

Promozione della salute

BOBBIO PELLICE 2 LUGLIO 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%)



La Salute

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

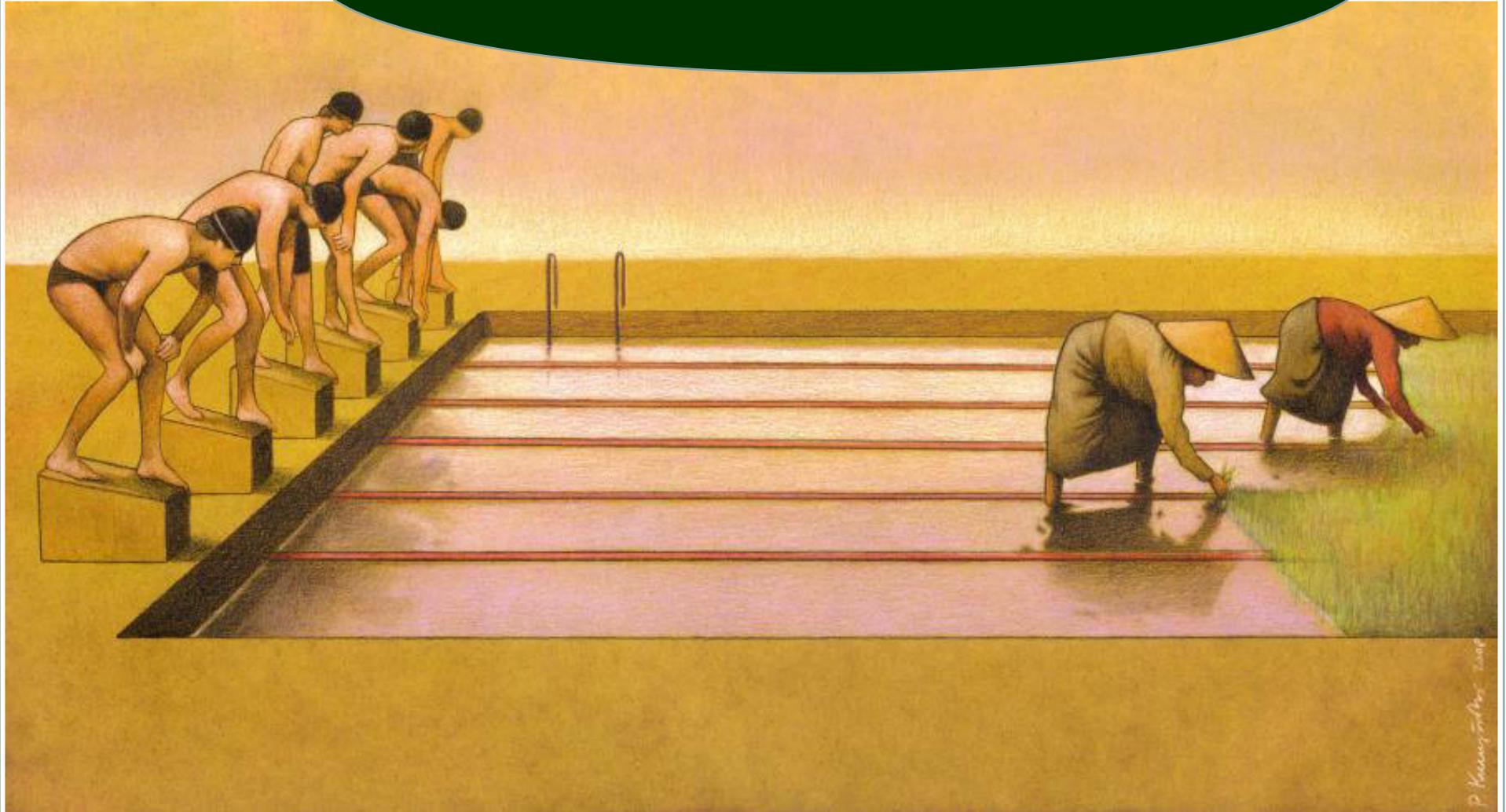
Attività fisica consigliata

A group of people in colorful athletic wear (green, blue, purple, red, orange) running on a track. The image is slightly blurred, suggesting motion. The background is a light, hazy outdoor setting.

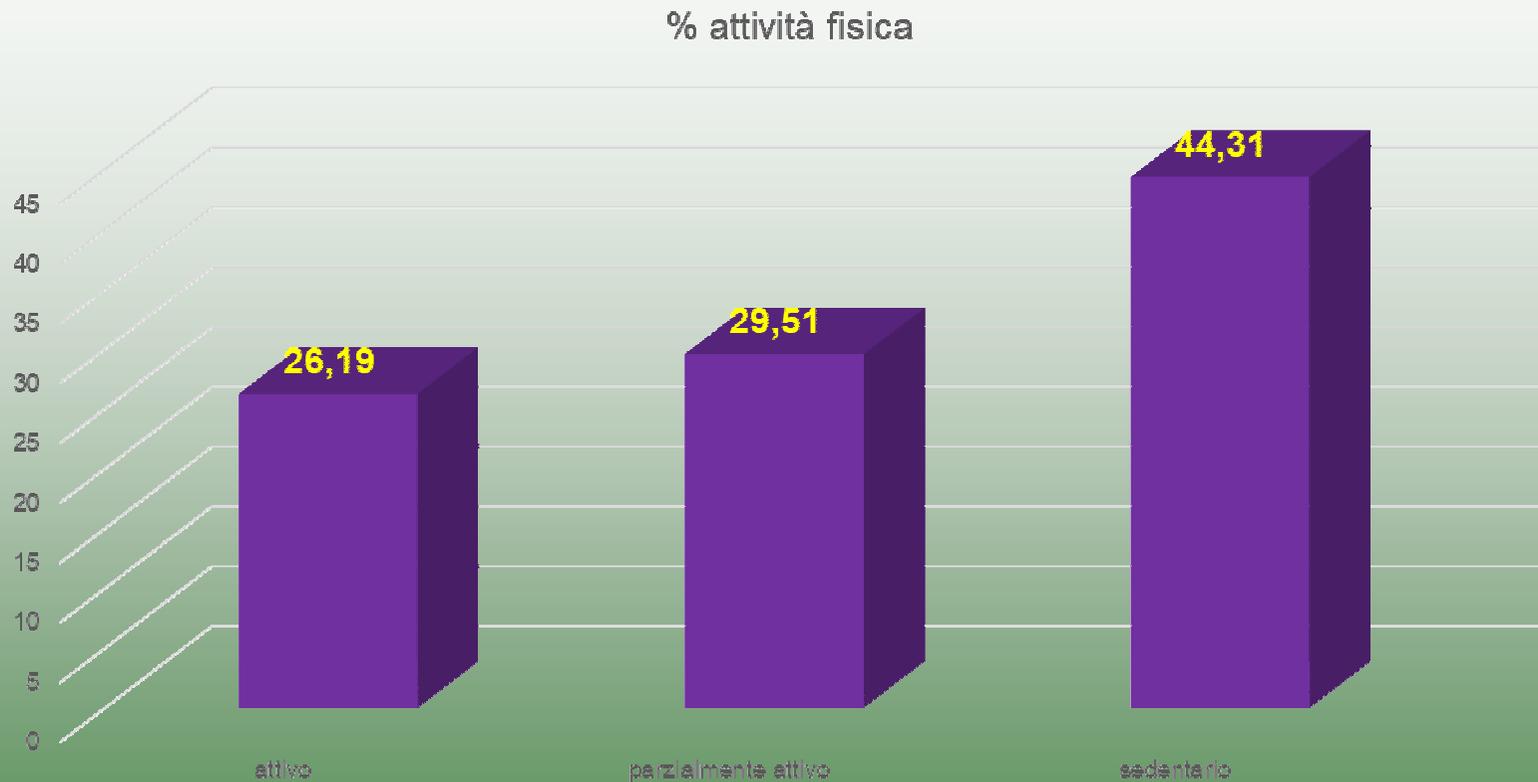
Ogni settimana

- **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?

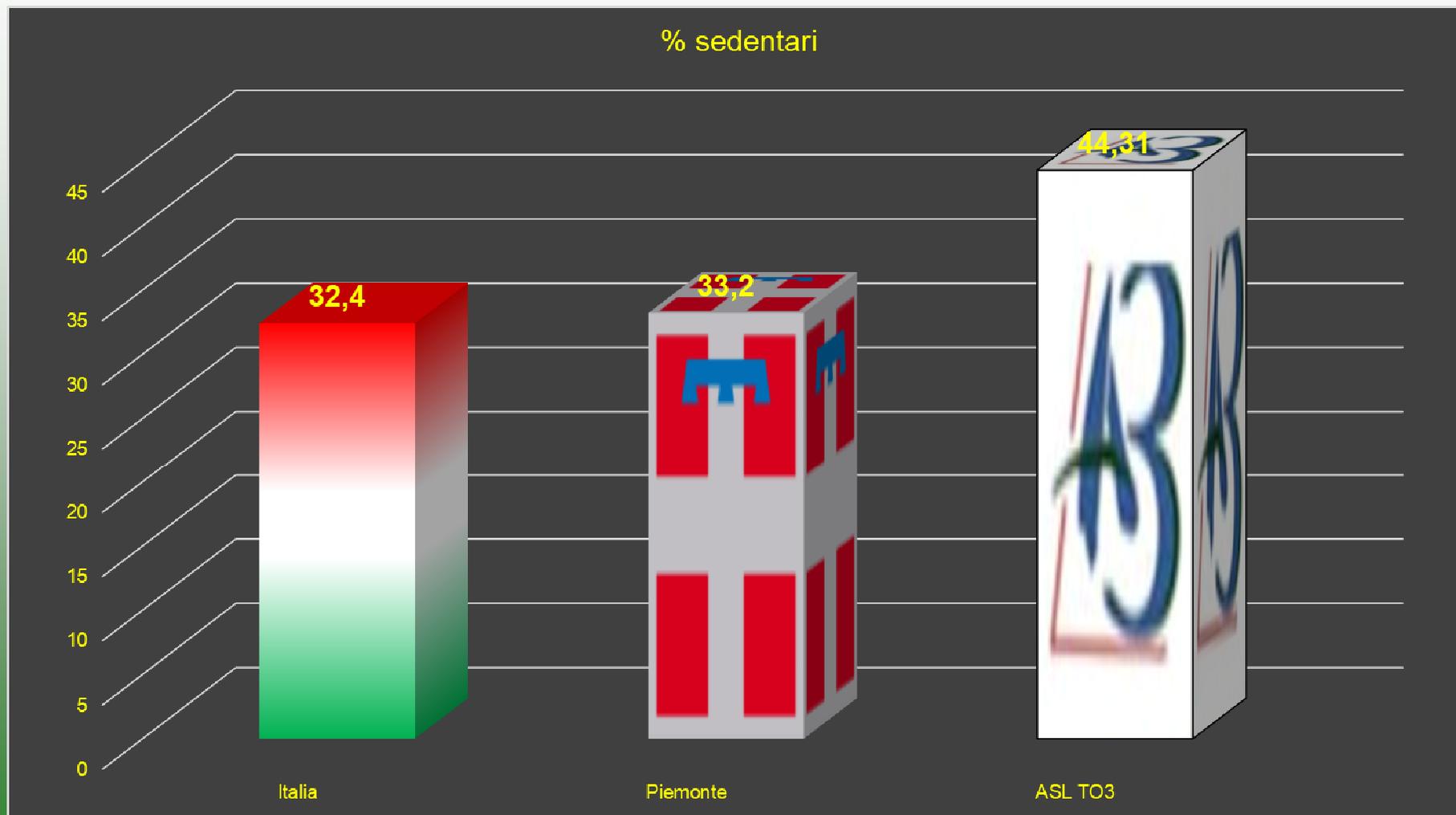


Attivo: lavoro pesante oppure adesione alle linee guida

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.