

# L'ATTIVITA' FISICA IN TOSCANA

Dr. Giorgio Garofalo – Dipartimento Prevenzione USL Toscana Centro

Dr.ssa Rossella Cecconi - Dipartimento Prevenzione USL Toscana Centro

Dr.ssa Diana Paolini – Università di Firenze - Scuola di Specializzazione Igiene e Medicina preventiva

**I sistemi di sorveglianza sugli stili di vita a supporto delle politiche sanitarie in Toscana**

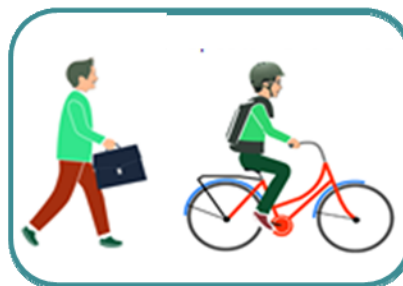
**Firenze, 7 novembre 2017**

# Cos'è l'attività fisica?

L'attività fisica è definita come qualsiasi attività muscolo-scheletrica che comporta un dispendio energetico.



Attività  
lavorativa

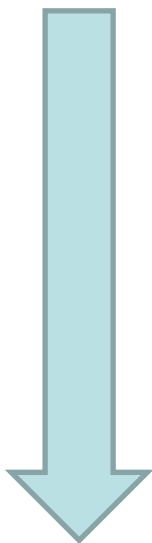


Trasporto  
attivo



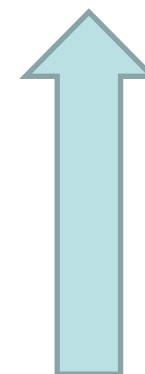
Attività di  
tempo libero

# Benefici per la salute



- mortalità per tutte le cause
- malattie cardiovascolari
- ipertensione
- ictus
- sindrome metabolica
- diabete di tipo II
- cancro al seno
- cancro al colon
- depressione
- cadute

- rafforzamento osseo
- miglioramento funzioni cognitive
- miglioramento della fitness cardiovascolare e muscolare.



# Livello raccomandato di attività fisica

- **bambini e ragazzi** (5–17 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive
- **adulti** (18–64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa, con esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana
- **anziani** (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire le raccomandazioni, dovrebbe fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni. <sup>1,2,3</sup>



1. US Department of Health and Human Services. Objectives 22-2 and 22-3. In: Healthy people 2010, Washington, DC; 2000.
2. WHO (2010), Global Recommendations on Physical activity for Health, [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)
3. SNLG, Lotta alla sedentarietà e promozione dell'attività fisica, linea guida prevenzione, [http://www.snlg-iss.it/lgp\\_sedentarieta\\_2011](http://www.snlg-iss.it/lgp_sedentarieta_2011)



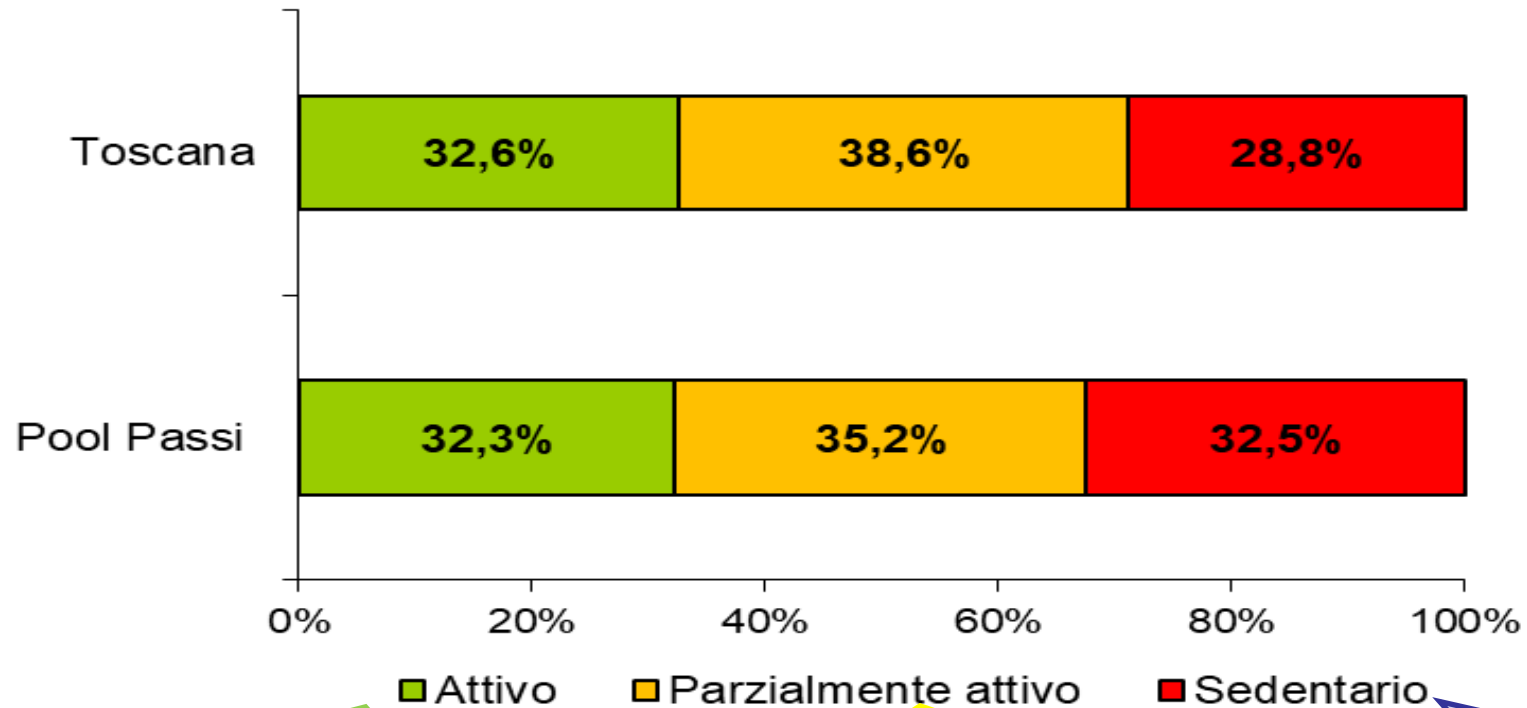
# Come Passi misura l'attività fisica

- Le domande sull'attività fisica sono state adattate dal *Behavioral Risk Factor Surveillance System-physical activity module* dei CDC di Atlanta.
- Gli aspetti indagati comprendono:
  - ✓ frequenza, durata, intensità
  - ✓ attività fisica al lavoro
  - ✓ percezione del livello di attività fisica praticata
  - ✓ interesse e consigli da parte di medici e altri operatori sanitari.



# Livello di attività fisica praticato (%)

*Regione Toscana – PASSI 2013-2016*



30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni oppure lavoro pesante dal punto di vista fisico

non sedentario, ma non raggiunge livelli della persona attiva

meno di 10 minuti di attività moderata o intensa per almeno 1 giorno a settimana; non svolge lavoro pesante dal punto di vista fisico

# ***Sedentari***

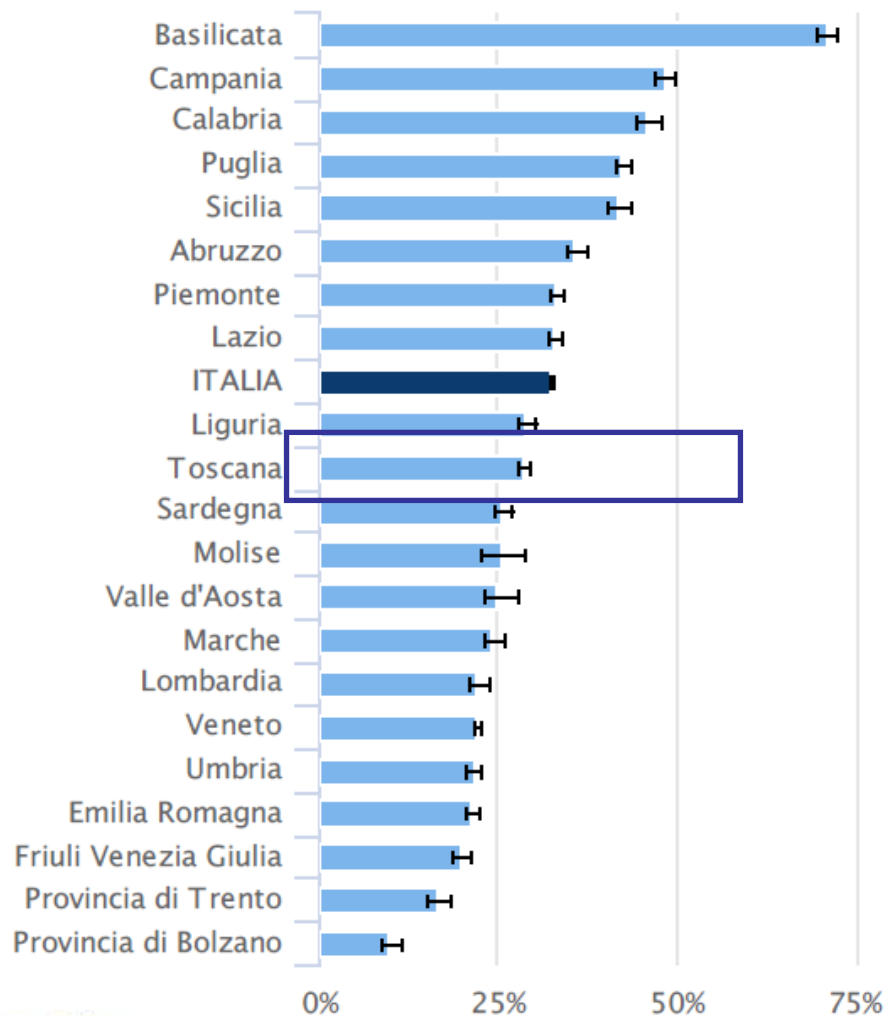
***Pool Asl 2013-2016: 32,5% (IC 95%: 32,1-32,8)***



**ARS TOSCANA**  
agenzia regionale di sanità

### Sedentario per regione di residenza

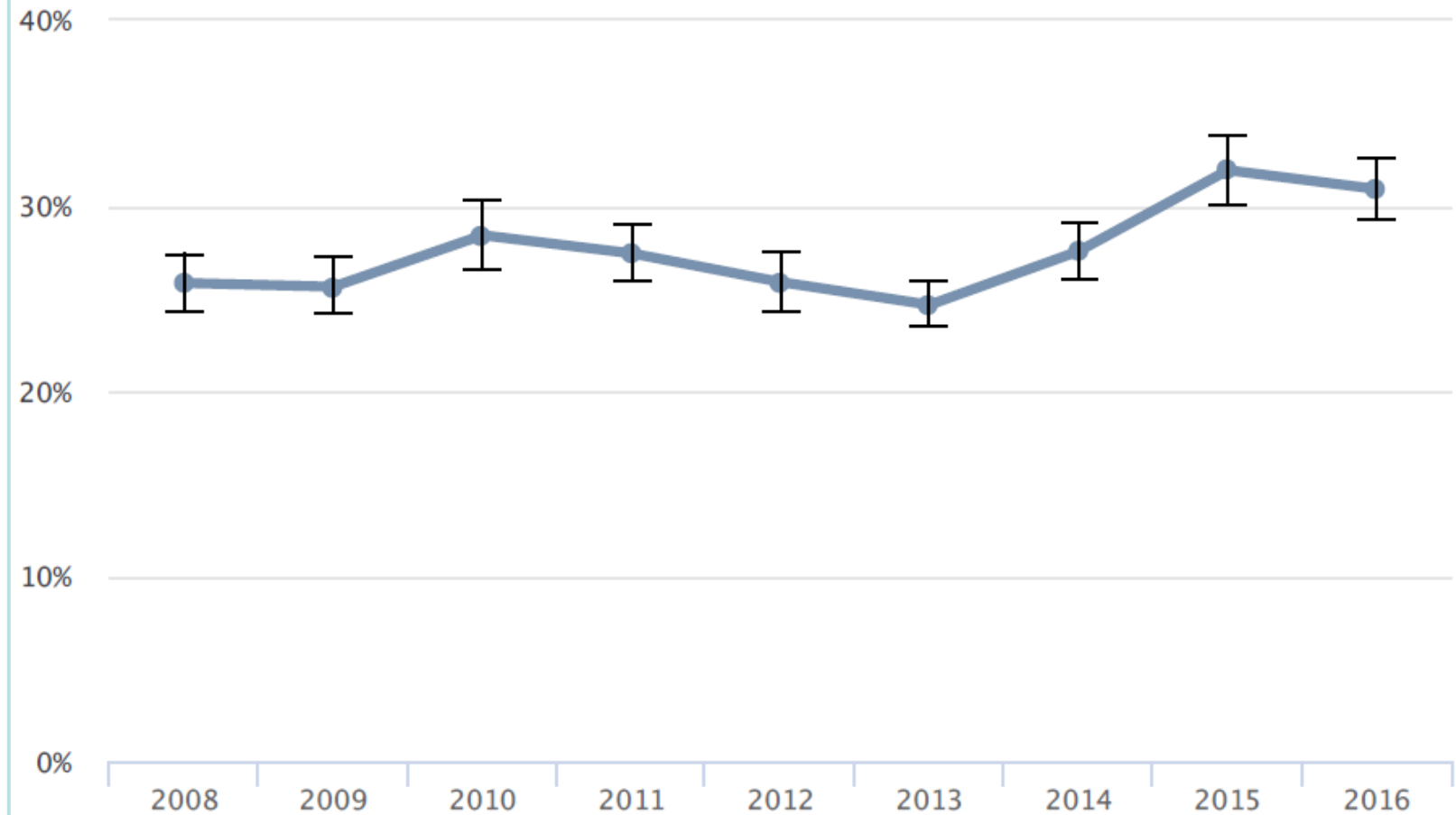
Passi 2013-2016





## Trend annuale Sedentari Regione Toscana

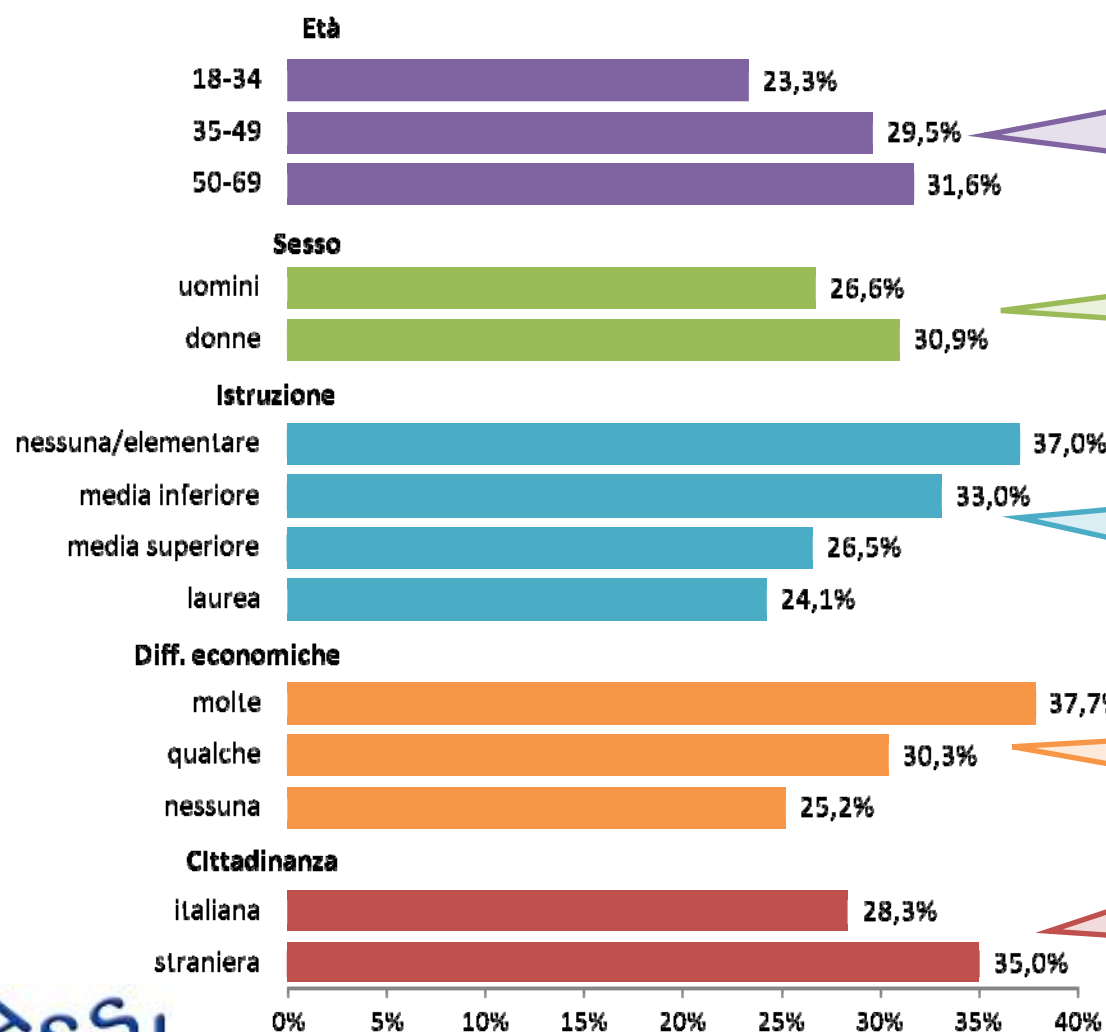
Passi 2008-2016



# Sedentarietà per sesso, età e condizioni sociali (%)

## Regione Toscana – PASSI 2013-2016

Totale: 28,8% (IC 95%: 28,0%-29,6%)



La proporzione di sedentari aumenta con l'età..

...è maggiore nel sesso femminile...

...nelle persone con livello d'istruzione più basso...

...in quelle che riferiscono molte difficoltà economiche..

...e negli stranieri rispetto agli italiani...

# Effetti della sedentarietà

Recenti stime indicano che in Italia la sedentarietà è causa di <sup>4</sup>:

- ✓ 9% delle malattie cardio-vascolari
- ✓ 11% del diabete di tipo II
- ✓ 16% dei casi di cancro al seno
- ✓ 16% dei casi di cancro al colon
- ✓ 15% dei casi di morte prematura

In media i normopeso attivi vivono circa 7 anni in più rispetto ai sedentari obesi.

Tuttavia un normopeso ma sedentario abbrevia la sua vita di circa 3 anni rispetto a un obeso attivo <sup>5</sup>.

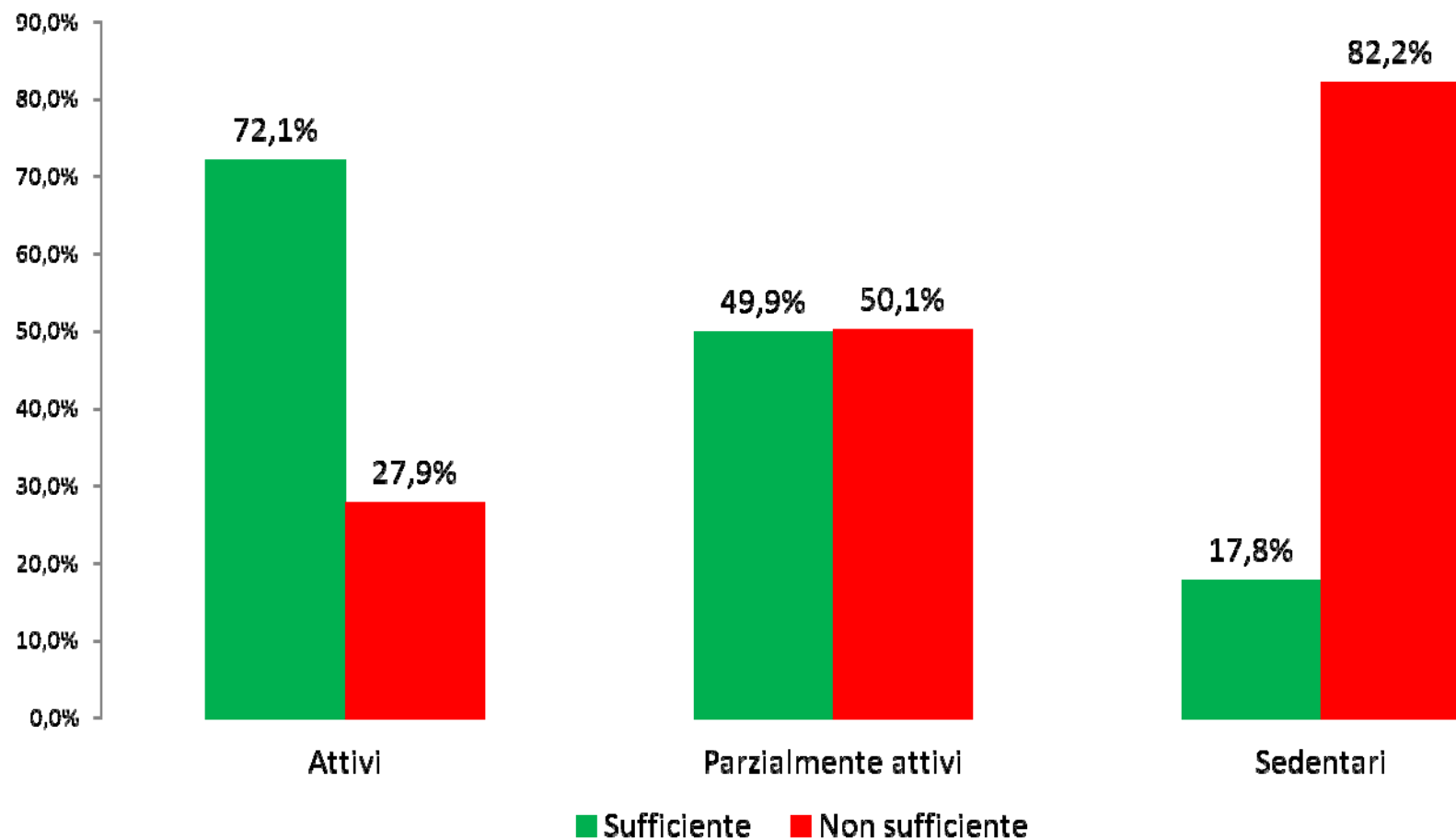
4. I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group, *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy*, The Lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 219 - 229, 21 July 2012

5. Moore SC, Patel AV, Matthews CE, Berrington de Gonzalez A, Park Y, et al. (2012) Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. PLoS Med 9 (11), Novembre 2012



# Percezione dell'adeguatezza dell'attività fisica

## Regione Toscana PASSI 2013-2016



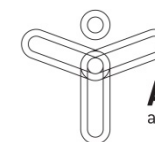
# L'atteggiamento degli operatori sanitari

Quasi un terzo (32,1%) degli intervistati riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente da parte di un operatore sanitario.



# Riassumendo

- L'attività fisica praticata dalla popolazione adulta della nostra Regione è ancora insufficiente e sono possibili ampi miglioramenti, in particolare nelle persone sopra i 35 anni.
- Una quota rilevante di persone mostra una consapevolezza non adeguata dell'attività fisica effettivamente praticata, ritenendo di svolgerne a sufficienza anche quando ha uno stile di vita non adeguatamente attivo.
- Il livello di attenzione degli operatori sanitari, il cui consiglio è un importante strumento per aumentare l'adesione alle raccomandazioni, è ancora da migliorare.



# L'ATTIVITÀ FISICA E LA MOBILITÀ ATTIVA DEI BAMBINI IN TOSCANA

I dati del sistema di sorveglianza  
OKKIO alla salute 2016



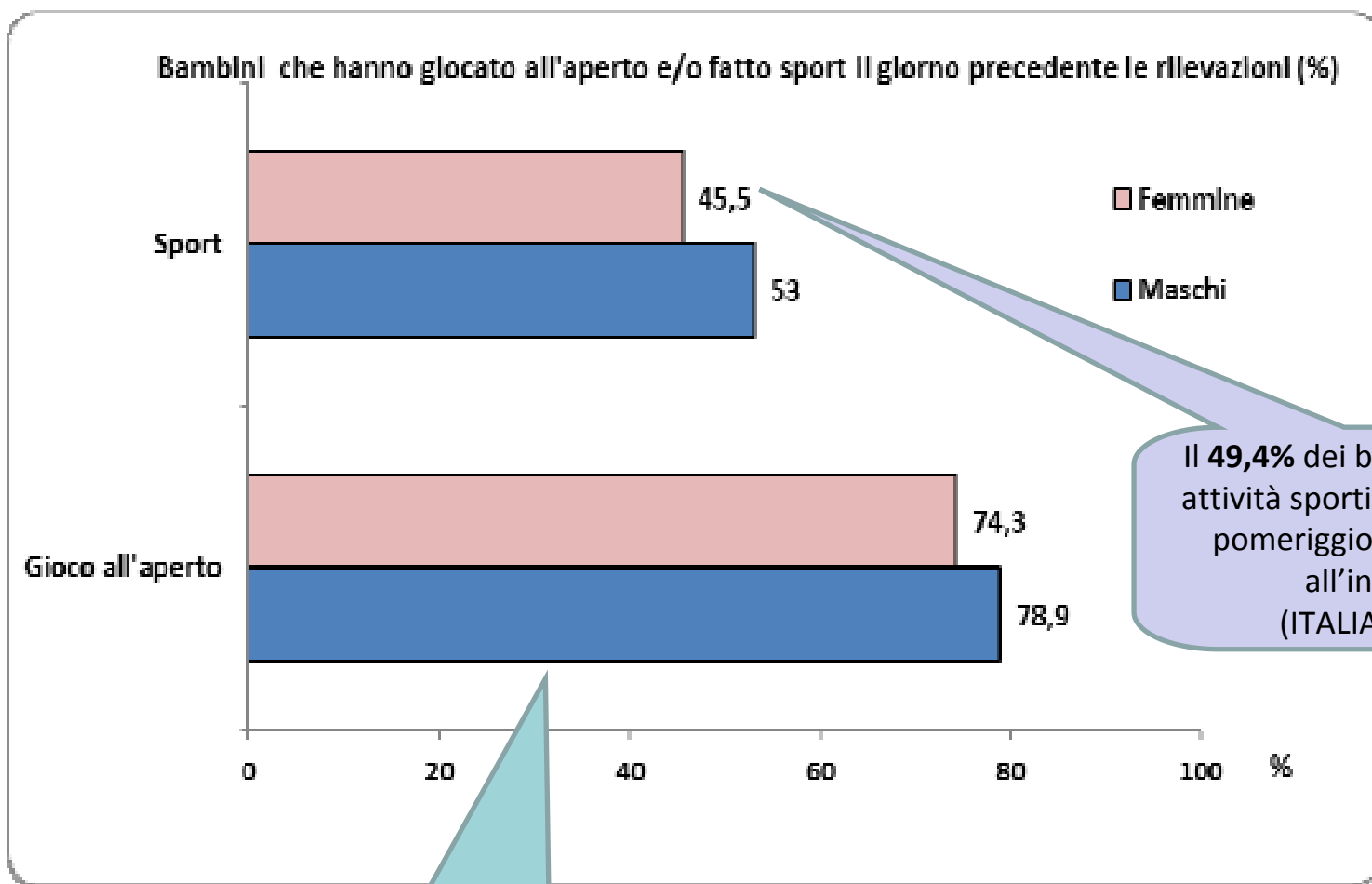
# Come Okkio alla salute misura l'attività fisica

Il bambino è considerato non attivo se non ha svolto almeno 1 ora di attività fisica il giorno precedente all'indagine (cioè, attività motoria a scuola e attività sportiva strutturata e ha giocato all'aperto nel pomeriggio).

L'inattività fisica viene quindi valutata solo in termini di **prevalenza puntuale** riferita al giorno precedente all'indagine.





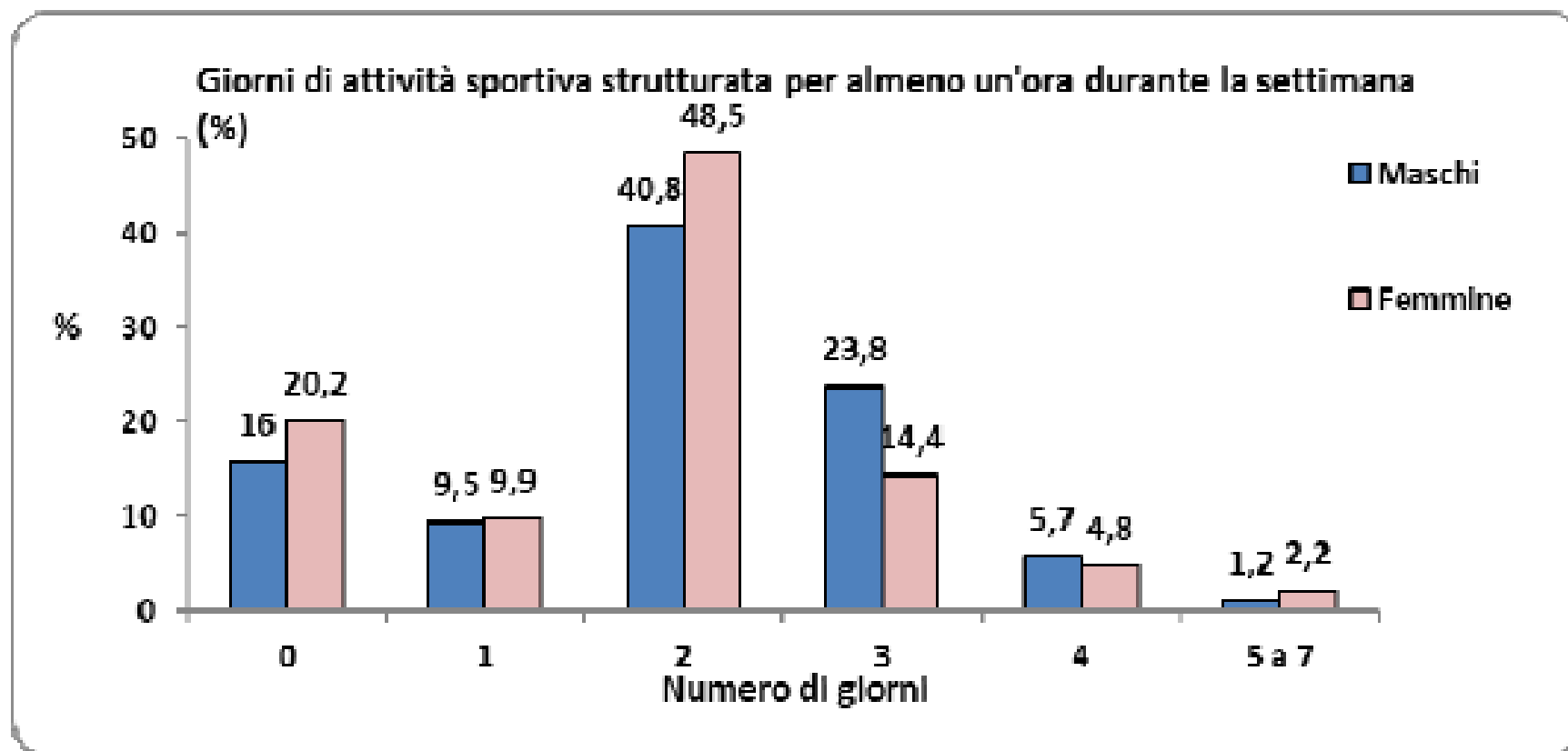


Il 49,4% dei bambini ha fatto attività sportiva strutturata il pomeriggio antecedente all'indagine (ITALIA: 44,8%)

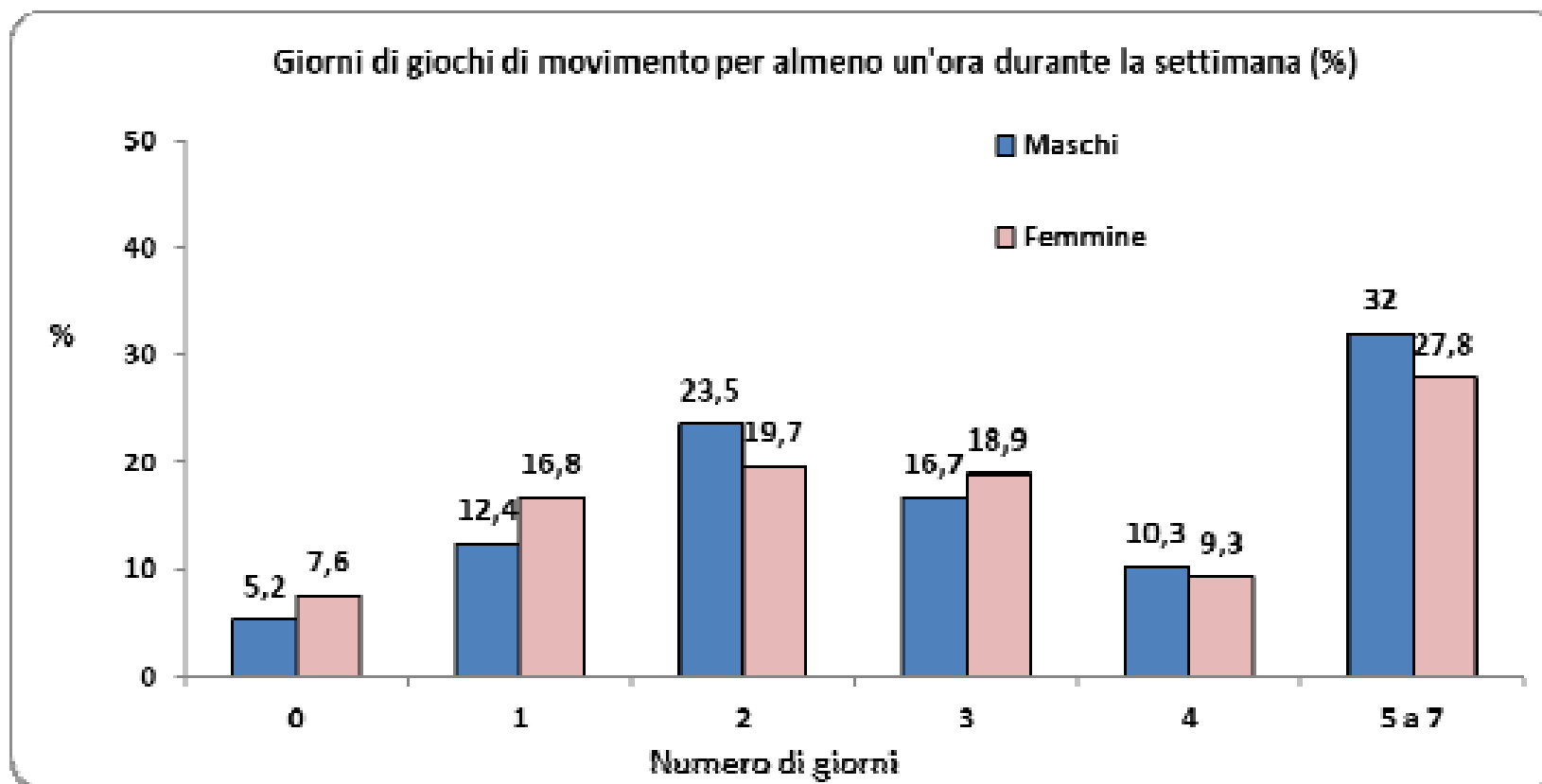
Il 76,7% del totale dei bambini ha giocato all'aperto il pomeriggio antecedente all'indagine. (ITALIA: 66,4%)



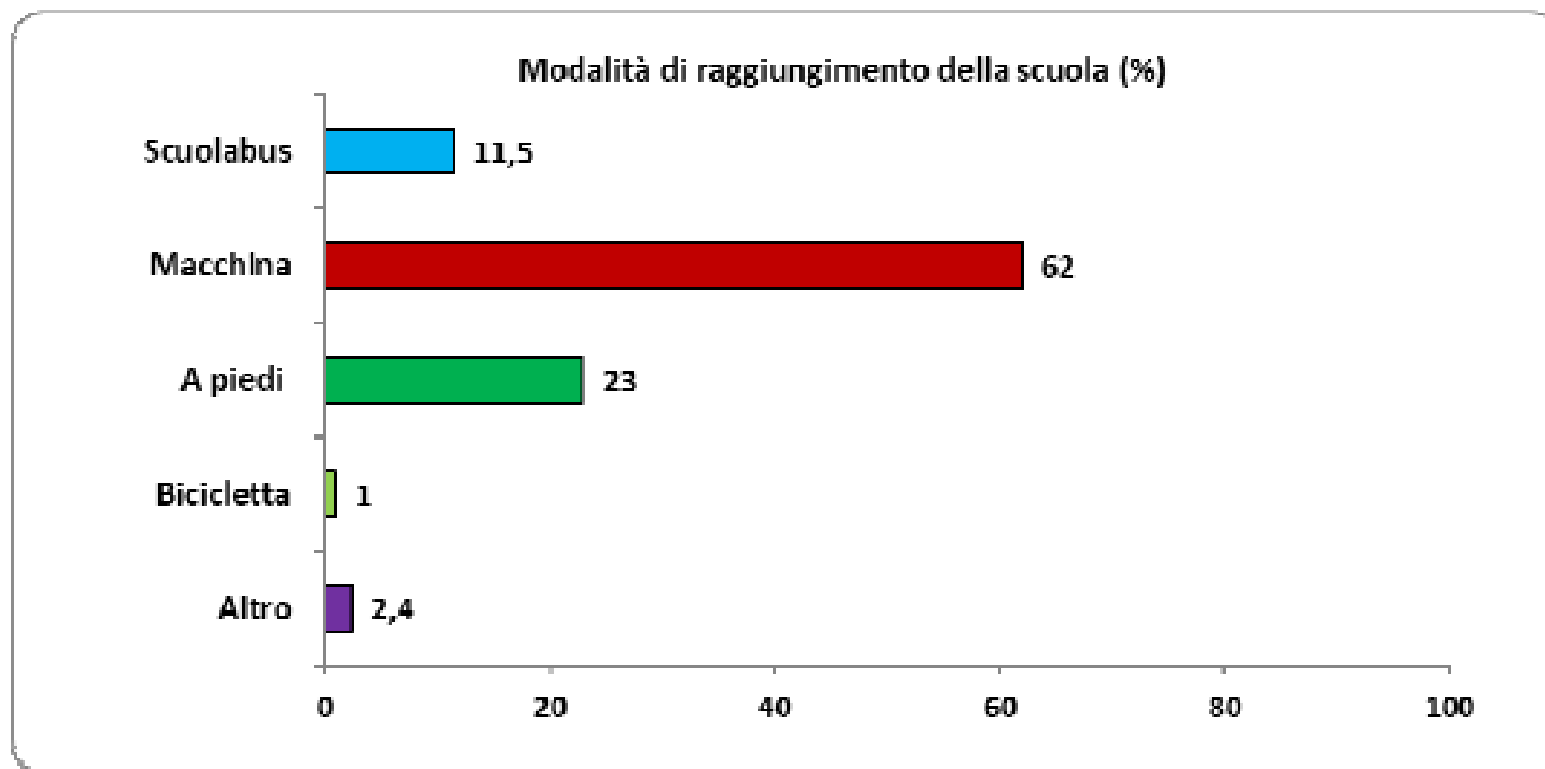
Secondo i genitori, durante la settimana quanti giorni i bambini fanno attività sportiva strutturata per almeno un'ora?



## Secondo i genitori, durante la settimana quanti giorni i bambini fanno giochi di movimento per almeno un'ora?



## Come si recano a scuola i bambini?



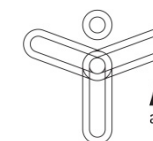


## Bambini fisicamente non attivi\* (%) Regione TOSCANA - OKkio 2016

Caratteristiche	Non Attivi*
<b>Sesso</b>	
maschi	9
femmine	10,7
<b>Zona abitativa</b>	
<10.000 abitanti	12,4
10.000-50.000	9,3
>50.000	9,4
metropolitana/perimetropolitana	8,9

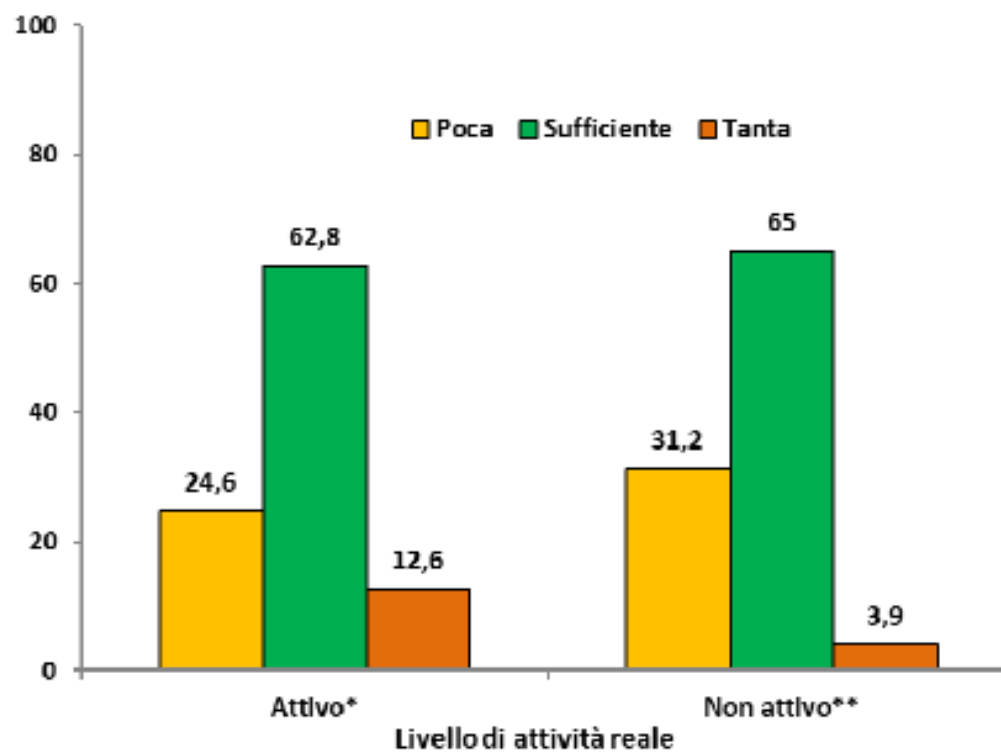
il **9,9%** dei bambini risulta non attivo il giorno antecedente all'indagine.  
(ITALIA: 17,7%)

\* Il giorno precedente non hanno svolto attività motoria a scuola e attività sportiva strutturata e non hanno giocato all'aperto nel pomeriggio



**ARS TOSCANA**  
agenzia regionale di sanità

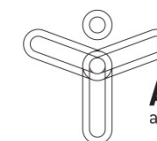
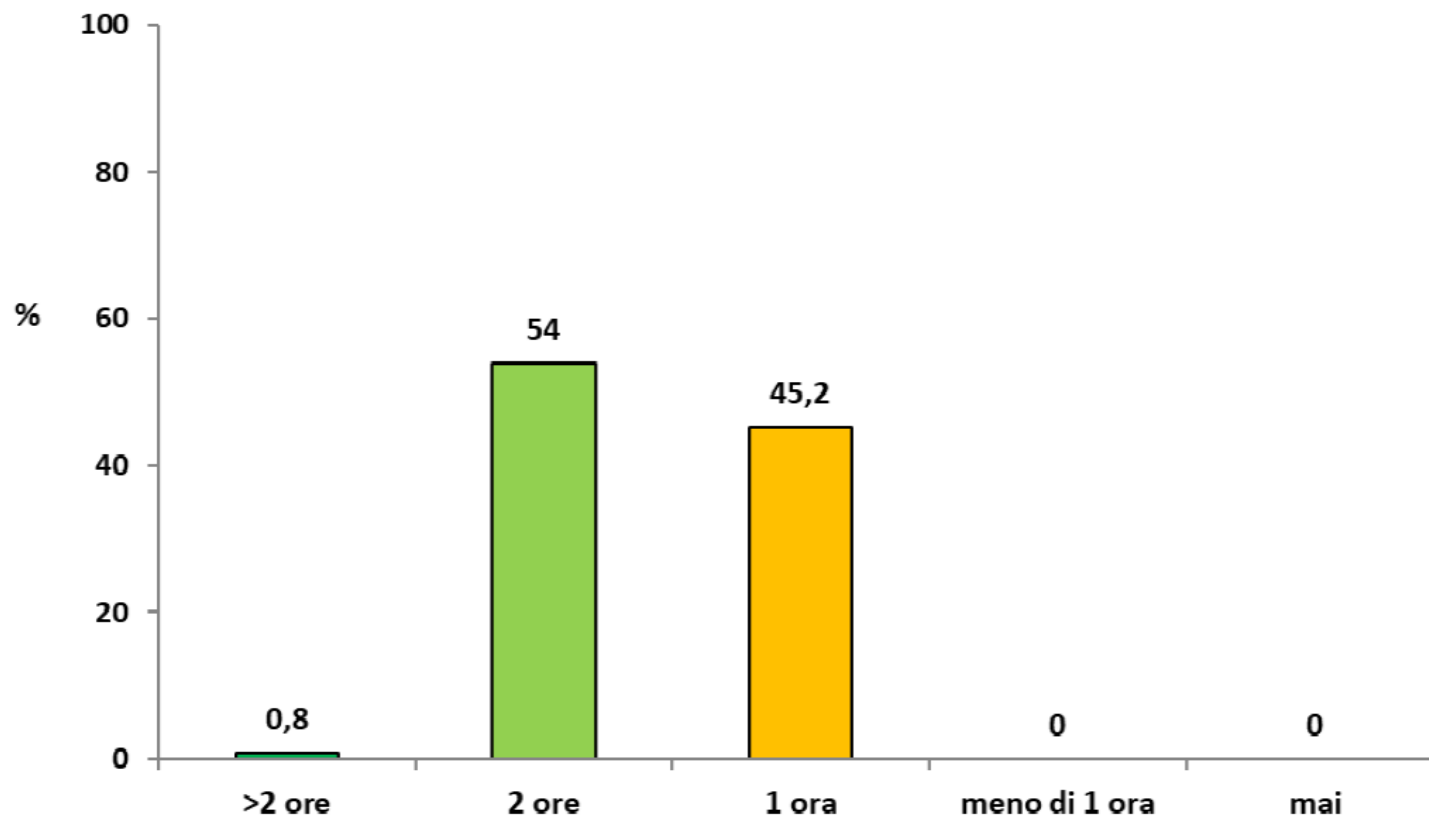
La percezione materna dell'attività fisica praticata dai figli (%)



\* Attivo: nelle ultime 24 ore ha fatto sport, giocato all'aperto o partecipato all'attività motoria a scuola

\*\* Non Attivo: nelle ultime 24 non ha fatto nessuno dei tre (sport, gioco all'aperto, attività motoria a scuola)

Distribuzione percentuale delle classi per numero di ore a settimana di attività motoria (%)

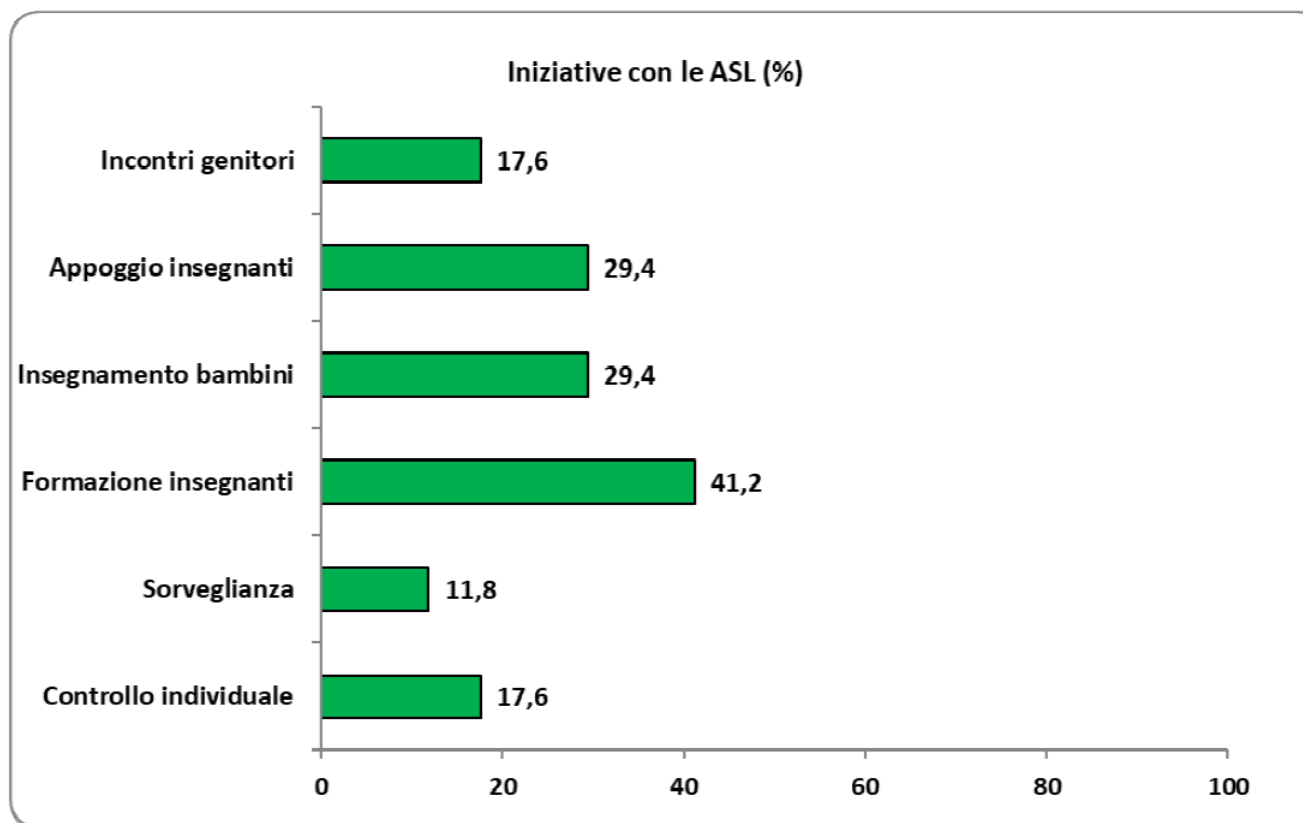


**ARS TOSCANA**  
agenzia regionale di sanità

## Nella scuola sono attive iniziative finalizzate alla promozione di stili di vita salutari realizzate in collaborazione con Enti o Associazioni?

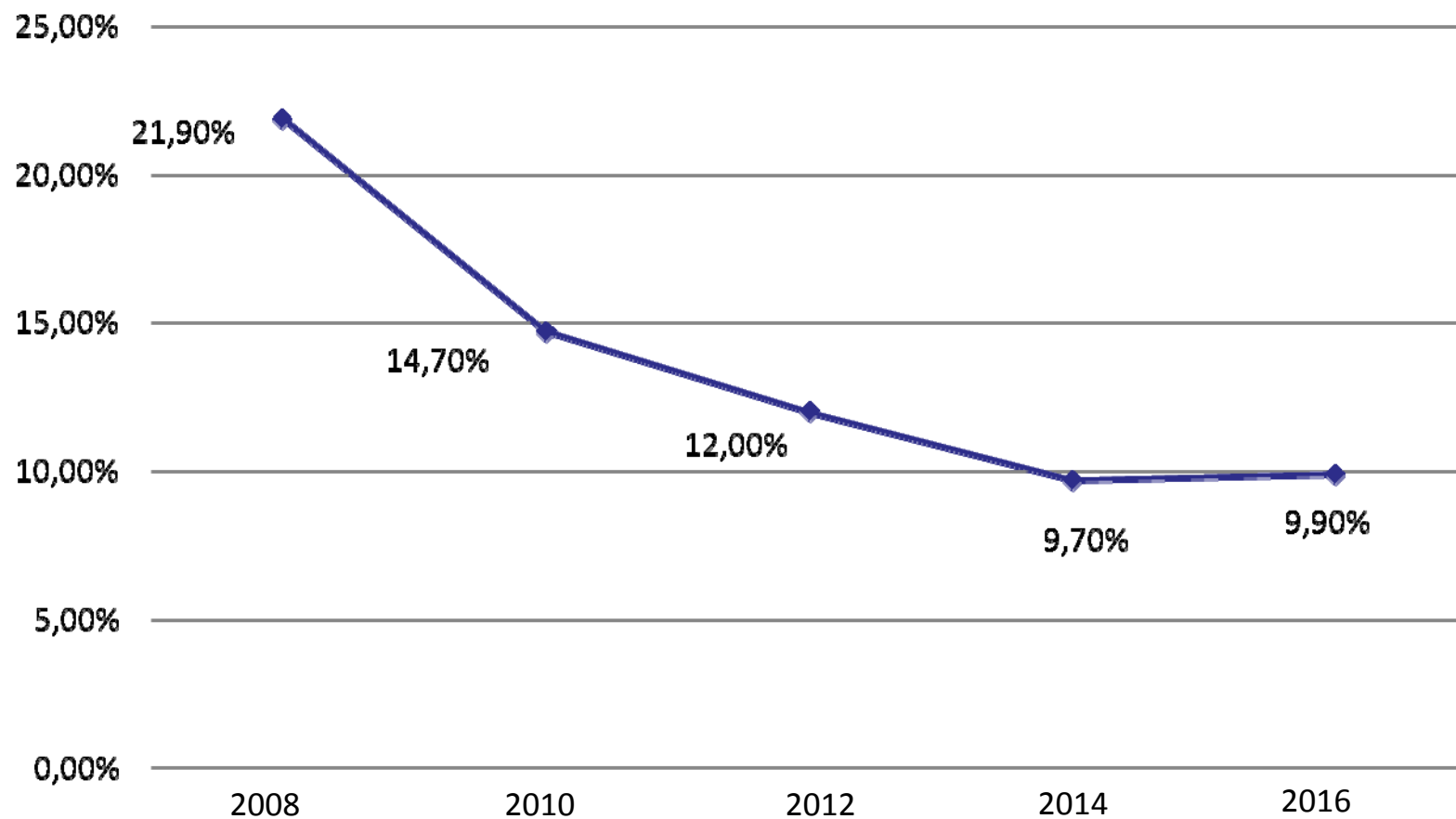
Nella scuola sono in atto numerose iniziative finalizzate a promuovere sane abitudini alimentari e attività motoria in collaborazione con enti, istituzioni e ASL.

I Servizi Sanitari della ASL costituiscono un partner privilegiato e sono coinvolti nella realizzazione di programmi di educazione nutrizionale nel 16,7% delle scuole e nella promozione dell'attività fisica nel 6% delle scuole.





## Trend 2008-2016 bambini definiti fisicamente non attivi in Toscana



## Trend 2008-2016 in Toscana

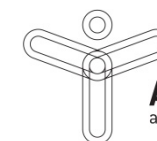


	2008	2010	2012	2014	2016
Sport	33,3	41,1	41,2	50,6	45,5
Gioco all'aperto	53,9	70,7	74,7	75,5	74,3

	2008	2010	2012	2014	2016
Sport	33,3	41,1	41,2	50,6	45,5
Gioco all'aperto	53,9	70,7	74,7	75,5	74,3



	2008	2010	2012	2014	2016
	60	59	58,2	61,1	62



## Trend 2008-2016 in Toscana

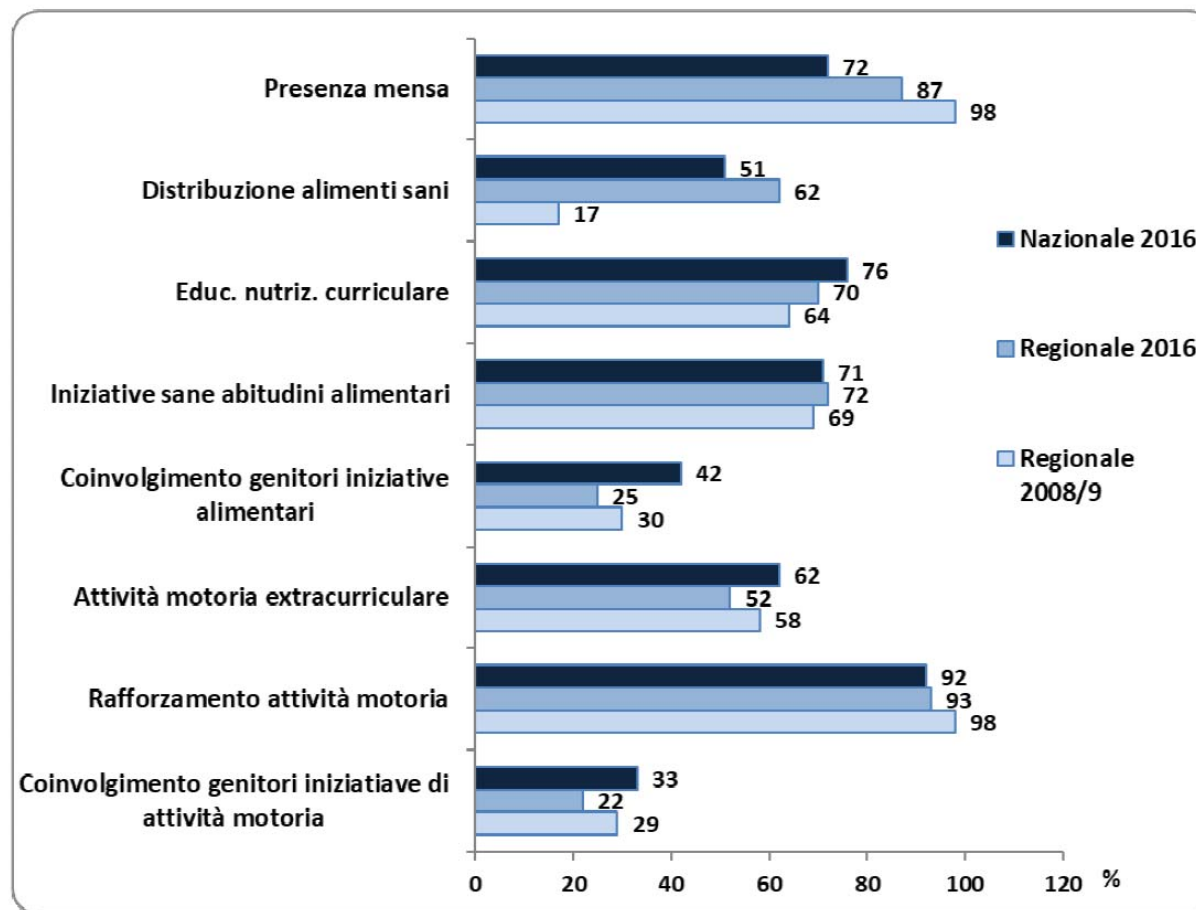
	2008	2010	2012	2014	2016*	
Scuole in rapporto alla quantità di classi che fanno le 2 ore di attività motoria raccomandate (%)	Tutte	79	73	69,8	70,6	-
	Quasi tutte	8	11	9,8	9,1	-
	Circa metà	4	1	2,6	11,1	-
	Poche	9	15	17,8	9,3	-

\*Nel 2016, la domanda è stata riformulata in modo diverso rispetto alle precedenti rilevazioni di conseguenza, i risultati non sono direttamente confrontabili.

Scuole che offrono agli alunni la possibilità di effettuare all'interno della scuola occasioni di attività motoria oltre le 2 ore raccomandate (%)

2008	2010	2012	2014	2016
58	42,2	48,2	37,9	52,2





47



# Riassumendo

- I dati raccolti hanno evidenziato che i bambini della nostra Regione fanno **poca attività fisica**.
- Poco più di **3 bambini su 10 hanno un livello di attività fisica raccomandato per la loro età**, anche per ragioni legate al recarsi a scuola con mezzi motorizzati, giocare poco all'aperto e non fare sufficienti attività sportive strutturate.
- Circa **1 genitore su 2** del gruppo dei bambini non attivi ritiene che il proprio figlio pratichi attività fisica a sufficienza.



# LA MOBILITÀ ATTIVA IN TOSCANA

I dati del sistema di sorveglianza  
PASSI 2014-2015



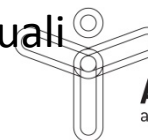
La mobilità attiva (a piedi e/o in bicicletta) per gli spostamenti abituali non è solo un modo di muoversi nel rispetto dell'ambiente, ma anche un'ottima soluzione per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica e quindi per migliorare il proprio stato di salute.



In Toscana il **22,8%** della popolazione di età **18-69 anni pratica mobilità attiva nelle quantità raccomandate dall'OMS\*** per avere benefici di salute. (Pool PASSI nazionale 23,7%)



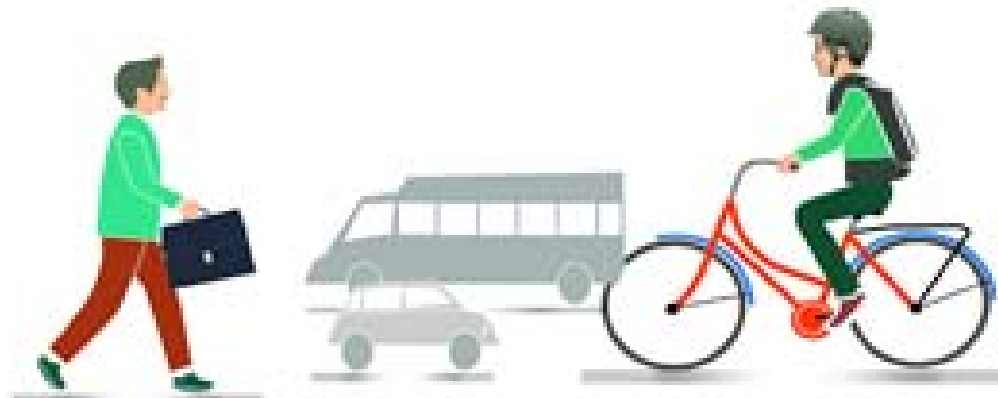
\* >150 minuti/settimana fra cammino e bici per gli spostamenti abituali



**ARS TOSCANA**  
agenzia regionale di sanità



Il **26,1 %** pratica mobilità attiva a livelli inferiori\*  
(Pool PASSI nazionale 25,6%)



\*tra 10 e 150 minuti/settimana



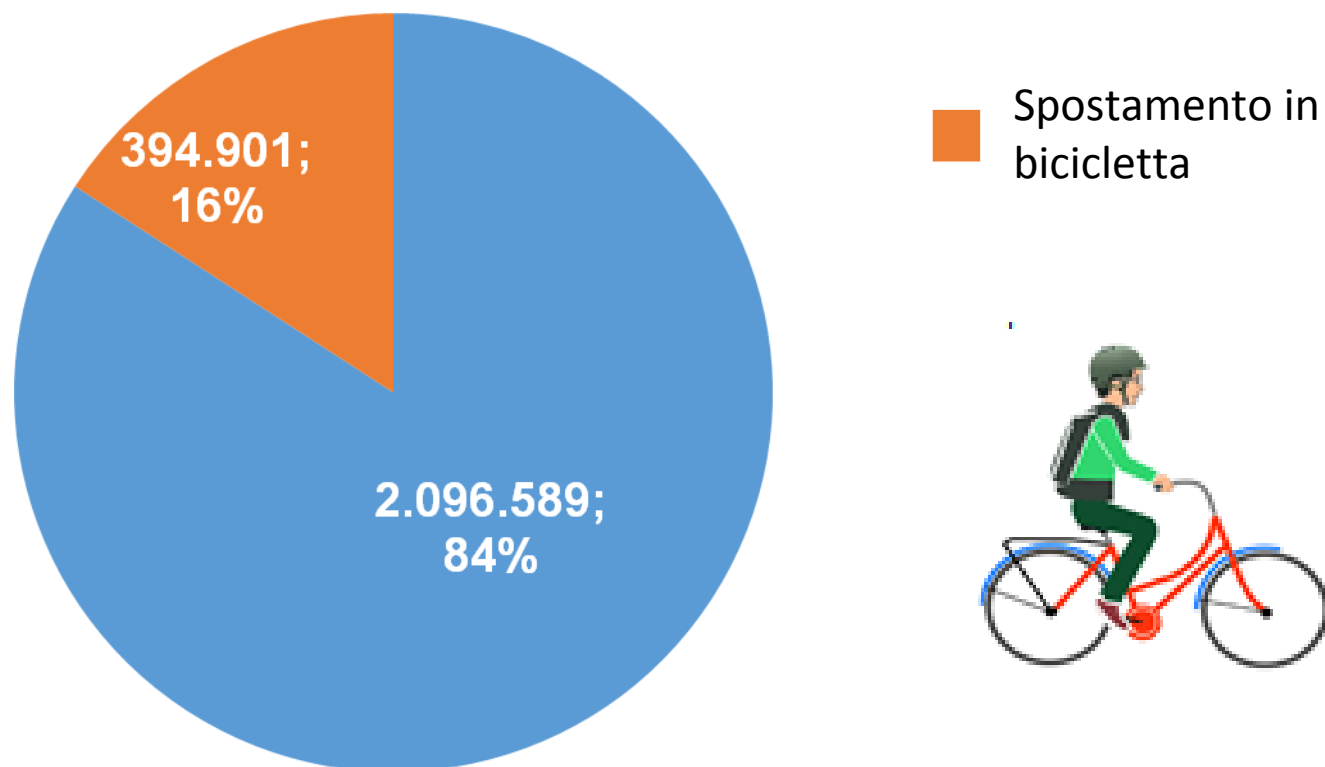
Il **51,1%** non pratica mobilità attiva\*  
(Pool PASSI nazionale 50,7%)



\*<10 minuti/settimana



# Uso della bicicletta per spostamenti abituali in **Toscana**



Pool PASSI nazionale: percentuale di persone che hanno utilizzato la bicicletta per gli spostamenti abituali almeno una volta nel mese precedente l'intervista **14%**

# Utilizzo della bicicletta

GIORNI  
ALLA  
SETTIMANA



3,9  
**Toscana**



3,8  
**Italia**

MINUTI AL  
GIORNO



37'  
**Toscana**



35'  
**Italia**

## Decessi/anno evitati usando la bicicletta



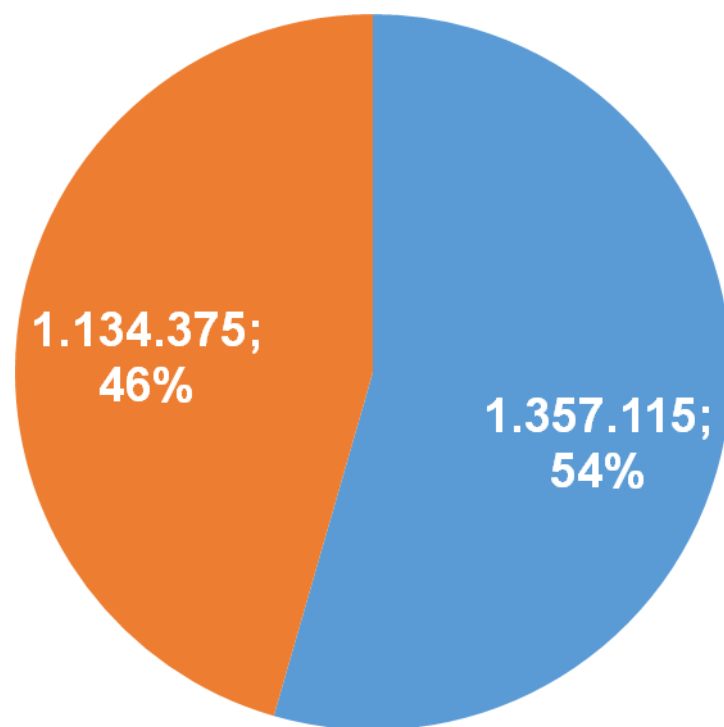
Il programma HEAT (*Health Economic Assessment Tool*) dell'OMS permette di stimare la riduzione della mortalità (per la fascia di età 18-69 anni) in base ai giorni e ai minuti di mobilità sostenuta in bicicletta e a piedi.




## Risparmio Ton. CO2 usando la bicicletta



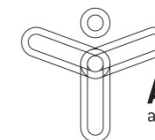
# Tragitti a piedi per spostamenti abituali in **Toscana**



 Spostamento a piedi



Pool PASSI nazionale: percentuale di persone che vanno a piedi per gli spostamenti abituali **46%**



**ARS TOSCANA**  
agenzia regionale di sanità

# Spostamenti a piedi

GIORNI  
ALLA  
SETTIMANA



4,5  
Toscana



4,4  
Italia

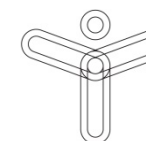
MINUTI AL  
GIORNO



37'  
Toscana



38'  
Italia



ARS TOSCANA  
agenzia regionale di sanità

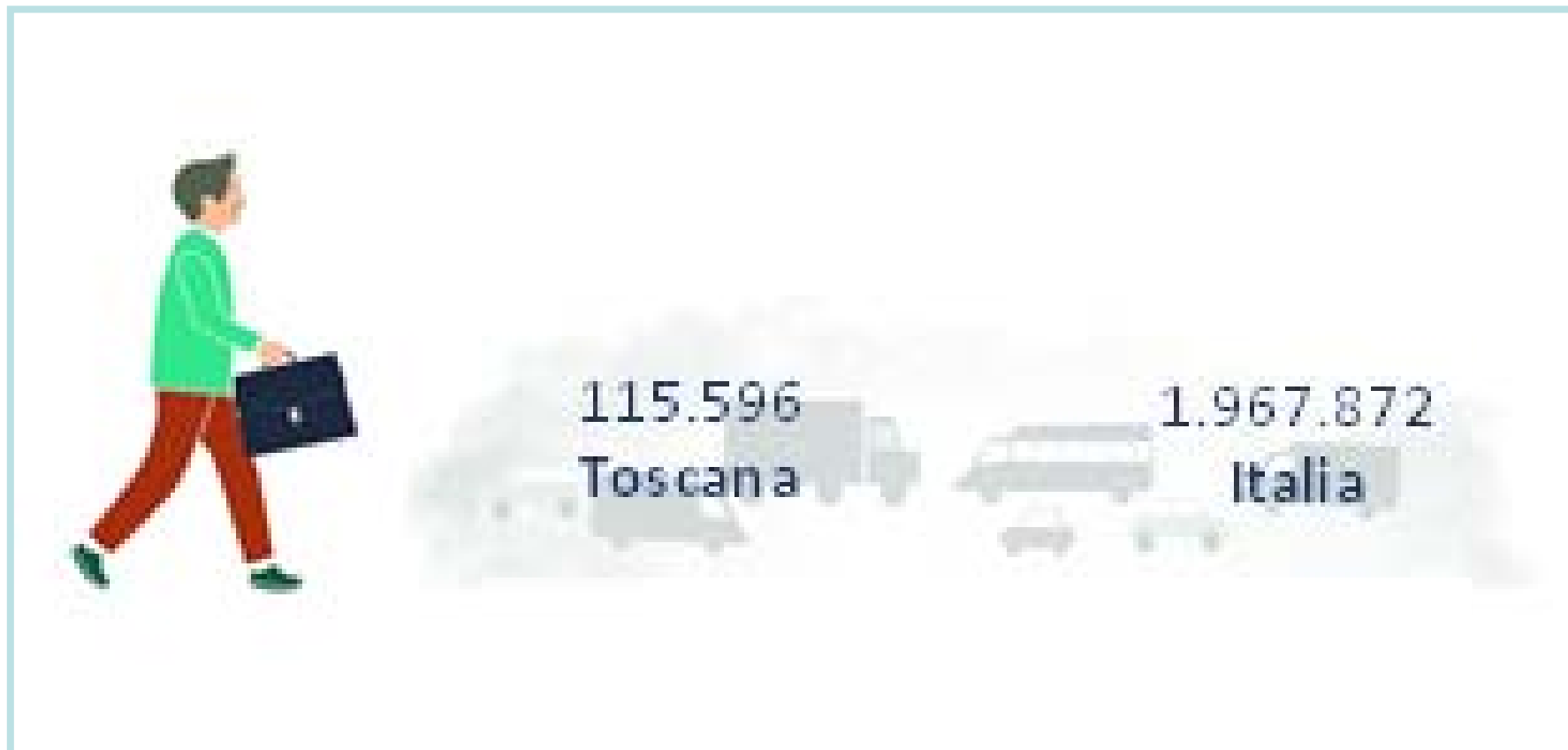


# Decessi/anno evitati andando a piedi



Il programma HEAT (*Health Economic Assessment Tool*) dell'OMS permette di stimare la riduzione della mortalità (per la fascia di età 18-69 anni) in base ai giorni e ai minuti di mobilità sostenuta in bicicletta e a piedi.

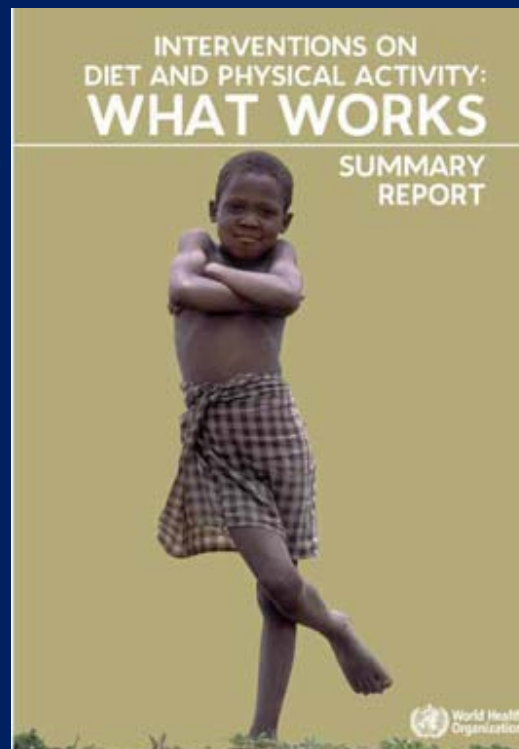
# Risparmio CO2 andando a piedi



# WHAT WORKS?

OMS 2009 - RELAZIONE RIASSUNTIVA REGIONE EMILIA R. 2015

- INTERVENTI MULTICOMPONENTE ADATTATI AI CONTESTI SOCIALI
- UTILIZZO DI RISORSE SOCIALI ESISTENI NELLA COMUNITA'
- PARTECIPAZIONE DELLE PARTI INTERESSATE LUNGO L'INTERO PROCESSO





**IO MI VACCINO. E VAFFANFLÙ!**

[ JOIN  
#VAFFANFLU ]