

Attività fisica

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo primario nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione ed 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 ed i conseguenti costi sociali siano maggiori di quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione ed obesità.

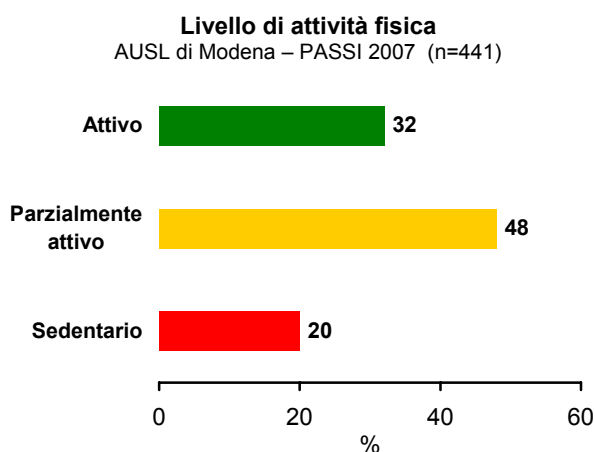
Esiste ormai un ampio consenso circa il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta: 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

Promuovere l'attività fisica rappresenta pertanto un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti il programma *Healthy People 2010* inserisce l'attività fisica tra i principali obiettivi di salute per il Paese. L'Unione europea nel *Public Health Programme (2003-2008)* propone progetti per promuovere l'attività fisica.

In Italia, sia nel Piano Sanitario Nazionale sia nel Piano della Prevenzione, si sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute; il programma *Guadagnare Salute* si propone di favorire uno stile di vita attivo, col coinvolgimento di diversi settori della società allo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento.

Quante persone fisicamente attive e quante sedentarie?

- A Modena il 20% delle persone intervistate ha dichiarato di essere completamente sedentario, il 32% di condurre un'attività lavorativa pesante o di praticare un'attività fisica moderata o intensa ai livelli raccomandati (attivo), infine il 48% di praticarne in quantità inferiore a quella suggerita dalle linee guida (parzialmente attivo).



Sedentari		
AUSL di Modena - PASSI 2007 (n=441)		
Caratteristiche	% (IC95%)	
Totale	19,5	15,0-23,9
Classi di età		
18-34	9,4	3,2-15,7
35-49	<u>22,2*</u>	14,2-30,1
50-69	<u>25,3</u>	16,9-33,6
Sesso		
uomini	17,4	11,4-23,5
donne	21,5	15,0-28,0
Istruzione		
nessuna/elementare	31,7	17,3-46,1
media inferiore	23,8	15,6-32,0
media superiore	<u>15,2*</u>	8,7-21,7
laurea	<u>8,4</u>	0,3-16,6
Difficoltà economiche		
molte	25,5	10,5-40,5
qualche	23,4	15,0-31,9
nessuna	16,5	11,0-21,9

La sottolineatura indica la significatività statistica rispetto alla prima modalità di ciascuna caratteristica (es. nessuna difficoltà economica rispetto molte difficoltà economiche)

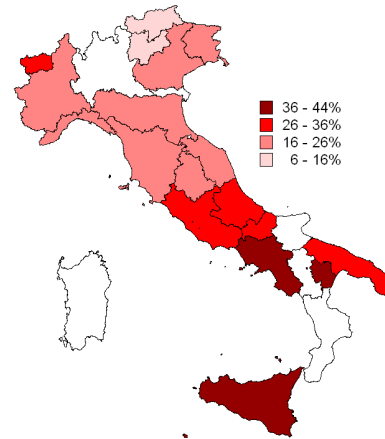
La sottolineatura con asterisco indica una differenza al limite della significatività statistica

- La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle persone con basso livello d'istruzione e con maggiori difficoltà economiche; non sono emerse differenze significative tra uomini e donne.
- Analizzando con un'opportuna tecnica statistica (*regressione logistica*) l'effetto di ogni singolo fattore in presenza di tutti gli altri, si conferma un rischio maggiore di sedentarietà solo per le

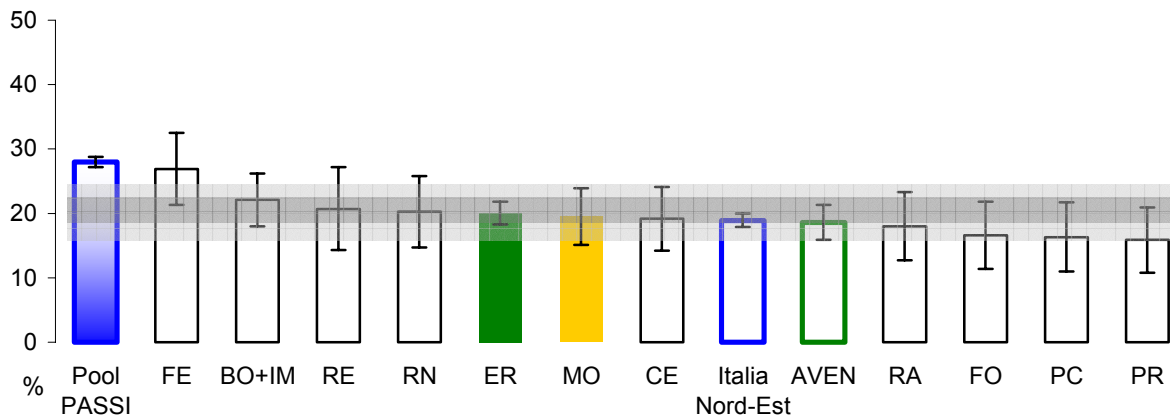
persone nella fascia d'età 35-49 e 50-69 e in quelle con un basso livello di istruzione; a livello regionale la 35-49 non risulta associata sul piano statistico alla maggiore sedentarietà.

- In provincia di Modena la percentuale di persone sedentarie non è statisticamente differente dal dato regionale (20%) e da quello delle altre AUSL (range dal 16% di Parma al 27% di Ferrara, quest'ultima al limite della differenza statisticamente significativa rispetto al dato regionale); non sono emerse differenze con l'area vasta Emilia Nord (19%).
- Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, è risultato sedentario il 28% del campione (19% del Nord-Est Italia), con un evidente gradiente territoriale. Il dato di Pool è statisticamente superiore a quello della provincia di Modena.

% di persone sedentarie
Pool PASSI 2007



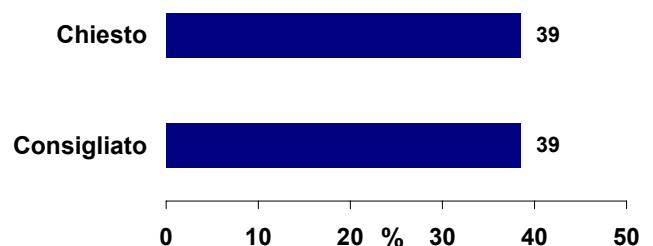
% di persone sedentarie
Distribuzione territoriale - PASSI 2007



Gli operatori sanitari hanno promosso l'attività fisica dei loro assistiti?

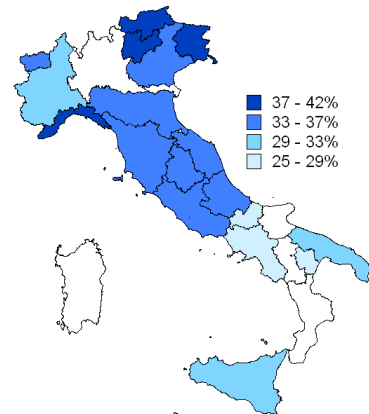
- A Modena solo il 39% degli intervistati ha riferito che un medico o un altro operatore sanitario ha chiesto loro se svolgono attività fisica e il 39% di aver ricevuto il consiglio di farla regolarmente.

Promozione dell'attività fisica da parte degli operatori sanitari
AUSL di Modena – PASSI 2007

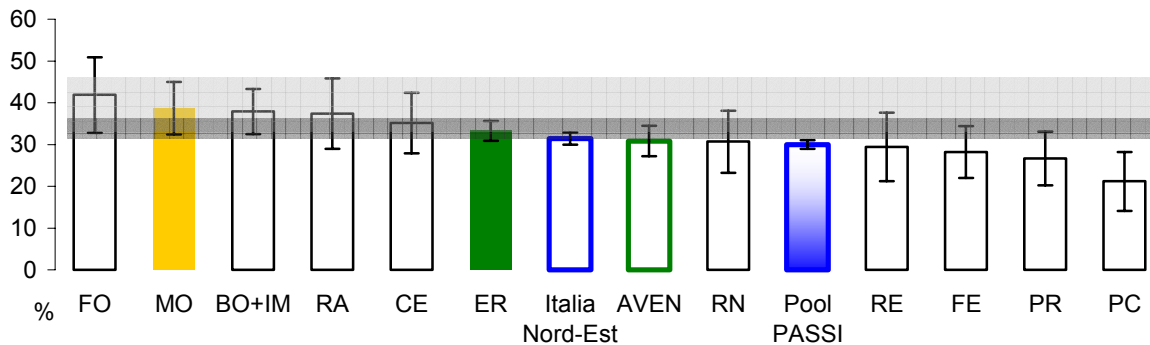


- In provincia di Modena la percentuale di persone che hanno riferito di aver ricevuto il consiglio di svolgere attività fisica da parte del medico non si differenzia dal punto di vista statistico dal dato regionale (33%) e dalle altre AUSL emiliano-romagnole (range dal 21% di Piacenza al 42% di Forlì); il valore di AUSL non risultata statisticamente diverso neppure da quello dell'Emilia Nord (31%).
- Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, la percentuale di persone che hanno riferito di aver ricevuto il consiglio di svolgere attività fisica da parte del medico è risultata del 30% (Nord-Est Italia 31%). Il dato di Modena è statisticamente superiore a quello del Pool.

% di persone consigliate dall'operatore sanitario di fare attività fisica
Pool PASSI 2007



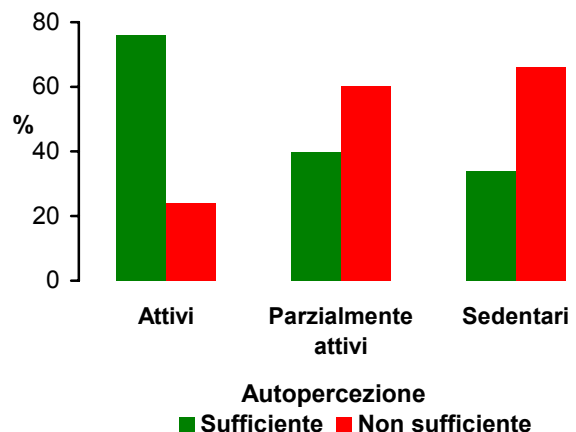
% di persone consigliate dall'operatore sanitario di fare attività fisica
Distribuzione territoriale - PASSI 2007



Com'è stato percepito il proprio livello di attività fisica?

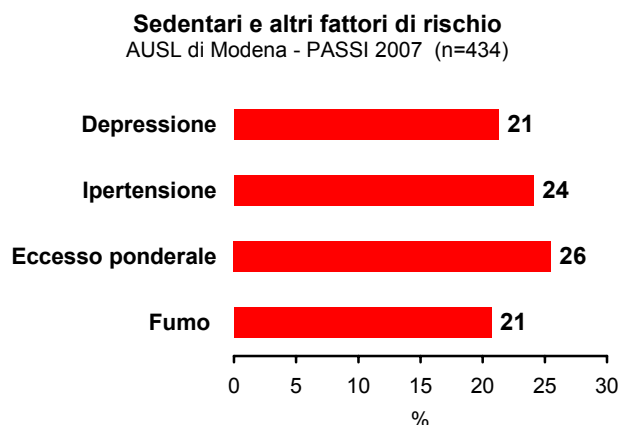
- La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.
- Hanno giudicato sufficiente il proprio livello di attività fisica:
 - il 34% delle persone sedentarie
 - il 40% di quelle parzialmente attive
 - il 80% di quelle attive.

Autopercezione e livello di attività fisica praticata
AUSL di Modena - PASSI 2007 (n=443)



Stile di vita sedentario e presenza 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 21% delle persone depresse
 - il 24% degli ipertesi
 - il 26% delle persone in eccesso ponderale
 - il 21% dei fumatori.
- Il livello di sedentarietà dei fumatori e delle persone con sintomi di depressivi è sovrapponibile a quello della popolazione generale.



Conclusioni e raccomandazioni

Nella provincia di Modena si stima che solo due persone adulte su tre (68%) non praticano l'attività fisica ai livelli raccomandati (il 20% può essere considerato completamente sedentario).

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: circa un sedentario su tre ritiene 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,).

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

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sociale sia economico. Lo sviluppo di strategie per accrescere la diffusione dell'attività fisica (attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia) è un importante obiettivo che può essere raggiunto solo con l'applicazione di strategie intersettoriali, intervenendo sugli aspetti ambientali, sociali ed economici che influenzano l'adozione di uno stile di vita attivo (ad es. politica di trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).

La Regione Emilia-Romagna già da anni promuove la pratica dell'attività fisica con azioni sia sui determinanti ambientali sia sui comportamenti individuali; nell'ambito della pianificazione territoriale sono stati adottati una serie di provvedimenti normativi mirati alla riqualificazione dell'ambiente costruito e alla promozione dell'esercizio fisico. Con Delibera di Giunta regionale n. 775/2004 i servizi di Medicina dello Sport non sono più finalizzati alla sola certificazione di idoneità alla pratica sportiva agonistica, ma anche alla promozione dell'attività fisica nella prevenzione, terapia e riabilitazione delle malattie croniche in collaborazione con colleghi del Servizio Sanitario e del mondo dello sport.

Dal 2007 la Regione coordina il progetto "Promozione dell'attività fisica - Azioni per una vita in salute" del Centro Nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (CCM), che si pone come obiettivo generale quello di ridurre l'incidenza di sovrappeso ed obesità attraverso una corretta alimentazione e la pratica di una regolare attività fisica.