

## 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 2021-22

	% (IC95%)
Livello di attività fisica	
<i>Attivo</i> <sup>1</sup>	53,98 (49,72-51,18)
<i>parzialmente attivo</i> <sup>2</sup>	22,96 (19,70-26,59)
<i>sedentario</i> <sup>3</sup>	23,06 (19,64-26,87)

<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.

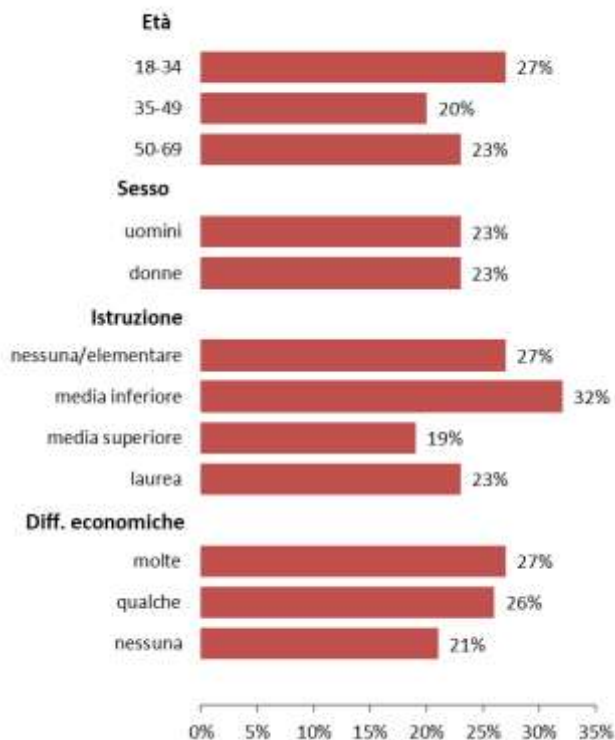
Nel periodo 2021-22, nella ASL di Latina il 54% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo: conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 23% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 23% è completamente sedentario.

- La sedentarietà 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. Anche se non emergono differenze statisticamente significative per età, si segnala l'alta percentuale di sedentari (27%) tra i più giovani (18-34 anni)

### Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche  
ASL Latina 2021-22

**Totale: 23,06%** (IC 95%: 19,64%-26,87%)



### Sedentario per regione di residenza Passi 2021-2022



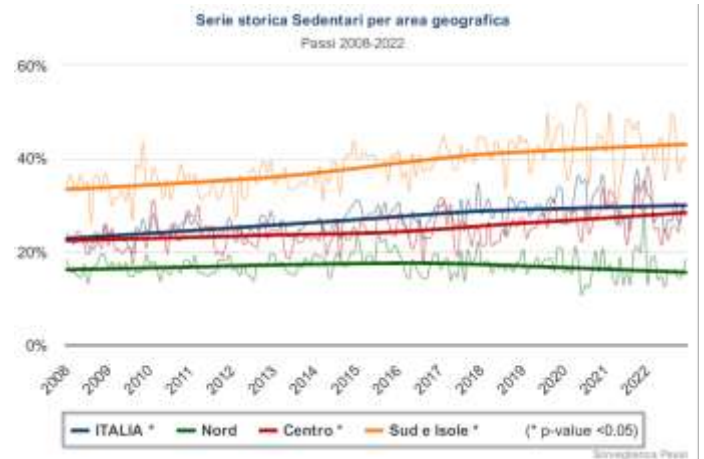
- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

- Nel Pool nazionale di ASL PASSI 2021-22, la percentuale di sedentari è risultata del 30%
- Nel periodo 2021-2022 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 (9%), mentre in Campania si registra quella significativamente più alta (53%).
- Nella Regione Lazio i sedentari sono il 33%

## Analisi di trend sul pool di ASL

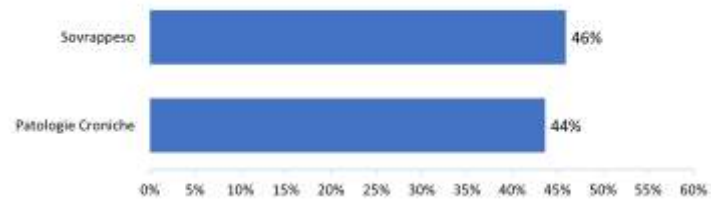
Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2022 a livello di pool di Asl omogeneo, si registra un aumento della prevalenza di soggetti sedentari, nel Sud e Isole e nel Centro e una leggera diminuzione al Nord



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

**Attenzione degli operatori sanitari**  
% intervistati che hanno ricevuto il consiglio di fare più attività fisica  
ASL Latina PASSI 2021-22

- Nella ASL di Latina solo il 36% degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica regolarmente.
- Il 46% delle persone in sovrappeso e il 44% di coloro che hanno patologie croniche ha ricevuto il consiglio di fare più attività fisica



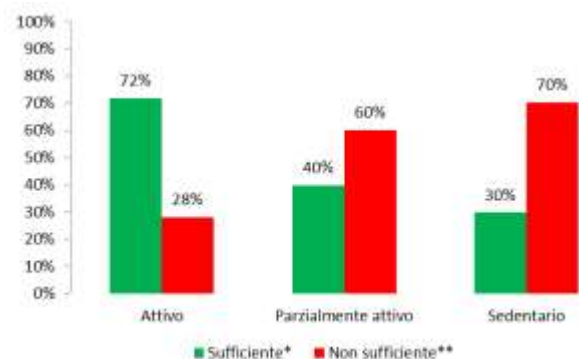


- Nel pool di ASL PASSI 2021-22, la percentuale di intervistati a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica è del 29%.
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra le Regioni, con una minore attenzione del medico o dell'operatore sanitario in alcune regioni a macchia di leopardo. La prevalenza significativamente più bassa si osserva in Valle d'Aosta (18%), mentre quella significativamente più alta nelle Asl della Sardegna (44%).
- Nella Regione Lazio la percentuale di intervistati a cui è stata posta la domanda sull'attività fisica è del 34%.

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

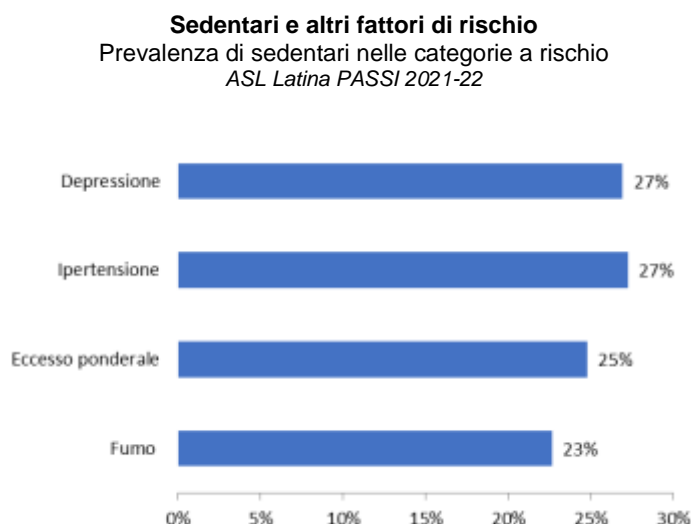
- La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.
- Tra le persone attive, il 28% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.
- Il 40% delle persone parzialmente attive ed il 30% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.
- I dati regionali sono in linea con quelli rilevati a livello nazionale per quanto riguarda gli attivi (il 70% giudica il proprio livello di attività fisica come sufficiente), mentre tra i parzialmente attivi il 35% nel pool di ASL e il 33% nel Lazio e tra i sedentari, il 23% nel pool di ASL e il 15% nel Lazio giudica il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

**Autopercezione del livello di attività fisica praticata**  
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica  
ASL Latina PASSI 2021-22



## Stile di vita sedentario e compresenza 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 27% delle persone depresse
  - il 27% degli ipertesi
  - il 25% delle persone in eccesso ponderale.
  - Il 23% dei fumatori



### Conclusioni e raccomandazioni

Nella ASL di Latina si stima che circa la metà della popolazione pratici l'attività fisica raccomandata, circa 1 persona su 4 sia completamente sedentaria.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: il 30% tra i sedentari e il 40% 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 soprappeso e fumatori).

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti (il 36% ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica e solo il 46% tra coloro che sono in soprappeso e il 44% tra coloro che 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.).

Su tali principi si basa il Piano Regionale ed Aziendale della Prevenzione 2021-2025 che dedica un intero programma (PP2 "Comunità attive") per la promozione dell'attività fisica e la lotta alla sedentarietà.

A cura di:

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

**Gruppo di lavoro aziendale**-Serena De Simone, Claudia Di Ruscio, Pietro Gagliardi, Alessandra Moauro, Nicoletta Sportelli, Davide Rizzo