

Attività fisica nel Lazio e nella ASL di Latina: dati Passi 2012-2015

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. Negli Stati Uniti il programma *Healthy People 2020* inserisce l'attività fisica tra i principali obiettivi di salute per il Paese. L'Unione europea nell'*EU Health Programme (2014-2020)* propone progetti per promuovere l'attività fisica.

In Italia, sia nel Piano Sanitario Nazionale sia nel Piano della Prevenzione, si sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute; il programma *Guadagnare Salute* si propone di favorire uno stile di vita attivo, col coinvolgimento di diversi settori della società allo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento.

Quante persone attive fisicamente e quanti sedentari?

Attività fisica – Regione Lazio – ASL Latina PASSI 2012-15

	Regione n = 12442			ASL n = 1114		
	%	IC95% inf	IC95% sup	%	IC95% inf	IC95% sup
Attivo	30.4	29.6	31.3	26.58	24.07	29.26
Parzialmente attivo	36.4	35.5	37.3	43.43	40.56	46.35
Sedentario	33.2	32.3	34.1	29.99	27.37	32.74

¹ 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)

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

³ non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

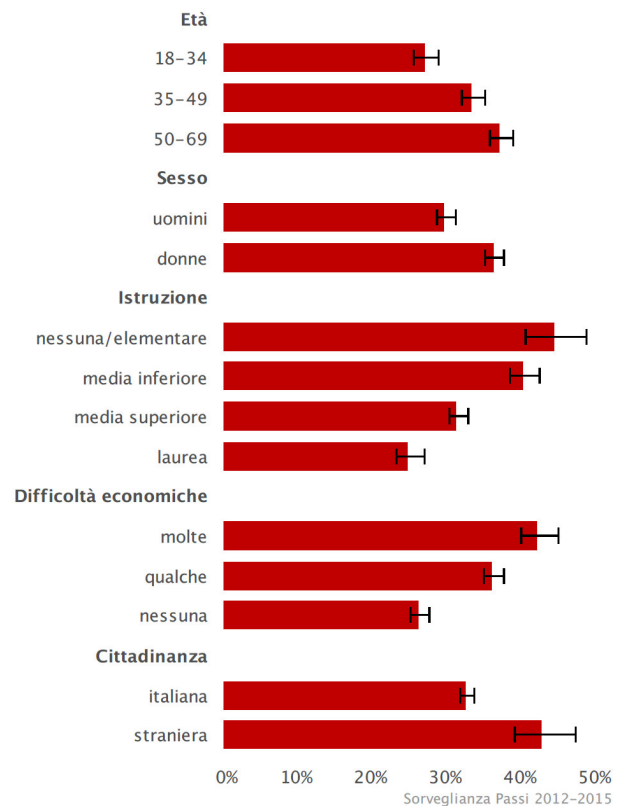
Nel periodo 2012-15, nella Regione Lazio il 30% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo: conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 37% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 33% è completamente sedentario.

Nella ASL di Latina il 27% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo, il 43% è parzialmente attivo e il 30% è completamente sedentario.

- La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa nelle donne, nelle persone con basso livello d'istruzione e con maggiori difficoltà economiche;

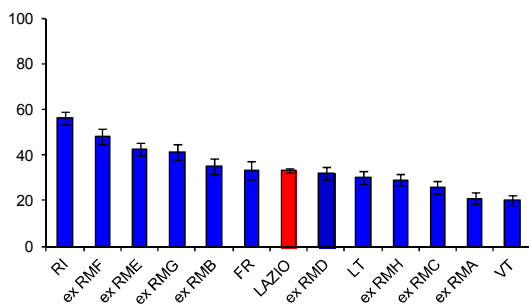
Sedentari per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione Lazio

Totale: 33.2% (IC95%: 32.3-34.1%)



Sedentari

Prevalenze per ASL di residenza - Regione Lazio 2012-15



- Nelle ASL regionali **sono** emerse differenze statisticamente significative nella prevalenza dei sedentari (range dal 56% di RI al 20% di VT).
- Nella ASL di Latina i sedentari sono il 30%, percentuale leggermente inferiore ma non significativa rispetto al valore regionale (33%)

Sedentari
 Prevalenze per regione di residenza - Pool di ASL 2012-15
 Totale: 32,1% (IC95%: 31,7-32,3%)
 Sedentario
 per regione di residenza
 Passi 2012-2015



● peggiore del valore nazionale
 ● simile al valore nazionale
 ● migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

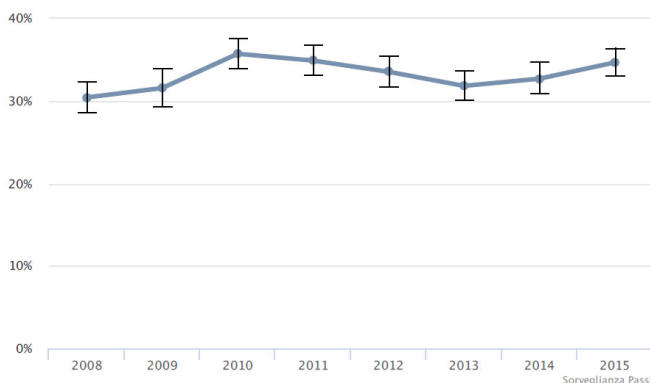
- Nel Pool di ASL PASSI 2012-15, la percentuale di sedentari è risultata del 32%
- Nel periodo 2012-2015 si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. La P.A. di Bolzano presenta la percentuale significativamente più bassa di sedentari (9%), mentre in Basilicata si registra quella significativamente più alta (65%).

Confronto su pool omogeneo regionale

Sedentari

Prevalenze per anno - Regione Lazio (pool omogeneo) 2012-115

Trend annuale Sedentari Regione Lazio
 Passi 2008-2015



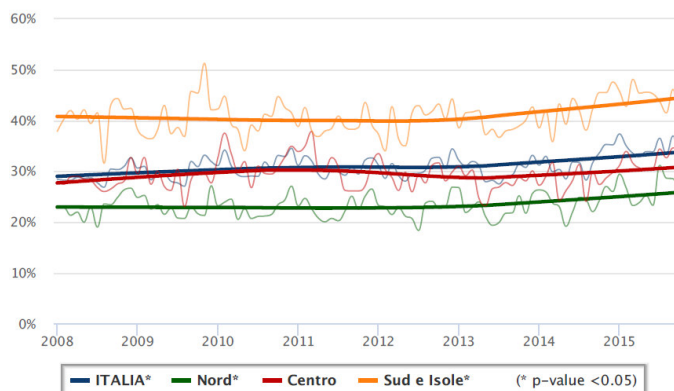
- Nel Lazio si può osservare, dopo una diminuzione nel periodo 2010-2013, un aumento costante dell'indicatore, passando dal 31,8% del 2013 al 34,7% del 2015.

Analisi di trend sul pool di ASL

- Analizzando il trend nel periodo 2012-2015 a livello di pool di Asl omogeneo, si registra un aumento della prevalenza dei sedentari in tutte le tre ripartizioni geografiche, in particolare nel Sud e isole.

Serie storica Sedentari per area geografica

Passi 2008-2015



Sorveglianza Pa

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

- Nel Lazio solo il 34% degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio da un medico o un altro operatore sanitario di fare regolarmente attività fisica, mentre nella ASL di Latina solo il 31%
- Nel pool di ASL PASSI 2012-15, la percentuale di intervistati a cui è stato consigliato da un medico o un altro operatore sanitario di fare regolarmente 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, in Piemonte, Liguria e PA di Bolzano. La prevalenza significativamente più bassa si osserva in Basilicata (16%), mentre quella significativamente più alta nel Molise (40%).

Consiglio fare attività fisica per regione di residenza

Prevalenze per Regione di residenza – Passi 2012-2015
Pool di Asl: 30,1% (IC95%: 29,7-30,4%)



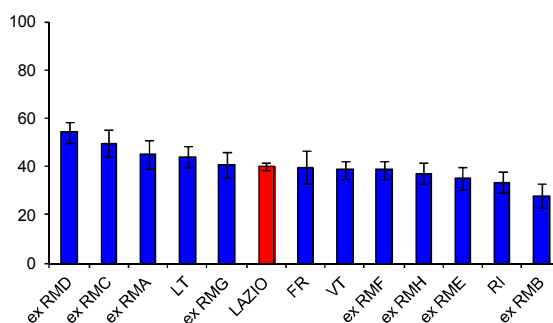
- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

Persone in sovrappeso a cui è stato suggerito di fare attività fisica

Prevalenze per ASL di residenza - Regione Lazio 2012-15

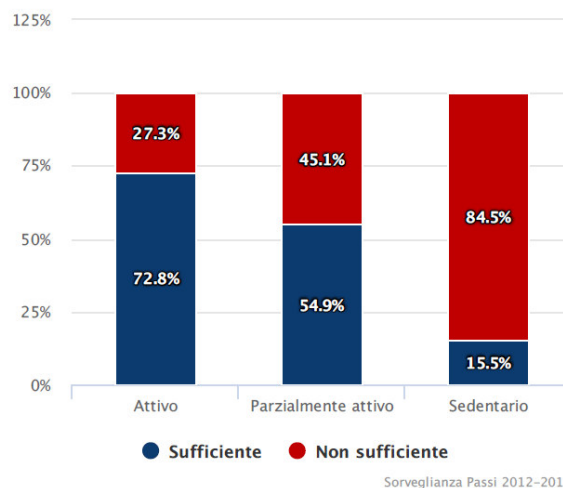
- Nelle ASL regionali la percentuale di persone in sovrappeso a cui è stato suggerito di fare attività fisica da parte del medico varia dal 28% della ex RMB (valore più basso di quello regionale in maniera statisticamente significativa) al 54% della ex RMD.



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 27% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.
- Il 55% delle persone parzialmente attive ed il 16% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.
- I dati regionali sono in linea con quelli rilevati a livello del pool di ASL PASSI 2012-2015 (73% degli attivi, il 52% dei parzialmente attivi e il 20% dei sedentari).

Autopercezione del livello di attività fisica praticata
Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica
Regione Lazio PASSI 2012-15 n=12310



- Nella ASL di Latina tra le persone attive, il 18% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente ma il 67% delle persone parzialmente attive ed il 24% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

Stile di vita sedentario e presenza di altre condizioni di rischio

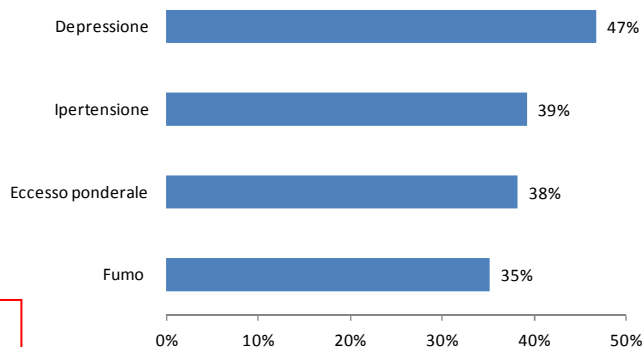
- Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:

- il 47% delle persone depresse
- il 39% degli ipertesi
- il 38% delle persone in eccesso ponderale.
- il 35% dei fumatori

- Nella ASL di Latina, tra i sedentari

- il 40% ha sintomi di depressione
- il 35% è iperteso
- il 32% è in eccesso ponderale
- il 33% fuma

Sedentari e altri fattori di rischio
Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio
Regione Lazio PASSI 2012-15 (n=3852)



Conclusioni e raccomandazioni

Nel Lazio si stima che **solo una persona adulta su tre** (30%) pratici l'attività fisica raccomandata, mentre il 33% può essere considerato completamente sedentario.

È presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: **circa un sedentario su cinque** 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**).

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti.

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.).

Tali strategie sono applicate nel Piano della Prevenzione della Regione Lazio 2014-2018.