

## Report Passi ASL Latina 2016-2019:Attività fisica

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e 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 e i conseguenti costi sociali siano maggiori di quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione e 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. Gli obiettivi del Piano d'azione globale sull'attività fisica 2018-2030 dell'Oms, che prevede di ridurre del 15% la prevalenza dell'inattività fisica negli adulti entro il 2030, si connettono alla realizzazione di programmi e interventi efficaci attraverso un approccio intersettoriale e integrato.

In Italia, l'importanza di uno stile di vita attivo si ritrova fin dal 2003 nei Piani sanitari nazionali (Psn), nel Patto per la Salute 2019-2021 e nel Piano di Prevenzione (Pnp). In particolare nel Pnp 2020-2025, vengono identificate specifiche priorità e viene sottolineata l'importanza di un approccio strutturato, di sistema, per la promozione dell'attività fisica che preveda anche la valutazione dell'impatto sulle comunità. A questo proposito, i sistemi di sorveglianza di popolazione rivestono un ruolo di rilievo in quanto strumenti fondamentali per monitorare la situazione del nostro Paese e orientarne le politiche.

### Quante persone attive fisicamente e quanti sedentari?

#### Attività fisica – ASL Latina - PASSI 2016-19 (n=1802)

	% (IC95%)
Livello di attività fisica	
<i>Attivo</i> <sup>1</sup>	28,3 (25,9-30,7)
<i>parzialmente attivo</i> <sup>2</sup>	43,7 (41,1-46,4)
<i>sedentario</i> <sup>3</sup>	28 (25,7-30,4)

<sup>1</sup> lavoro pesante oppure adesione alle linee guida (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni)

<sup>2</sup> non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

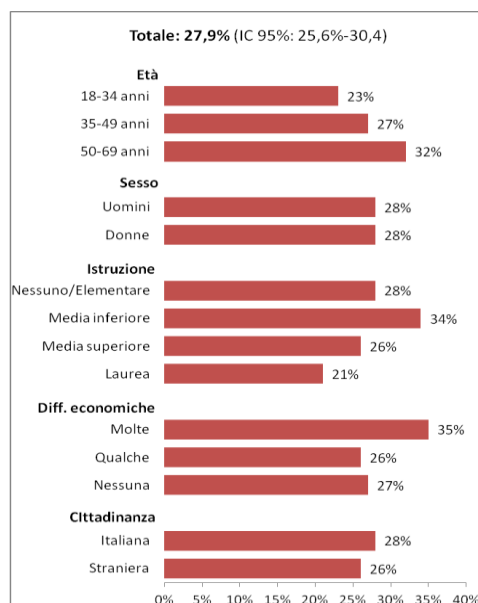
<sup>3</sup> non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

Nel periodo 2016-19, nella ASL di Latina il 28% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo: conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 44% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 28% è completamente sedentario.

- La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle persone con livello d'istruzione medio-basso e con maggiori difficoltà economiche; non sono emerse differenze significative tra uomini e donne

### Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche  
ASL Latina 2016-19



Pool di ASL 2016-19  
Totale: 35% (IC95%: 34,7-35,4%)

### Sedentario per regione di residenza

Passi 2016-2019



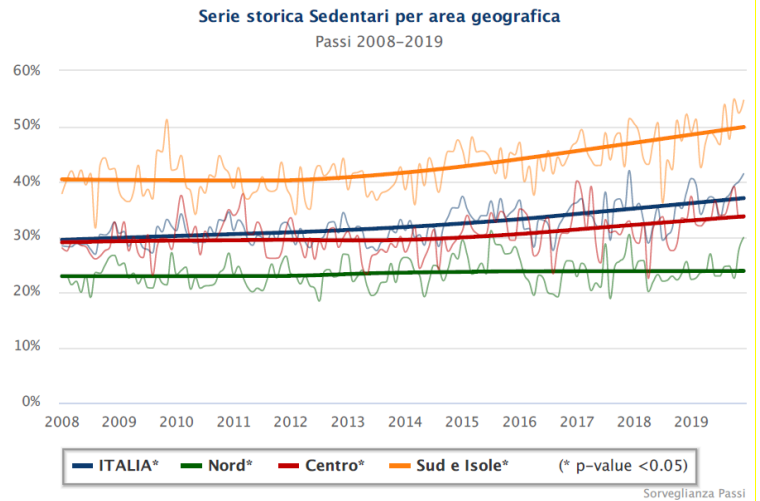
- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

- Nel Pool di ASL PASSI 2016-19, la percentuale di sedentari è risultata del 35%
- Nel periodo 2016-2019 si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. La P.A. di Bolzano presenta la percentuale significativamente più bassa di sedentari (10,4%), mentre in Basilicata si registra quella significativamente più alta (58,3%).
- Nella Regione Lazio i sedentari sono il 35%

## Analisi di trend sul pool di ASL

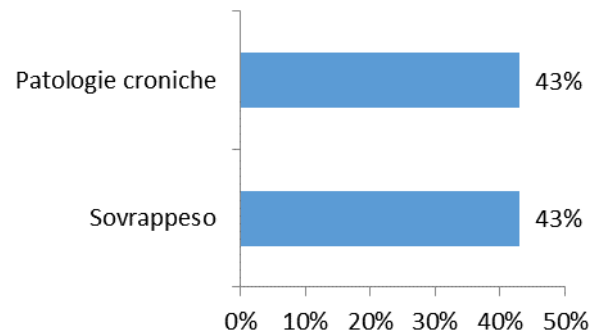
- Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2019 a livello di pool di Asl omogeneo, si registra un aumento della prevalenza di soggetti sedentari, in tutte le tre ripartizioni geografiche e in particolare nel Sud e Isole.



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

**Attenzione degli operatori sanitari**  
% di intervistati a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica  
% intervistati che hanno ricevuto il consiglio di fare più attività fisica  
ASL Latina PASSI 2016-19

- Nella ASL di Latina solo il 33% degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolarmente.
- Il 43% sia delle persone in sovrappeso sia di coloro che hanno patologie croniche ha ricevuto il consiglio di fare più attività fisica



Pool di Asl: 29,9% (IC95%: 29,6-30,3%)

**Consiglio fare attività fisica per regione di residenza**  
Passi 2016-2019



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

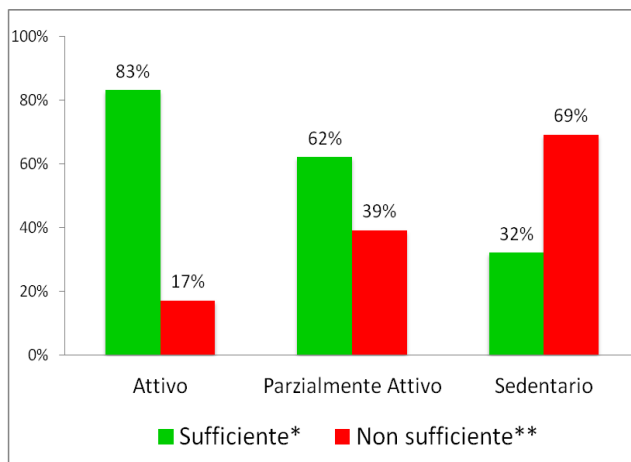
Sorveglianza Passi

- Nel pool di ASL PASSI 2016-19, la percentuale di intervistati a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica è del 30%.
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra le Regioni, con una minore attenzione del medico o dell'operatore sanitario in alcune regioni meridionali. La prevalenza significativamente più bassa si osserva in Puglia (20%), mentre quella significativamente più alta nelle Asl della Sardegna (37%).
- Nella Regione Lazio la percentuale di intervistati a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica è del 33%.

## Come viene 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.
- Tra le persone attive, il 17% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.
- Il 62% delle persone parzialmente attive ed il 32% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.
- I dati regionali **sono in linea** con quelli rilevati a livello delle ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale (70% degli attivi, il 49% dei parzialmente attivi e il 20% dei sedentari).

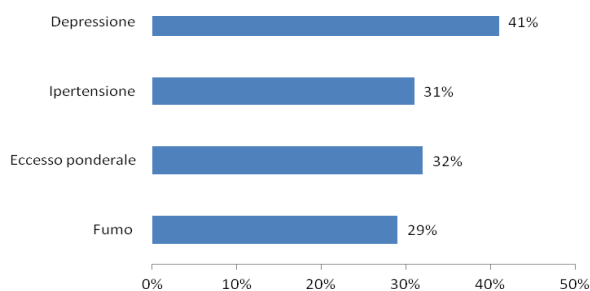
**Autopercezione del livello di attività fisica praticata**  
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica  
ASL Latina PASSI 2016-19



## 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 41% delle persone depresse
  - il 31% degli ipertesi
  - il 32% delle persone in eccesso ponderale.
  - Il 29% dei fumatori

**Sedentari e altri fattori di rischio**  
Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio  
ASL Latina PASSI 2008-11 (n=687)



## **Conclusioni e raccomandazioni**

Nella ASL di Latina si stima che solo una persona adulta su tre (28%) pratici l'attività fisica raccomandata, e poco meno della metà sia parzialmente attivo (43%).

**Un terzo della popolazione adulta** (28%) è completamente sedentaria.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: **circa un sedentario su tre e più della metà tra i parzialmente attivi** 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 e fumatori**).

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti (il 33% ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica e solo il 43% tra coloro che sono in sovrappeso e hanno patologie croniche).

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.).

*A cura di:*

*Dott.ssa Silvia Iacovacci-Referente Regionale e Aziendale Passi*

**Gruppo di lavoro aziendale**-*Fausta Manzan, Sandra Rivas, Elisabetta Armiero, Nicoletta Sportelli, M.Rosaria De Luca, Davide Rizzo*