

Promozione della salute

Bricherasio marzo 2020

Rossella Sappé



PASSI è una sorveglianza in sanità pubblica che raccoglie in **continuo** e attraverso **indagini campionarie** informazioni dalla popolazione italiana adulta sugli **stili di vita e fattori di rischio comportamentali** connessi all'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili e sul **grado di conoscenza e adesione ai programmi di intervento preventivo** che il Paese sta attuando





L'ATTIVITA' FISICA in Piemonte: i risultati 2014-2017 del sistema di sorveglianza PASSI

Praticare attività fisica regolarmente è fondamentale nella prevenzione di numerose patologie: malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità; al contrario, la sedentarietà contribuisce allo sviluppo di malattie croniche, soprattutto cardiovascolari: si stima che l'eccesso di rischio per cardiopatie ischemiche attribuibile alla sedentarietà e i conseguenti costi sociali siano superiori a quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione e obesità.

Per un adulto si raccomanda

- un'attività fisica moderata di almeno 30 minuti al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure
- un'attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

Livello di attività fisica (ultimi 30 giorni) Piemonte

- Attivo ¹	31%
- Parzialmente attivo ²	36%
- Sedentario ³	33%



Sorveglianza Passi

Piemonte – Sedentari (%) 2014-2017

Totale: 32,8% (IC 95%: 31,9%-33,7%)



Salute percepita
Qualità della vita connessa alla salute
Sintomi di depressione

Stili di vita e fattori di rischio
comportamentali connessi alla
salute

Attività fisica

Fumo

Alcool

Alimentazione

Fattori di rischio cardiovascolare

Diabete

Adesione/conoscenza
programmi di intervento
preventivo e adozione di
misure di sicurezza per la
salute

Screening oncologici

Vaccinazioni dell'adulto

Sicurezza stradale

Sicurezza domestica

Sicurezza sul lavoro

Moduli opzionali per interessi regionali
Moduli per situazioni di emergenza

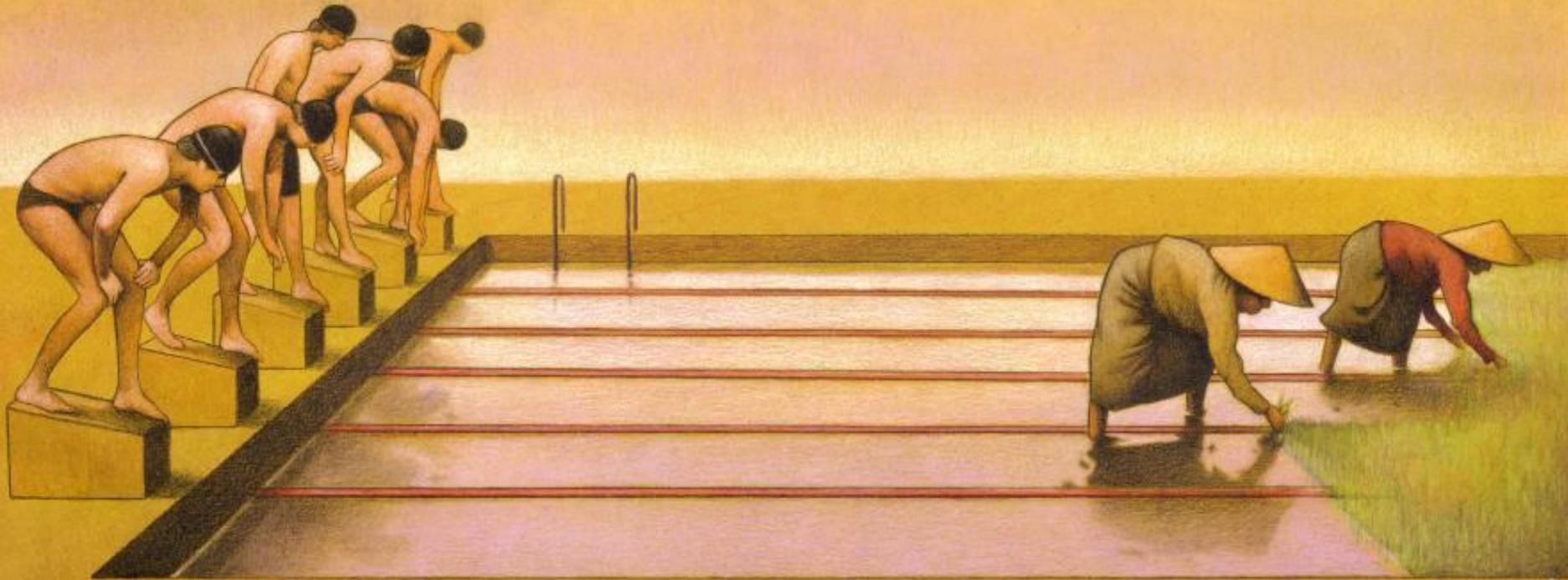
Attività fisica consigliata

A group of people running on a track, with their bodies overlaid with a colorful rainbow gradient. The runners are in various stages of their stride, and the background is a blurred outdoor setting.

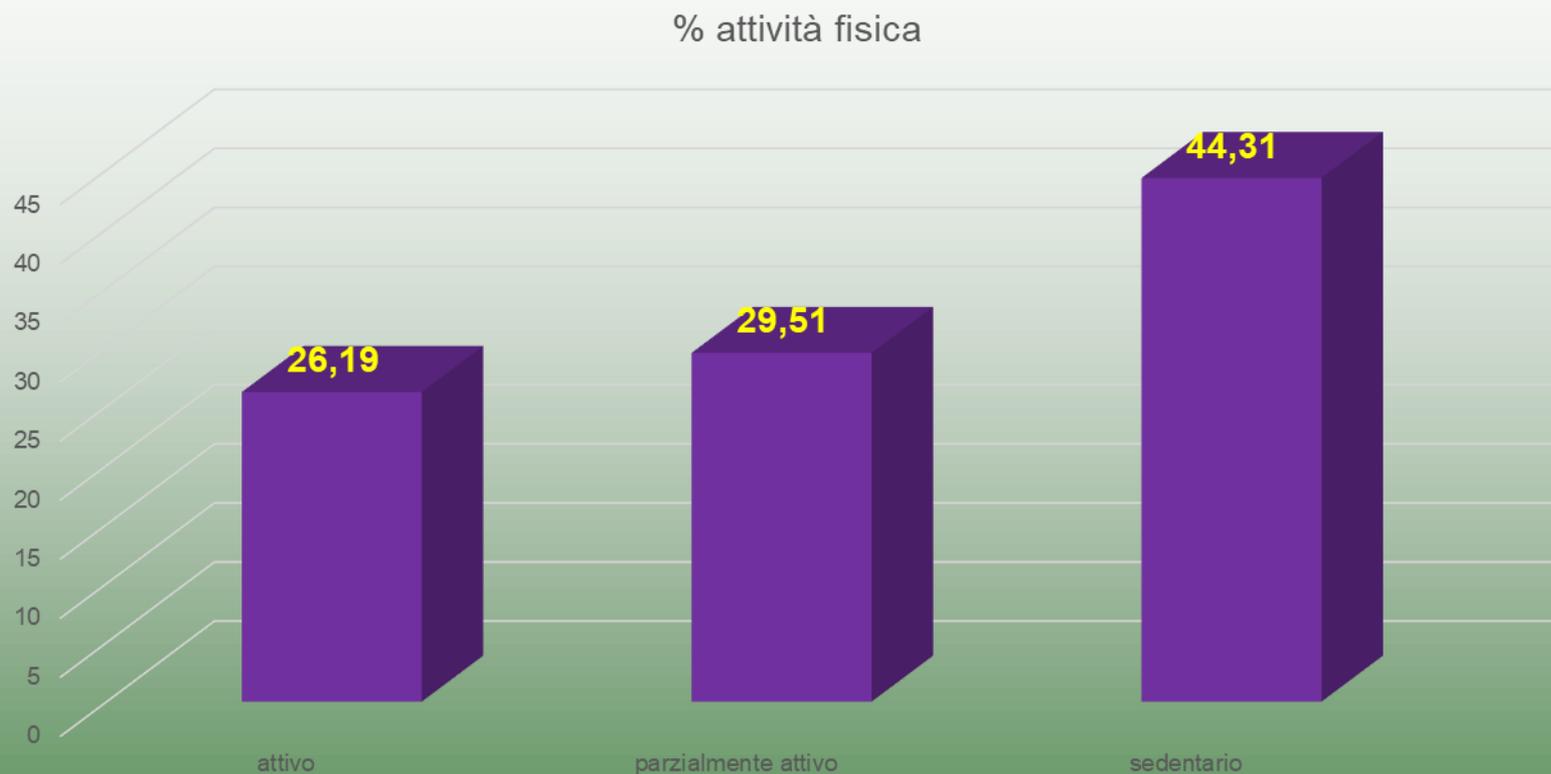
Ogni settimana

- **Attività fisica moderata = 30 min/5gg**
oppure
- **Attività fisica intensa = 20 min/3gg**

I due aspetti dell'attività fisica



Quanti si muovono in ASL TO3?

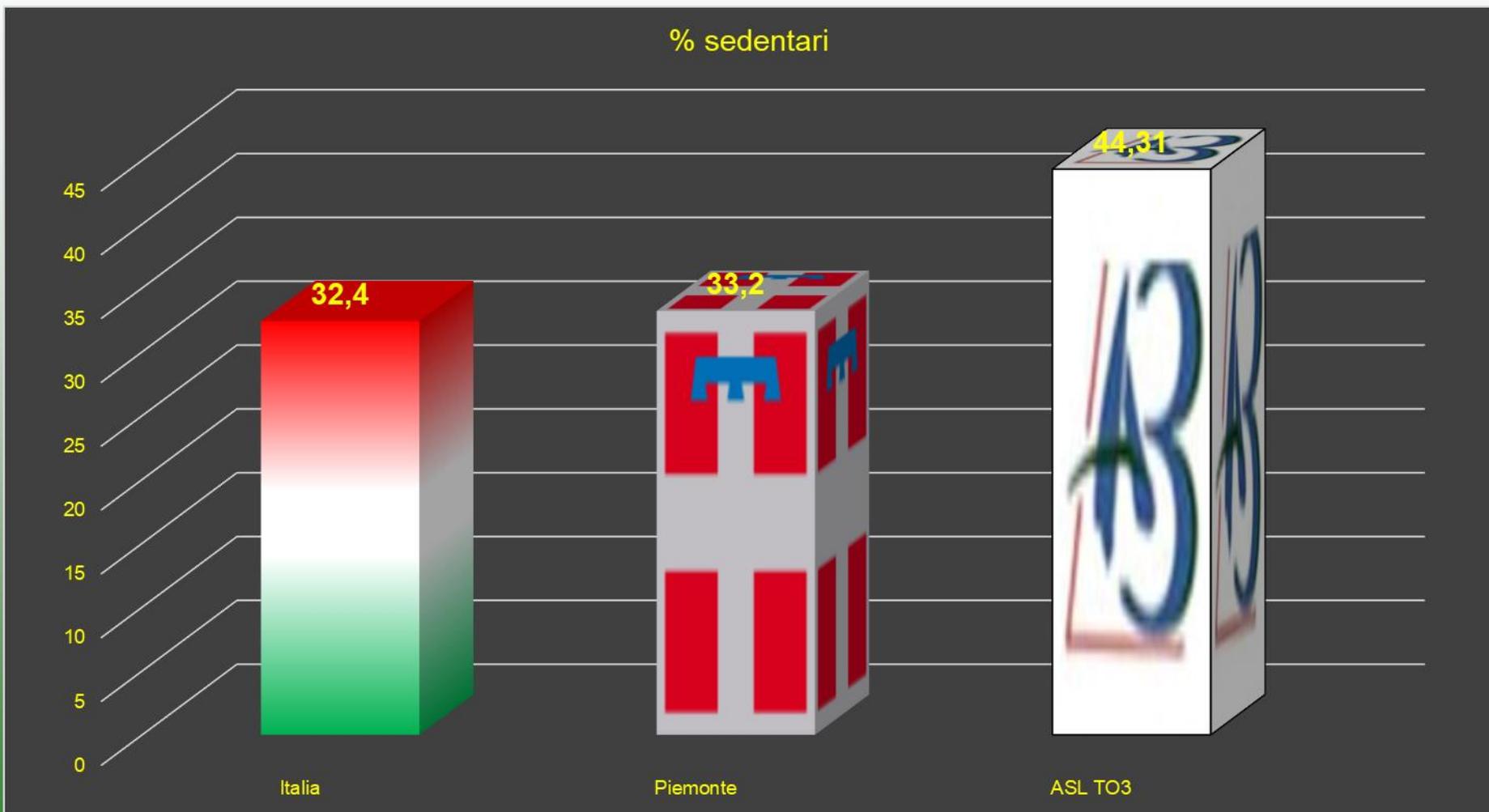


Attivo: lavoro pesante oppure adesione alle linee guida

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

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

Quanti sono i sedentari?



L'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte dovuta a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro, e contribuisce ad oltre 3 milioni di morti evitabili all'anno a livello mondiale. La mancanza di attività fisica contribuisce, inoltre, ad aumentare i livelli di obesità .



La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione

«L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale».

Carta di Toronto

- Adozione della Carta di Toronto
- Walking program
 - gruppi di cammino
 - attività fisica adattata

In Piemonte oltre 1 persona su 5 ha più di 64 anni: su quasi 4 milioni e mezzo di abitanti, oltre un milione sono ultra 64enni. Il generale aumento dell'aspettativa di vita fa nascere nuove sfide di carattere sanitario e sociale che richiedono risposte globali ed efficaci in tempi brevi.

A livello internazionale, cresce anche l'interesse per il contributo che la popolazione di questa età può dare a tutta la società e vengono messi a punto strumenti per misurare e promuovere

l'invecchiamento sano e attivo.