Attività fisica

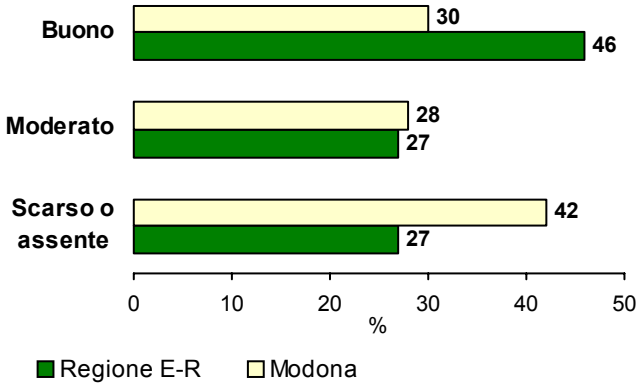
L'attività fisica svolta con regolarità induce noti effetti benefici per la salute. L'esercizio fisico regolare protegge dall'insorgenza di numerose malattie, ed è talvolta indispensabile per il trattamento di patologie conclamate. Inoltre si stima che una regolare attività fisica possa ridurre la mortalità per tutte le cause di circa il 10%.
Lo stile di vita sedentario è però in aumento nei paesi sviluppati e, oltre a rappresentare già da solo un fattore di rischio per osteoporosi, malattie del cuore e alcuni tipi di cancro, è responsabile, assieme ad una cattiva alimentazione, dell'attuale epidemia di obesità.
Per lo Studio PASSI, uno schema di classificazione internazionale (IPAQ) basato sulla frequenza e la durata della attività fisica vigorosa e moderata e del camminare viene utilizzato per suddividere la popolazione in tre gruppi: buono, moderato, e scarso o assente. Le persone che fanno almeno un'ora al giorno di attività moderata o vigorosa o che camminano a lungo vengono classificate come impegnate in buoni livelli di attività fisica; chi effettua almeno mezz'ora di attività moderata o vigorosa in più giorni è classificato come impegnato nei livelli moderati. Il resto della popolazione viene classificato nella categoria "scarsa" o "assente".
È importante che i medici raccomandino ai loro pazienti lo svolgimento di un'adeguata attività fisica: i loro consigli (in combinazione con altri interventi) si sono infatti dimostrati utili nell'incrementare l'attività fisica nella popolazione generale e in gruppi particolari a rischio.

Quanti attivi fisicamente?

- Nell'AUSL di Modena il 30% degli intervistati raggiunge un buon livello di attività fisica ed il 28% svolge una moderata attività fisica; il restante 42% non svolge alcuna attività fisica o ne fa troppo poca.

- In Emilia-Romagna il 46% degli intervistati raggiunge un buon livello di attività fisica ed il 27% svolge una attività fisica moderata e ancora il 27% non svolge alcuna attività fisica o ne fa troppo poca.

Livello di attività fisica*
AUSL Modena (n=200) e Regione E-R (n=1242)
PASSI 2006



*** buono:** almeno 1 ora di attività fisica intensa per almeno 3 giorni alla settimana o un equivalente consumo metabolico; **moderato:** almeno mezz'ora di attività fisica moderata per almeno 5 giorni, oppure almeno 20 minuti di attività intensa per almeno 3 giorni; altrimenti **scarso o assente**

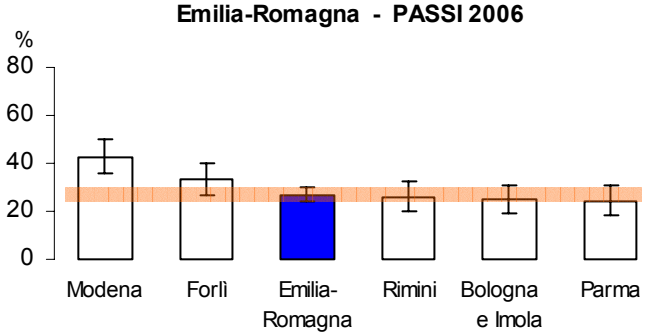
Chi è che non fa attività fisica o ne fa troppo poca?

- Nell'AUSL di Modena, riguardo la percentuale di interivstati che dichiarano di fare poca o nessuna attività fisica, non sono emerse differenze significative tra uomini e donne e tra persone con differente livello di istruzione.
- Le persone di 35-49 anni sono meno attive di quelle più giovani e più attive delle persone di 50-69 anni.
- Non è significativamente meno attiva la frazione di popolazione che percepisce la propria salute come non buona. Tutti i gruppi di persone che riferiscono condizioni per le quali l'attività fisica regolare sarebbe auspicabile sono meno attivi della popolazione generale, tranne per gli ipercolesterolemici.
- Anche in Emilia-Romagna non sono emerse differenze statisticamente significative tra uomini e donne e tra persone persone con differente livello di istruzione. Le persone che riferiscono uno stato di salute peggiore sono meno attive di quelle che si percepiscono in buona salute senza però raggiungere la significatività statistica. Tutti i gruppi di persone che riferiscono condizioni per le quali l'attività fisica regolare sarebbe auspicabile sono meno attivi della popolazione generale.
- Nelle cinque AUSL della Regione con campione rappresentativo non emergono differenze statisticamente significative, eccetto quella di Modena, per quanto concerne la percentuale di persone che fanno scarsa attività fisica (range dal 43% di Modena al 24% di Parma). Da notare che il dato dell'AUSL di Modena potrebbe risentire, almeno in parte, di una revisione sperimentale della qualità delle interviste relative all'attività fisica che è stata fatta solo sul campione modenese.

Popolazione che fa poca o nessuna attività fisica
AUSL Modena - PASSI 2006 (n=200)

Caratteristiche	%
Totale	**42,5** (IC95% 35,6-49,7)
Sesso	
uomini	36,6
donne	48,5
Classi di età	
18 – 34	47,5
35 – 49	44,9
50 – 69	35,7
Istruzione	
bassa	40,6
alta	44,2
Salute percepita	
buona	40,9
non buona	47,1
Condizioni particolari	
sovrappeso/obesità	46,5
ipertensione	43,2
ipercolesterolemia	41,5
depressione	56,4

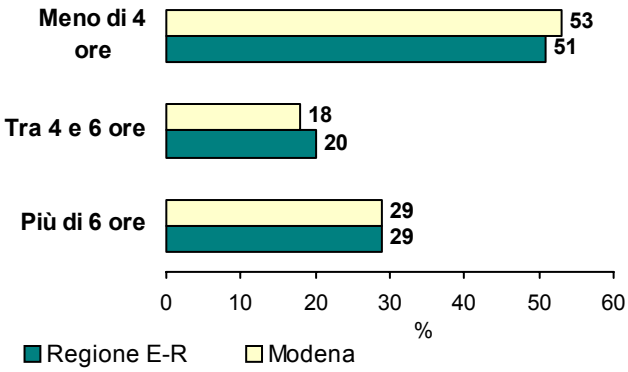
Percentuale di persone che fanno poca o nessuna attività fisica Emilia-Romagna - PASSI 2006



Chi resta seduto molte ore?

- Nell'AUSL di Modena il 29% degli intervistati riferisce di stare seduto per più di 6 ore al giorno e il 18% sta seduto per almeno 4 ore.
- Tra i 18-34enni la percentuale di chi sta seduto più di 6 ore sale al 43%; i valori corrispondenti per i 35-49enni e i 50-69enni sono rispettivamente 26% e 20% (differenze significative per classi di età).
- Tra coloro che hanno un alto livello di istruzione il 44% sta seduto più di 6 ore mentre per il gruppo con un basso livello, il valore corrispondente è 13% (differenze significative). Non ci sono differenze significative tra uomini e donne rispetto a questa caratteristica.
- In Emilia-Romagna il 29% degli intervistati riferisce di stare seduto per più di 6 ore al giorno, il 20% per almeno 4 ore. Tra i 18-34enni la percentuale di chi sta seduto più di 6 ore sale al 42%; i valori corrispondenti per i 35-49enni e i 50-69enni sono rispettivamente 27% e 26% (differenze significative per la prima e l'ultima classe di età).
- In Emilia-Romagna tra coloro che hanno un alto livello di istruzione il 40% sta seduto più di 6 ore mentre per chi ha un basso livello di istruzione il valore corrispondente è del 15% (differenze significative).

Ore trascorse rimanendo seduti
AUSL Modena (n=200) e Regione E-R (n=1238)
PASSI 2006



Gli operatori sanitari promuovono l'attività fisica dei loro assistiti?

- Nell'AUSL di Modena il 48% delle persone intervistate riferisce che il medico ha chiesto loro se svolgono attività fisica e ha consigliato di farla regolarmente nel 39% dei casi.

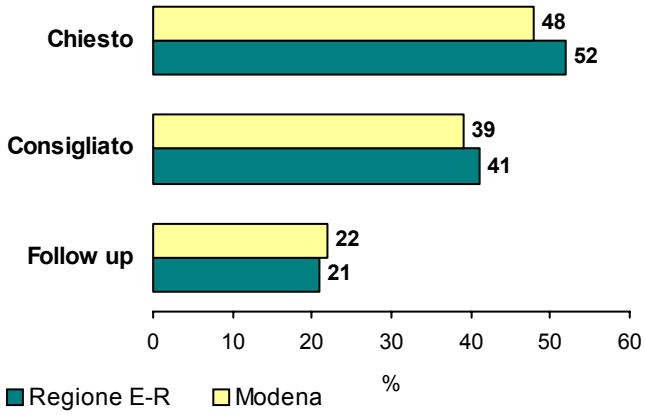
- Al 60% delle persone che hanno ricevuto il consiglio di svolgere attività fisica è stato chiesto, in occasione di visite successive, l'andamento dell'attività fisica precedentemente consigliata (pari al 22% dell'intero campione intervistato).

- La percentuale di chi raggiunge un buon livello di attività fisica è più alta tra le persone a cui viene chiesto anche in successivi controlli se svolgono l'attività fisica loro consigliata (27% contro il 17% di coloro che non vengono più seguiti una volta ricevuto il primo consiglio).

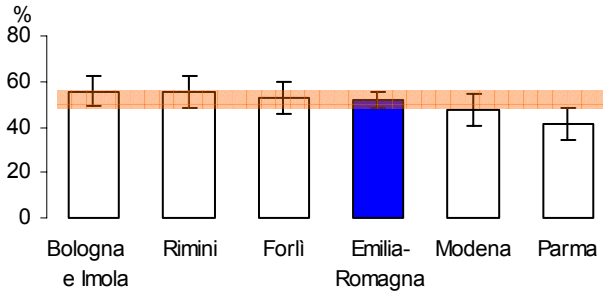
- In Emilia-Romagna il 52% delle persone intervistate riferisce che il medico ha chiesto loro se svolgono attività fisica e ha consigliato di farla regolarmente nel 41% dei casi. Al 49% delle persone che hanno ricevuto il consiglio di svolgere attività fisica è stato chiesto, in occasione di visite successive, l'andamento dell'attività fisica precedentemente consigliata (pari al 21% dell'intero campione intervistato).

- Nelle cinque AUSL della Regione con campione rappresentativo, non emergono differenze statisticamente significative, eccetto per quella di Parma, per quanto concerne la percentuale di persone consigliata dal medico di fare attività fisica (range dal 56% di Bologna e Imola al 42% di Parma).

Promozione dell'attività fisica da parte degli operatori sanitari
AUSL Modena e Regione E-R – PASSI 2006



Percentuale di persone consigliata dal medico di fare attività fisica Emilia-Romagna - PASSI 2006



Conclusioni e raccomandazioni

Si stima che nell'AUSL di Modena il 30% della popolazione raggiunga un buon livello di attività fisica, mentre il 42% delle persone faccia poco o per niente esercizio fisico.
La frazione di popolazione che non svolge esercizio fisico o comunque non ne fa abbastanza è più alta tra le persone che ne beneficerebbero di più (obesi o in sovrappeso, ipertesi, depressi).
Un terzo circa della popolazione riferisce di stare seduta in media per più di 6 ore al giorno. Questa abitudine è più diffusa tra i 18-34enni e tra le persone con livello alto di istruzione. Questi gruppi dovrebbero godere di particolare attenzione nella programmazione di interventi volti a sostenere l'attività fisica nella popolazione.
I medici promuovono ancora non sufficientemente l'attività fisica ai loro pazienti, anche se il loro consiglio, quando poi viene rinforzato in occasione di visite successive, aiuta le persone a raggiungere un livello adeguato di attività fisica.