

# Attività fisica

L'attività fisica svolta con regolarità induce numerosi benefici per la salute, aumenta il benessere psicologico e previene una morte prematura. In particolare, chi pratica regolarmente l'attività fisica riduce significativamente il rischio di avere problemi di: ipertensione, malattie cardiovascolari, ictus cerebrale, diabete tipo 2, osteoporosi, depressione, traumi da caduta degli anziani e alcuni tipi di cancro. Inoltre il sovrappeso e l'obesità, problemi ovunque in aumento, sono causati essenzialmente dalla combinazione di sedentarietà e cattiva alimentazione.

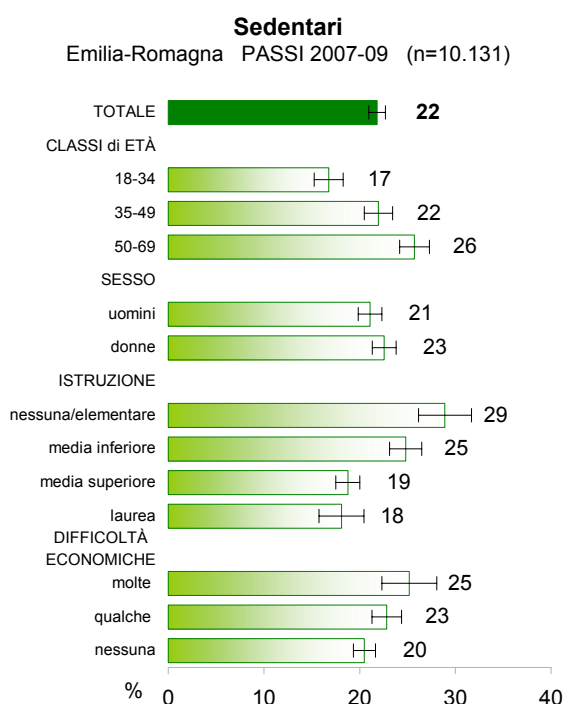
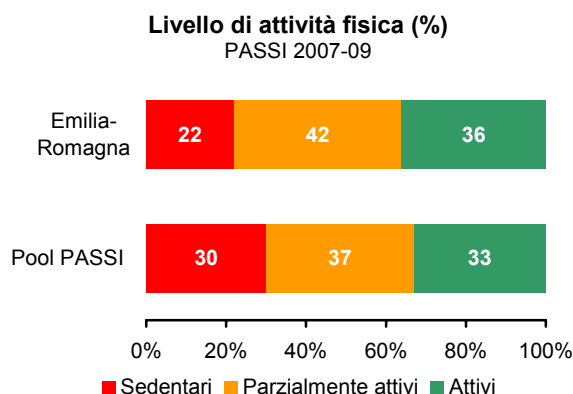
Il livello di attività fisica raccomandato nella popolazione adulta per ottenere benefici di salute è pari almeno 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

Per essere fisicamente attivi è sufficiente incrementare il cosiddetto "trasporto attivo": cercare di abbandonare il più possibile uno stile di vita caratterizzato dallo spostamento passivo da uno spazio chiuso all'altro (abitazione, automobile, ascensore, posto di lavoro, centro commerciale, scale mobili, telecomando...) e attivarsi, prendere possesso dell'ambiente, camminare o usare la bicicletta per muoversi.

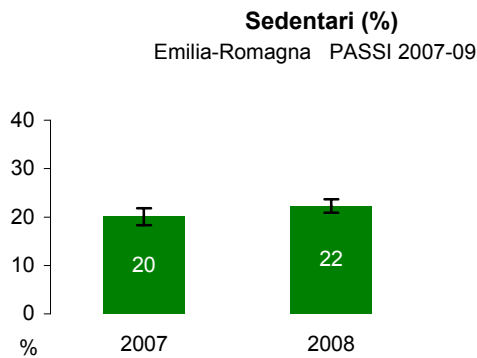
È importante che gli operatori sanitari raccomandino lo svolgimento di un'adeguata attività fisica: i loro consigli, in combinazione con altri interventi anche a livello ambientale, possono essere molto utili nell'incrementare l'attività fisica dei loro assistiti.

## Quante persone sono attive fisicamente e quante sono sedentarie?

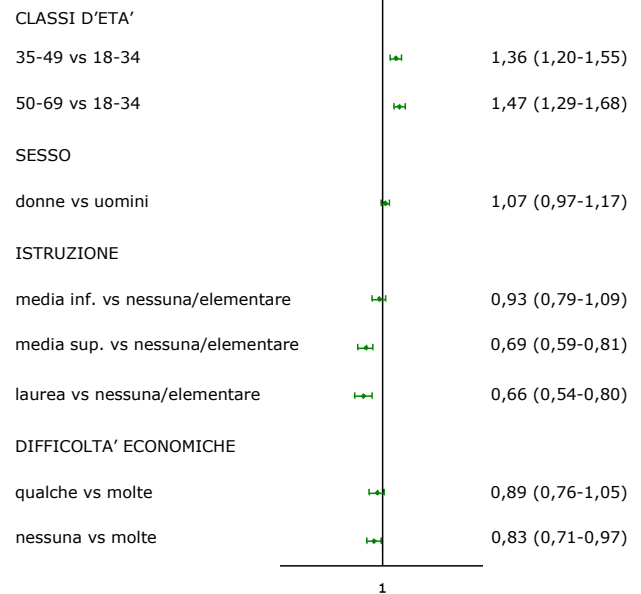
- Nel triennio 2007-09 in Emilia-Romagna il 36% delle persone intervistate mostra uno stile di vita attivo, in quanto conduce un'attività lavorativa pesante oppure pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata (36% anche nel solo anno 2009).
- Una quota rilevante (42%) è classificabile come parzialmente attivo in quanto pratica attività fisica in quantità inferiore alle raccomandazioni (41% nell'anno 2009).
- Circa un quinto del campione (22%) è risultato sedentario (23% nel 2009); questa stima corrisponde nella nostra Regione a circa 660mila persone sedentarie nella fascia 18-69 anni.
- La sedentarietà cresce significativamente con l'età ed è più diffusa nelle persone con basso livello d'istruzione e che riferiscono difficoltà economiche.



- Nell'analisi statistica multivariata condotta, la sedentarietà si conferma correlata all'età più elevate, al basso livello d'istruzione e alla presenza di molte difficoltà economiche.
- Nel periodo 2007-09 la percentuale di persone sedentarie in Regione si mantiene sostanzialmente stabile.

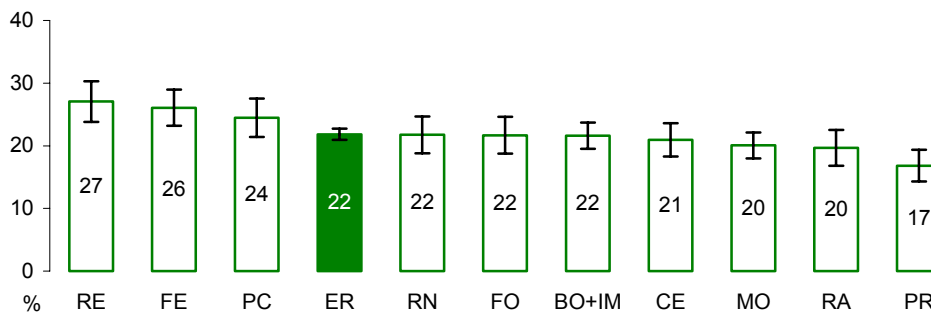


**Fattori associati alla sedentarietà (regressione logistica)**  
Emilia-Romagna PASSI 2007-09

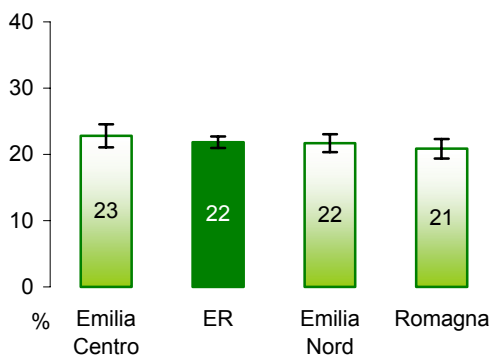


- A livello aziendale le AUsl di Reggio Emilia, Ferrara e Parma presentano differenze statisticamente significative rispetto al dato regionale (range: 17% Parma - 27% Reggio Emilia).
- Non si evidenziano differenze territoriali sia a livello di Aree Vaste che a livello di zone geografiche.

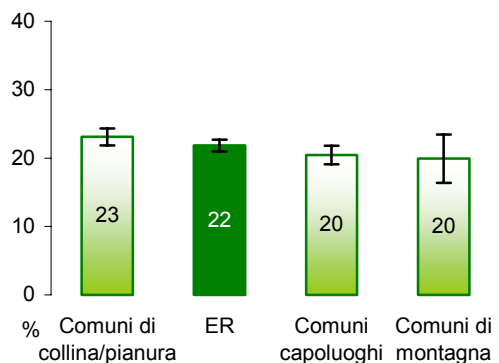
**Sedentari (%)**  
Distribuzione per AUsl PASSI 2007-09



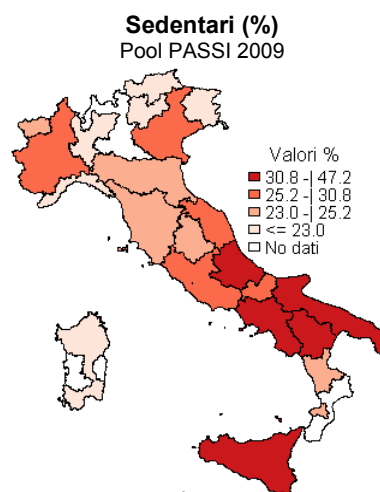
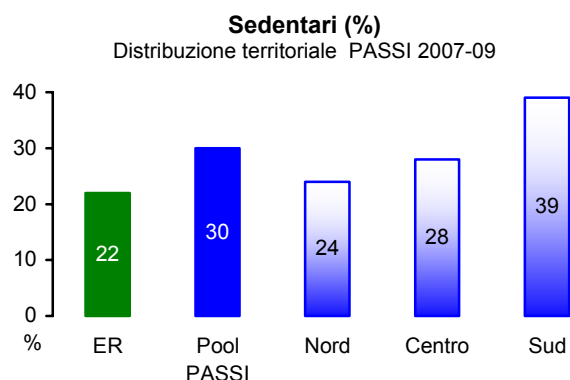
**Sedentari (%)**  
Distribuzione per Aree Vaste PASSI 2007-09



**Sedentari (%)**  
Distribuzione per zone geografiche PASSI 2007-09



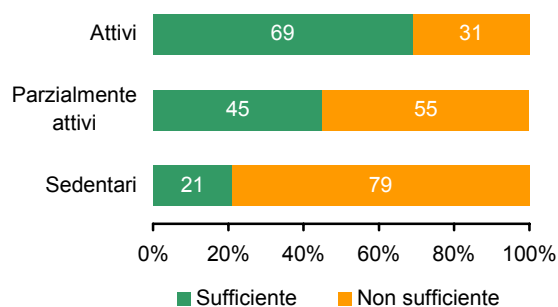
- Nel 2009 la percentuale di persone sedentarie è risultata più alta a livello nazionale (30%, range: 13% prov. aut. Bolzano - 47% Basilicata), con un marcato gradiente territoriale.



### Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

- Non sempre la percezione soggettiva, elemento importante nel determinare cambiamenti nello stile di vita, corrisponde al livello di attività fisica effettivamente praticata. In particolare quasi la metà delle persone parzialmente attive (45%) ed un quinto di quelle sedentarie (21%) percepisce il proprio livello di attività fisica come già sufficiente.

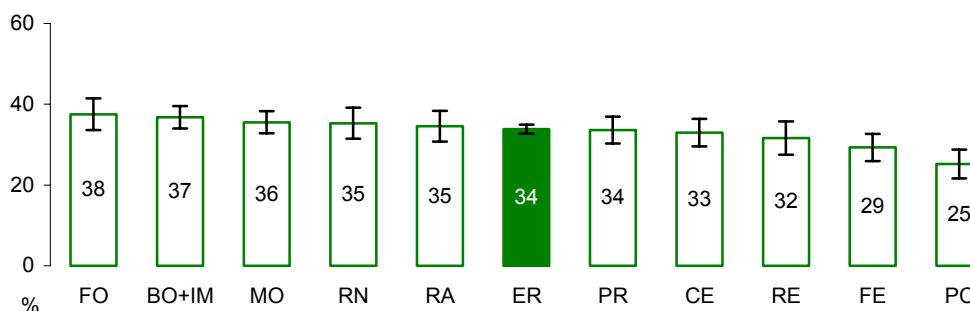
**Autopercezione e livello di attività fisica praticata (%)**  
Emilia-Romagna PASSI 2007-09



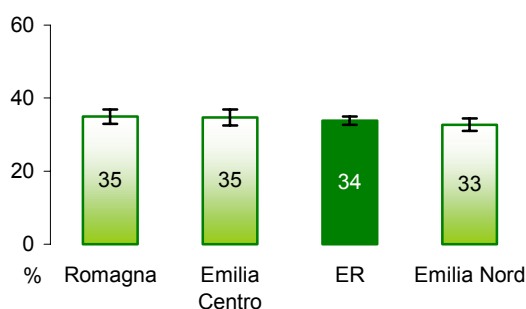
### Attenzione e consigli degli operatori sanitari

- Nel triennio 2007-09 il 35% degli intervistati che ha avuto un contatto con un operatore sanitario negli ultimi 12 mesi ha riferito che gli è stato chiesto se praticava attività fisica.
- Circa un terzo degli intervistati (34%) ha riferito di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica (range: 25% Piacenza - 38% Forlì); non si sono rilevate differenze territoriali né tra le Aree Vaste né tra le zone geografiche.

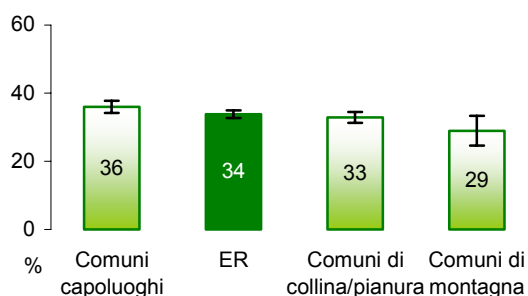
**Consiglio di fare attività fisica (%)**  
Distribuzione per AUsl PASSI 2007-09



**Consiglio di fare attività fisica (%)**  
Distribuzione territoriale per Aree Vaste PASSI 2007-09

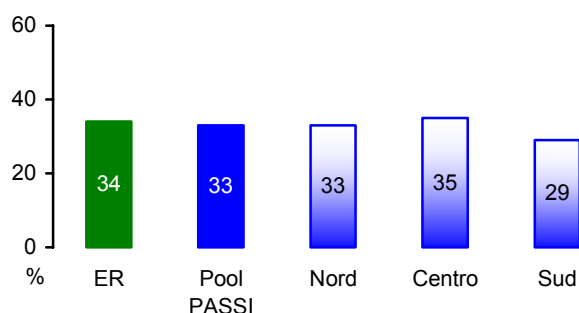


**Consiglio di fare attività fisica (%)**  
Distribuzione territoriale per zone geografiche PASSI 2007-09

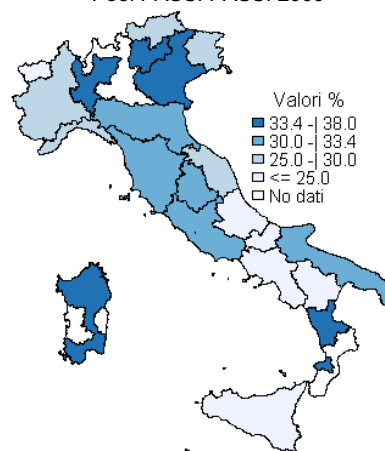


- Nel 2009 nel pool PASSI nazionale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica il 38% degli intervistati (range: 24% Molise - 46% Lombardia).

**Consiglio di fare attività fisica (%)**  
Distribuzione territoriale PASSI 2009



**Consiglio di fare attività fisica (%)**  
Pool PASSI PASSI 2009



## Conclusioni

Nella nostra Regione la percentuale di persone con uno stile di vita attivo è maggiore rispetto alla media nazionale; tuttavia alcuni miglioramenti sono ancora auspicabili, in quanto circa un quarto della popolazione risulta completamente sedentaria.

La percezione dell'adeguatezza del proprio livello di attività fisica spesso non corrisponde al livello di attività fisica praticato: infatti quasi la metà delle persone parzialmente attive ed un quinto di quelle completamente sedentarie percepiscono il proprio livello di attività fisica come già sufficiente.

L'attenzione ed il consiglio dell'operatore sanitario possono essere esercitati con maggiore frequenza: solo una persona su tre riferisce infatti il consiglio del sanitario di praticare attività fisica. Il programma *Guadagnare Salute* si propone di favorire uno stile di vita attivo attraverso il coinvolgimento dei diversi settori della società, con lo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento, a partire dall'attenzione alla realizzazione di un ambiente favorente. In questo contesto la Regione Emilia-Romagna promuove già da diversi anni la pratica dell'attività fisica con azioni sia sui determinanti ambientali, sia sui comportamenti individuali.

### Per approfondire:

- Rapporto nazionale Passi 2009: Attività fisica  
<http://www.epicentro.iss.it/passi/AttivitaFisica09.asp>
- Gaining health. The European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases  
[http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20061003\\_1](http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20061003_1)
- Global recommendations on physical activity for health (2010)  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)
- Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 4 maggio 2007. Documento programmatico "Guadagnare salute". Gazzetta Ufficiale n. 117 del 22-5-2007 Suppl. Ordinario n.119.