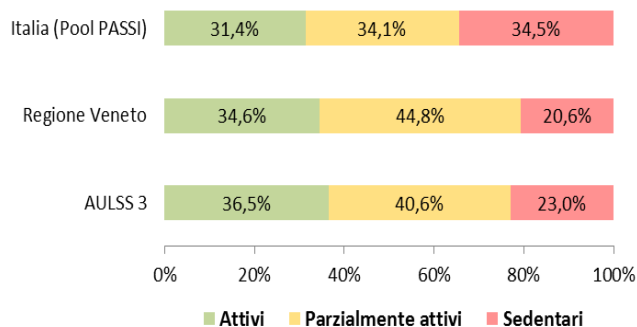




L'attività fisica nell'AULSS 3: i dati 2015-18 del sistema di sorveglianza PASSI

Livello di attività fisica praticato (%)
AULSS 3, Veneto e Pool PASSI nazionale
PASSI 2015-2018



Persone sedentarie in Italia STZ* (%)
Pool di Asl 2015-18: 34,4% (IC95%: 34,0-34,7%)



La **distribuzione della sedentarietà** per Regione di residenza divide l'Italia in due macroaree in maniera netta, con una maggiore diffusione nelle Regioni centromeridionali, con il valore più alto in Basilicata (62,0%) e quello più basso nella P. A. Bolzano (10,9%). Anche il Veneto si posiziona tra le regioni più virtuose con il 20,6% di sedentari. L'inattività fisica, l'eccesso ponderale e l'abitudine al fumo espongono a rischio di malattie croniche.

L'attività fisica negli adulti (18-69 anni)

Nella popolazione dell' AULSS 3 si stima che poco più di un terzo degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo (36,5%)**, in quanto pratica l'attività fisica raccomandata* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

Il **40,6 %** invece pratica attività fisica, ma meno di quanto raccomandato e si può pertanto considerare **parzialmente attiva**. Tale quota è lievemente aumentata rispetto alla precedente rilevazione (+1,5%).

Quasi un adulto su 4 è completamente **sedentario (23,0%)** valore lievemente inferiore al precedente pari al 24,9%; si stimano, dunque, circa **93.000 persone sedentarie** nella fascia 18-69 anni, nell'AULSS 3.

La sedentarietà aumenta con l'età, è maggiore nelle persone con basso livello di istruzione e nelle persone con maggiori difficoltà economiche.

Sedentarietà per sesso, età e condizioni sociali
PASSI 2015-2018 Azienda ULSS 3, Veneto

Caratteristiche	%	% (§)
Totale	23,0	24,9
Classi di età		
18 - 34	17,8	18,2
35 - 49	22,8	24,3
50 - 69	26,1	29,0
Sesso		
uomini	22,2	22,8
donne	23,8	27,0
Istruzione		
nessuno/elementare	41,6	39,4
media inferiore	25,7	28,0
media superiore	20,6	21,4
laurea/diploma universitario	18,5	19,2
Difficoltà economiche		
molte	36,5	36,0
qualche difficoltà	27,5	26,8
nessuna	18,2	20,9

(§) rilevazione 2014-2017

* OMS - Attività fisica raccomandata: almeno 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 25 minuti per almeno 3 giorni. (è possibile frazionare l'attività in brevi periodi di almeno 10 minuti continuativi)

L'atteggiamento degli operatori sanitari Azienda ULSS 3, Veneto - PASSI 2015-2018

persone a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	33,4%
persone con patologie croniche alle quali un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	41,5%
persone in eccesso ponderale alle quali un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	40,4%

La consapevolezza

La percezione soggettiva, elemento importante nel determinare un cambiamento del proprio stile di vita, spesso non corrisponde al livello di attività fisica effettivamente praticata: il 46,8% delle persone parzialmente attive e il 15,6% dei sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come già sufficiente. Tali valori sono comunque in calo rispetto alla precedente rilevazione (53,4% e 16,9% rispettivamente)

Conclusioni: "chi si ferma è perduto!"

L'attività fisica praticata dalla popolazione adulta è ancora insufficiente, eppure è ben noto che, praticata regolarmente, svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, del diabete, dell'ipertensione e della obesità. In particolare, nelle persone al di sopra ai 50 anni sono possibili numerosi effetti benefici sulla salute grazie all'attività fisica praticata durante la settimana. L'obiettivo dell'OMS entro il 2030 è di ridurre del 15% la prevalenza di popolazione "sedentaria" e nella Regione Europea l'attività fisica viene considerata quale settore trainante per il benessere e la salute.

Se da una parte, una quota ancora rilevante di persone mostra una consapevolezza non adeguata dell'attività fisica effettivamente praticata, ritenendo di farne a sufficienza anche quando ha invece uno stile di vita non particolarmente attivo, dall'altra è fondamentale un approccio sistemico per agire sui diversi fattori che ne impediscono lo svolgimento (socio-culturali, economici, ambientali, urbanistici, educativi).

Anche l'attenzione ed il consiglio degli operatori sanitari sono importanti strumenti per aumentare l'adesione alle raccomandazioni sull'attività fisica. La proporzione di persone che ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolare dagli operatori sanitari è ancora ferma su valori compresi tra il 30% ed il 35%: sarebbe molto importante riuscire ad aumentare l'attenzione e il consiglio di tutti gli operatori sanitari.

Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Un terzo delle persone intervistate dichiara di aver ricevuto, da parte di un medico o un altro operatore sanitario, il consiglio di praticare regolarmente attività fisica.

In presenza di patologie croniche o di eccesso ponderale l'atteggiamento degli operatori sanitari mostra una maggiore sensibilità a raccomandare di svolgere regolare attività fisica, ma la percentuale non si dimostra ancora adeguata rispetto all'obiettivo di salute.

Percezione dell'adeguatezza dell'attività fisica praticata

Azienda ULSS 3, Veneto - PASSI 2015-2018

parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	46,8%
sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	15,6%

