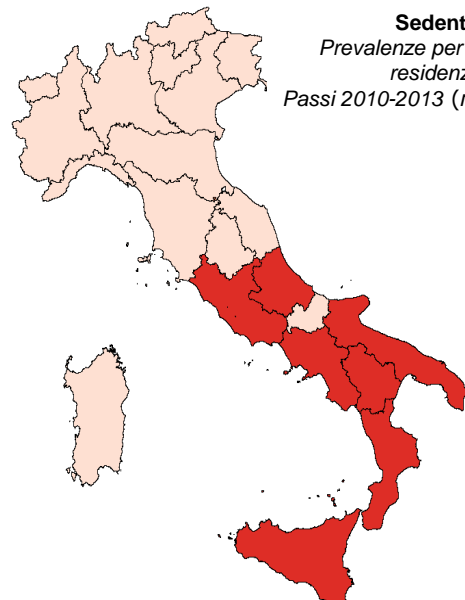
La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa fra i 35-49enni e con maggiori difficoltà economiche.

La percentuale di sedentari aumenta nelle persone con titolo di studio basso (21,8%) rispetto ai laureati (12,5%). Non sono emerse differenze significative tra uomini e donne.

A livello nazionale sono presenti due macroaree con maggior frequenza della sedentarietà nelle Regioni centro-meridionali. Fanno eccezioni al Sud il Molise e la Sardegna. Il Veneto con la percentuale di sedentari pari al 23,5% si pone significativamente al di sotto della media nazionale (31,0%).**

**dati a cura del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute

Sedentari
Prevalenze per Regione di residenza –
Passi 2010-2013 (n=148.497)**



■ % significativamente superiore al pool
■ % non significativamente diversa dal pool
□ % significativamente inferiore al pool

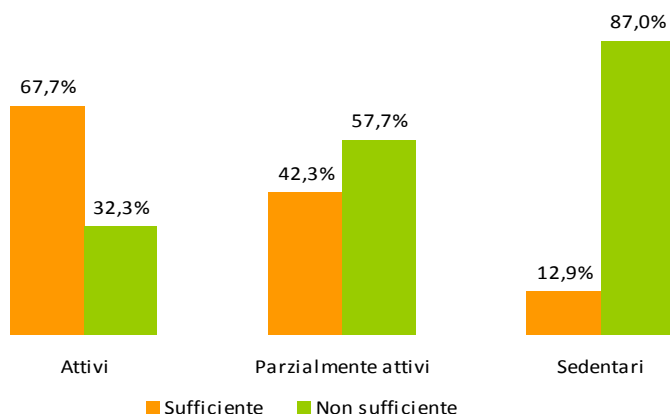
L'atteggiamento degli operatori sanitari

Nell' ULSS 4 Alto Vicentino solo il 38,2% degli intervistati ha riferito che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgano attività fisica; il 32,8% ha riferito di aver ricevuto il consiglio di praticarla regolarmente.

La percezione del proprio livello di attività fisica

La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo. Tra le persone attive, il 32,3% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente. Il 42,3% delle persone parzialmente attive ed il 12,9% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

Autopercezione del livello di attività fisica praticata
ASL 4 PASSI 2010-13 n. 1549



Stile di vita sedentario e compresenza di altre condizioni di rischio

Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:

- il 36,6% delle persone depresse
- il 20,6% degli ipertesi
- il 22,5% delle persone in eccesso ponderale
- Il 25,3% dei fumatori

Conclusioni

Nell'ULSS 4 si stima che quasi una persona adulta su tre (31,1%) pratici l'attività fisica raccomandata, mentre il 19,6% può essere considerato completamente sedentario, valore inferiore alla media nazionale e regionale.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: una persona su dieci non attive e quattro su dieci delle persone attive solo parzialmente ritengono di praticare sufficiente movimento.

La percentuale di sedentari è più alta in sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiarne di più (in particolare persone con sintomi di depressione, ipertesi, obesi o in sovrappeso).

Per favorire uno stile di vita attivo non basta solo "informare" il cittadino, ma occorre coinvolgere diversi settori della società allo scopo di rendere facile al cittadino la scelta del movimento offrendo e proponendo "occasioni di movimento" sostenibili nel tempo.

Cos'è il Sistema di Sorveglianza PASSI?

Il sistema di sorveglianza Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) è un'iniziativa del Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità e Regioni.

Si tratta di un monitoraggio a 360 gradi sullo stato di salute e sugli stili di vita della popolazione adulta italiana, attraverso una raccolta mensile di dati effettuata da operatori sanitari. Tramite interviste telefoniche con questionario standard è interessato un campione di popolazione adulta tra i 18 e i 69 anni estratto dalle anagrafi sanitarie. La presente scheda è relativa alle 1.549 interviste effettuate nell'ULSS 4 nel periodo 2010-2013.

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

Edizione: giugno 2014

Redazione: Dott.ssa Alessandra Dal Zotto, Dott. Edoardo Chiesa, Ass. Sanitaria Rita Dal Zotto

Intervistatrici PASSI: Ass. San. Maddalena Berti, Ass. San. Silvia Chimello, Ass. San. Marvi Collareda, Infermiera Lorenza Faccio, Ass. San. Anna Maria Dal Zotto, Ass. San. Rita Dal Zotto, Ass. San. Rosa Raumer, Ass. San. Matilde Tomasi.