

Attività fisica

La sedentarietà è causa di 1,9 milioni di decessi all'anno nel mondo e, insieme ad una cattiva alimentazione, è alla base dell'attuale epidemia di obesità.

L'attività fisica moderata e regolare gioca un ruolo importante nell'influenzare l'aspettativa di vita: si stima infatti che riduca di circa il 10% la mortalità per tutte le cause. Le persone attive presentano un rischio notevolmente ridotto di andare incontro a patologie di tipo cardiovascolare, ictus ischemico, diabete tipo 2, cancro del colon, osteoporosi, depressione e traumi da caduta.

Esiste ormai un largo consenso circa il livello di attività fisica da raccomandare alla popolazione: 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

I consigli dati dai medici ai loro pazienti (in combinazione con altri interventi) si sono dimostrati utili nella promozione dell'attività fisica nella popolazione generale e in gruppi particolari a rischio.

Quanti sedentari e quanti attivi fisicamente?

- In provincia di Modena il 43,3% delle persone intervistate riferisce di effettuare un lavoro pesante o aderisce alle raccomandazioni sull'attività fisica; il 35,3% non effettua un lavoro pesante e pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato ed il 21,4% è completamente sedentario.
- I completamente sedentari sono i meno giovani, le donne e le persone con basso livello di istruzione.
- In Emilia-Romagna il 50% degli intervistati effettua un lavoro pesante o aderisce alle raccomandazioni, il 37% svolge qualche attività e il 13% sedentario.
- Tra le 7 Aziende Sanitarie Locali della Regione partecipanti allo studio, non emergono differenze statisticamente significative per quanto concerne la percentuale di persone attive in linea con le raccomandazioni (range da 55% di Reggio Emilia al 43% di Modena).
- Tra le ASL partecipanti allo studio Passi a livello nazionale, solo 42,4% degli intervistati svolge un lavoro pesante o aderisce alle raccomandazioni, il 35% pratica attività fisica limitata e ben il 23% è completamente sedentario.

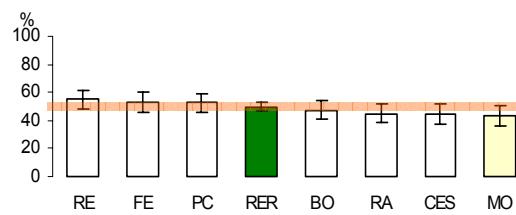
| Sedentarietà AUSL Modena - Passi, 2005 | |
|---|-------------------------------|
| Caratteristiche demografiche | Sedentari, %* |
| Totale | 21,4 (IC95%:15,9-27,7) |
| Età | |
| 18 - 34 | 14,8 |
| 35 - 49 | 17,6 |
| 50 - 69 | 30,6 |
| Sesso | |
| M | 20,8 |
| F | 22,0 |
| Istruzione** | |
| bassa | 22,6 |
| alta | 20,4 |

* chi svolge meno di 10 minuti d'attività fisica alla settimana e non effettua un lavoro pesante

** istruzione bassa: nessun titolo, licenza elementare, licenza media inferiore; istruzione alta: da scuola media superiore

Percentuale di persone che aderiscono alle linee guida o eseguono un lavoro fisicamente pesante.

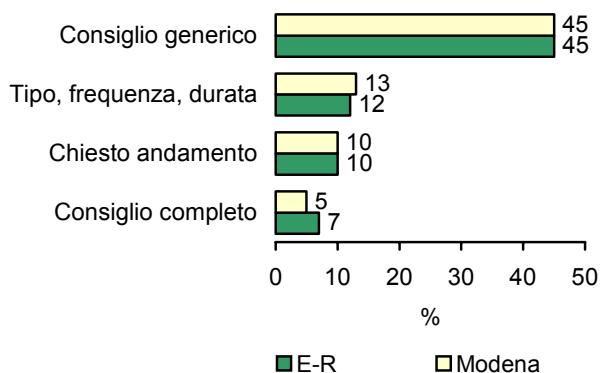
Passi, 2005



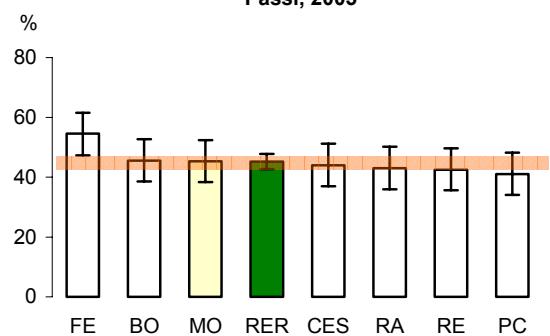
Gli operatori sanitari promuovono l'attività fisica dei loro pazienti?

- Nell'AUSL di Modena le persone intervistate riferiscono che il 38% dei medici si informa in merito al livello di attività fisica e nel 45% dei casi raccomanda di fare regolare attività fisica (consiglio generico).
- Il 13% del campione intervistato ha ricevuto informazioni specifiche su tipologia, frequenza e durata dell'attività da svolgere (pari al 29% delle persone cui il medico ha consigliato di fare attività fisica).
- Al 10% degli intervistati il medico ha verificato, in occasione di visite successive, l'andamento dell'attività fisica precedentemente consigliata (pari al 43% di coloro che avevano avuto l'indicazione specifica).
- Il 5% del campione ha ricevuto un consiglio completo di fare attività fisica, cioè sia informazioni dettagliate su modi e tempi più la verifica dell'attività effettivamente praticata (11% di coloro che avevano avuto l'indicazione generica sull'attività fisica).
- In Emilia-Romagna il 42% degli intervistati riferisce di aver ricevuto dal medico domande sul livello di attività fisica, il 45% il consiglio di farne, il 12% informazioni dettagliate su tipo, frequenza e durata e il 10% riferisce che il medico ha verificato la messa in pratica dei suggerimenti in occasione di visite successive. Infine il 7% del campione ha ricevuto i consigli completi al riguardo dell'attività da praticare.
- Nelle ASL partecipanti allo studio Passi a livello nazionale, il 38% degli intervistati riferisce di aver ricevuto domande sul livello di attività fisica, il 40% ha ricevuto il consiglio, l'11% informazioni su tipo, frequenza e durata ed il 10% la verifica in occasione di visite successive. La percentuale di persone che ha ricevuto i consigli completi è stata del 7%.

Attività fisica e consigli dei medici
AUSL Modena e Regione E-R. Passi, 2005



Percentuale di popolazione consigliata dal medico di fare attività fisica
Passi, 2005



Conclusioni e raccomandazioni

Si stima che quasi la metà della popolazione dell'Azienda Sanitaria Locale di Modena pratichi attività fisica in linea con le raccomandazioni; rimane pertanto un'ampia fascia di popolazione che svolge un'attività fisica insufficiente o non la effettua affatto. Pur essendo questo livello di sedentarietà leggermente minore rispetto a quello complessivo delle altre Aziende partecipanti a livello nazionale allo studio Passi, rimane un ampio margine per migliorare il livello di attività fisica.

Meno della metà dei casi i medici si informano e consigliano genericamente di svolgere attività fisica ai loro pazienti; la percentuale dei medici che danno consigli più dettagliati è molto bassa. Appare pertanto opportuno aumentare le possibilità del medico di intervenire in questo ambito di promozione della salute.

Tuttavia l'opera del medico da sola non è sufficiente ed occorrono interventi comunitari promossi e sostenuti da parte della Sanità Pubblica e di altri attori (esperti di nutrizione, corsi di attività fisica, ecc.) ed interventi strutturali per un'efficace promozione dell'attività fisica nelle fasce di popolazione più sedentaria.