



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



PREVENZIONE
PIEMONTE

Dipartimento di Prevenzione
Struttura Semplice Dipartimentale
“Promozione della salute”

Programma per la diffusione di gruppi di cammino

XIV corso per la formazione di accompagnatori

Walking Leader



Torre Canavese, 9-16 marzo 2024

Programma

- La salute e la malattia nelle nostre comunità, i dati della nostra salute, le malattie prevenibili e la salute
- Camminare: la fisiologia, i benefici, la sedentarietà, ecc (medico dello sport)
- I problemi e le criticità dell'attività fisica
- L'alimentazione delle persone attive
- Promuovere la salute propria e di una comunità, il ruolo della leadership, il lavoro di rete
- Gli aspetti tecnici della camminata, come si conduce un gruppo, come si gestiscono i problemi e i percorsi



Dipartimento di Prevenzione
Struttura Semplice Dipartimentale
“Promozione della salute”

Programma

- 12 ore suddivise in 6 di teoria, 4 di pratica, 2 di lavori di gruppo

I docenti:

Maurizio Gottin,
Alberto Massasso,
Giuseppe Barone,
Isabella Barovero,
Carla Francone,
Giorgio Bellan

ASL TO 4:

522.000 abitanti,

173 comuni,

2 comunità montane



A.S.L. TO4

*Azienda Sanitaria Locale
di Cirié, Chivasso e Ivrea*

Dipartimento di Prevenzione
Struttura Semplice Dipartimentale
“Promozione della salute”

VAL D' AOSTA



TORINO



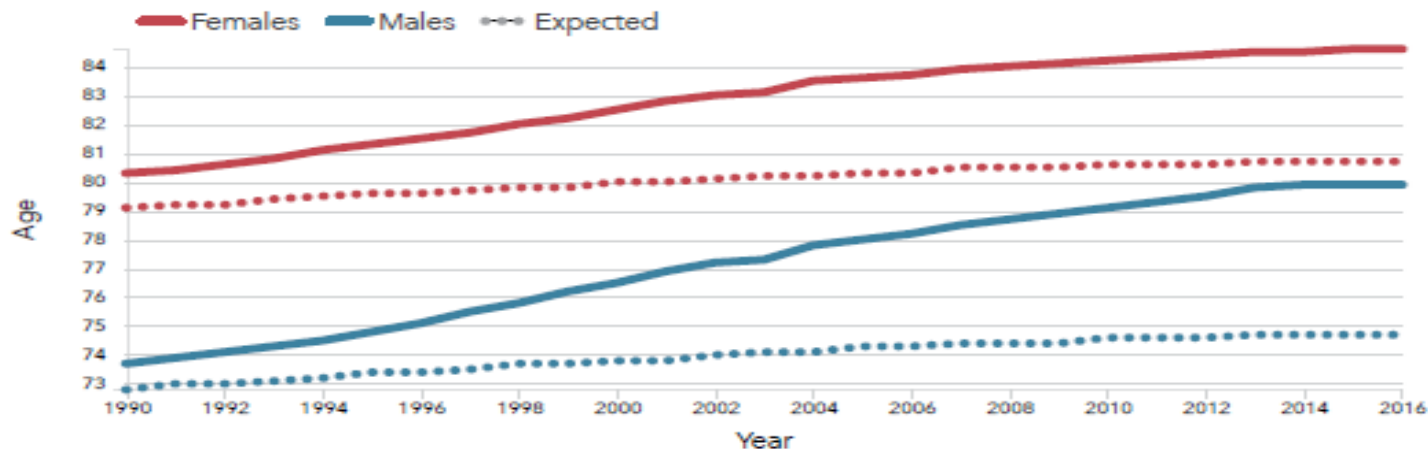
**PREVENZIONE
PIEMONTE**

- La salute e la malattia nelle nostre comunità
- i dati della nostra salute
- le malattie prevenibili

24/9/2018

Italy | Institute for Health Metrics and Evaluation

How long do people live?



	Expected		Observed	
	1990	2016	1990	2016
Females	79.1	80.7	80.3	84.6
Males	72.8	74.7	73.7	79.9

Life expectancy, 1990-2016

Le malattie prevenibili

Per tenere sotto controllo l'ipertensione
è importantissimo che il proprio **giro vita** sia:

minore di 102

minore di 88

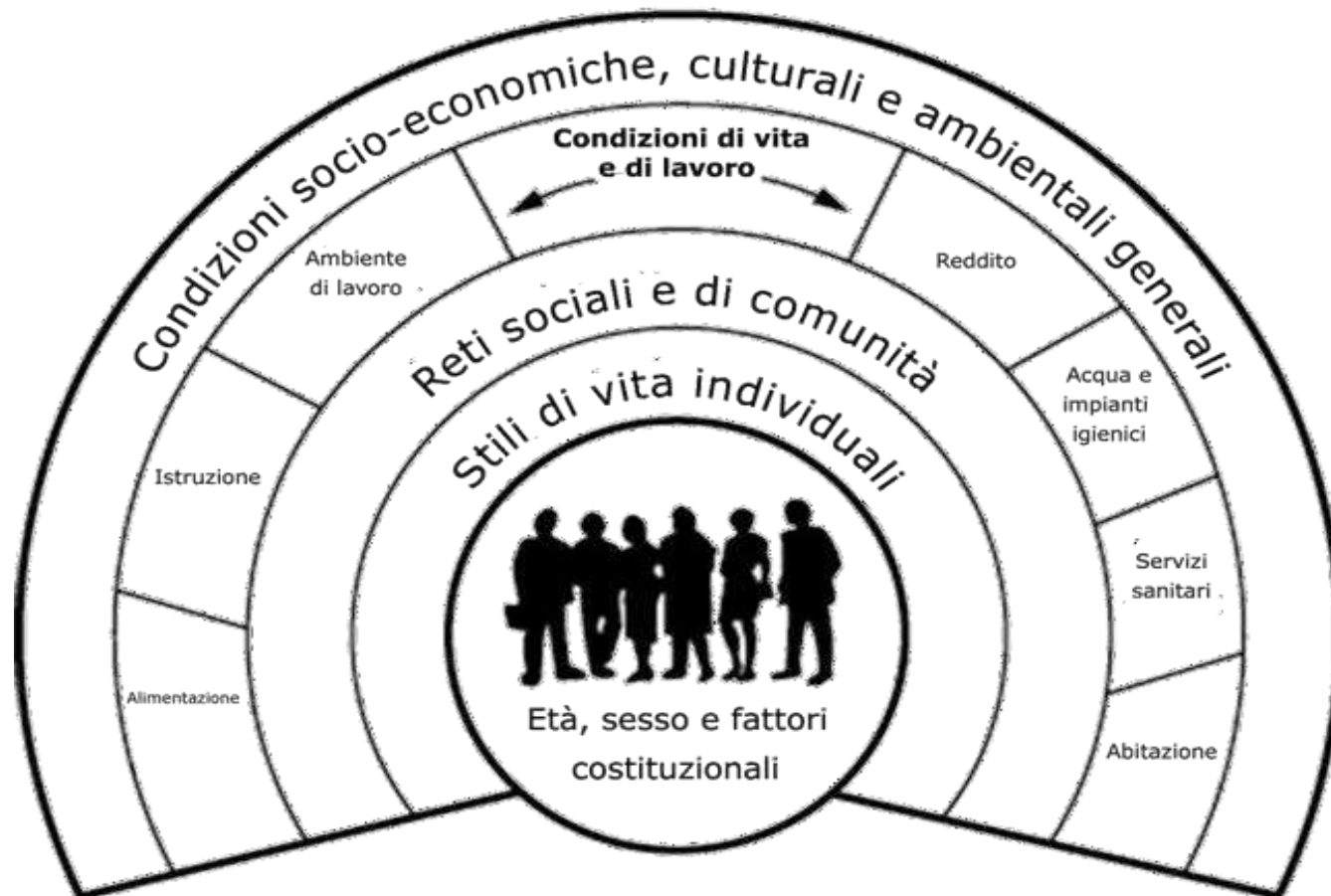


nei maschi

nelle femmine



La salute: un bene multidimensionale



PASSI

Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

- Sistema di sorveglianza continua sui comportamenti della popolazione adulta : 18/69 aa.
- *Stima l'evoluzione e la frequenza dei fattori di rischio per la salute:*

- abitudini alimentari

- fumo

- attività fisica

- consumo di alcol

- sicurezza stradale

- sicurezza domestica

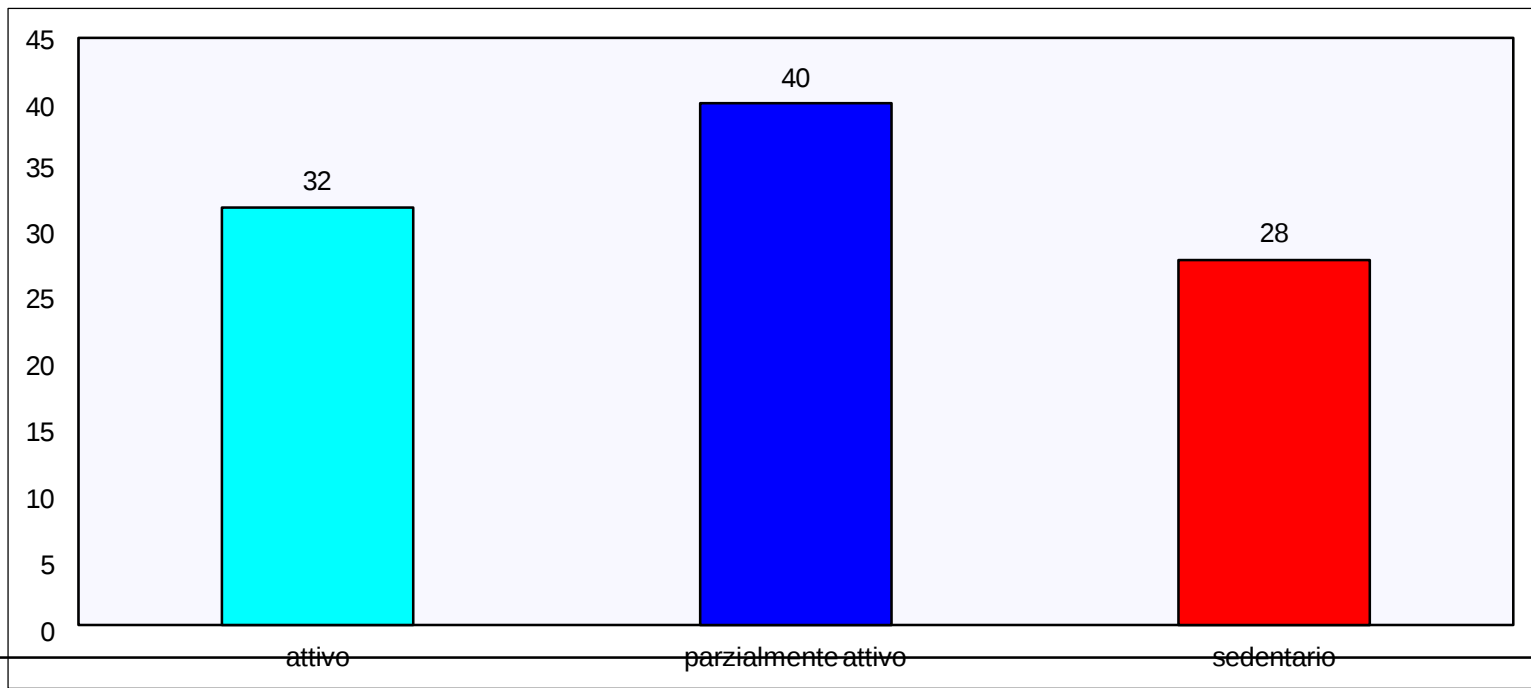
- prevenzione tumori (mammella,colon,utero)

Modalità: intervista telefonica programmata

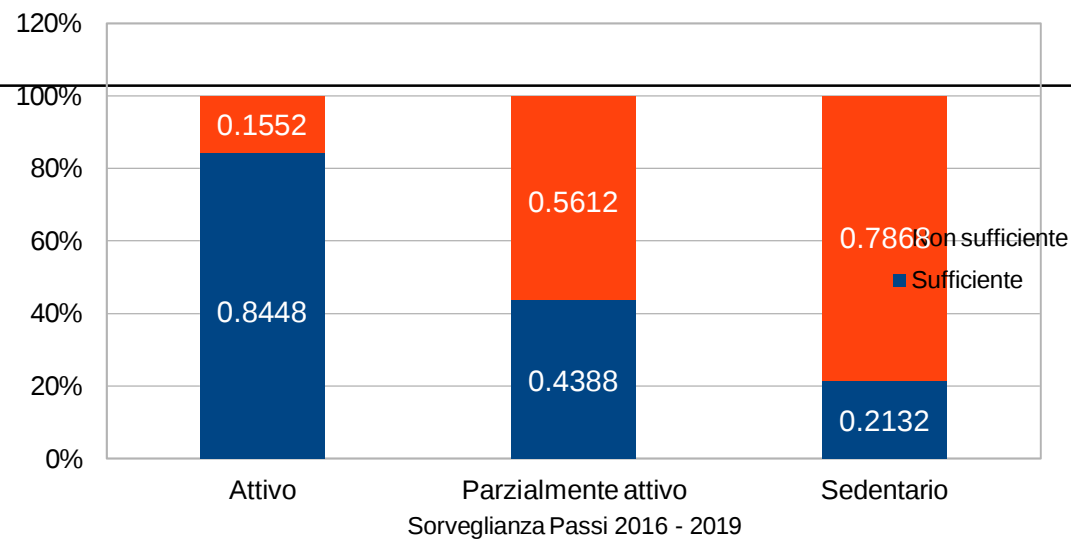
www.epicentro.iss.it/passi/



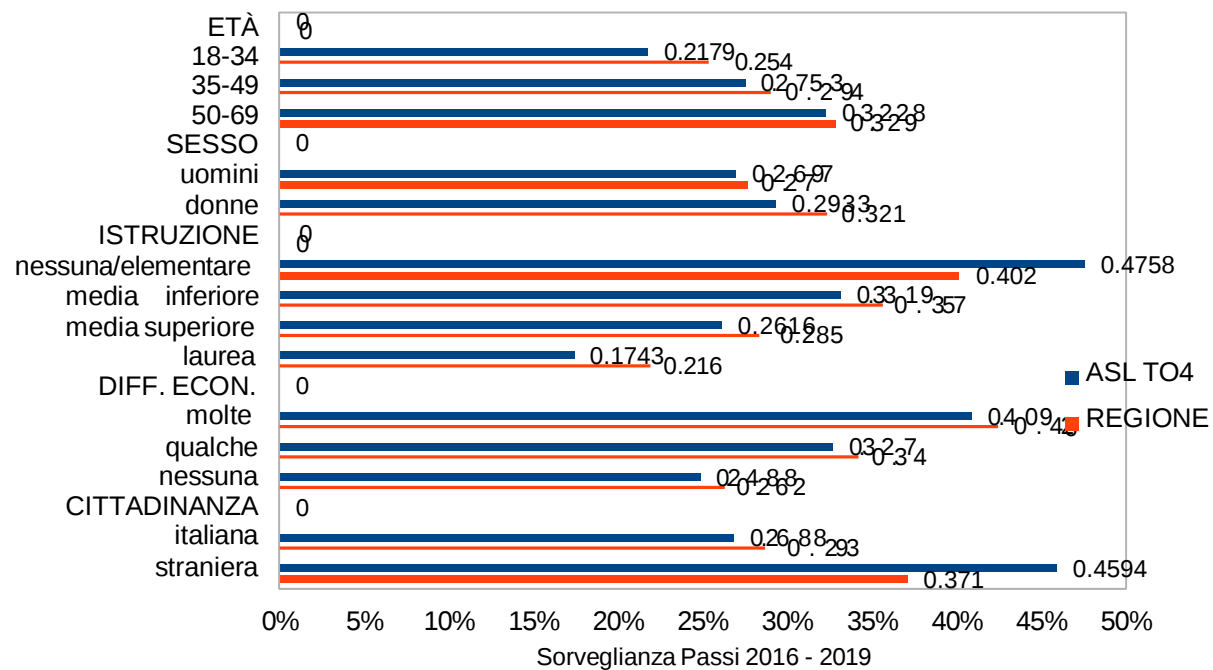
Attività fisica ASL TO4 PASSI 2016 – 2019



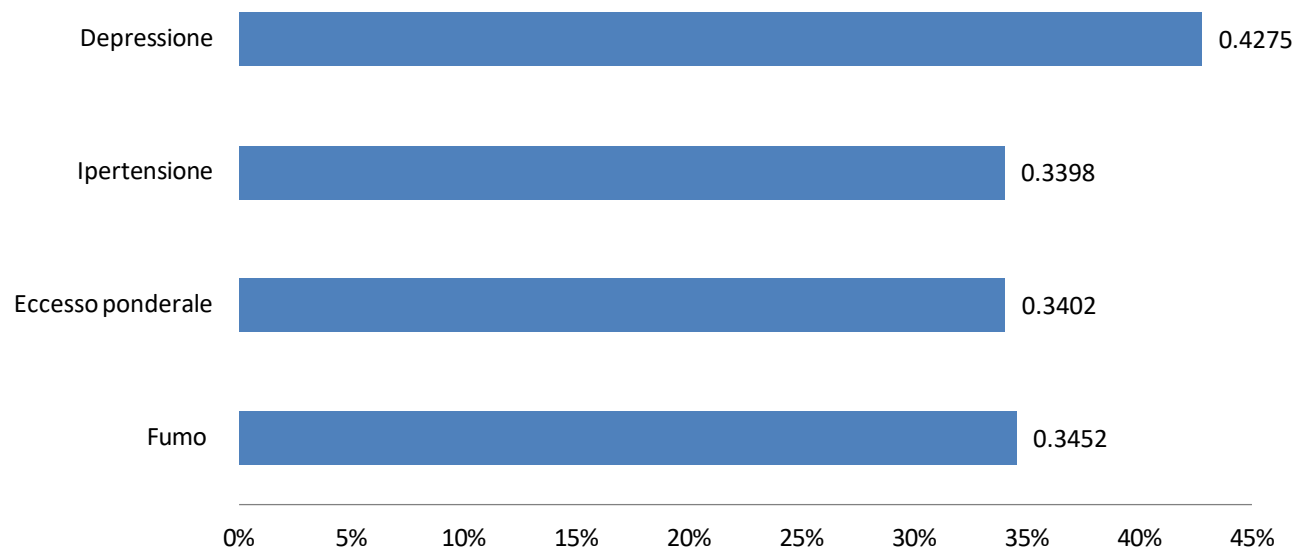
Autopercezione attività fisica ASL TO4 PASSI 2016 – 2019



Sedentari per caratteristiche socio-demografiche ASL TO4 PASSI 2016 – 2019



Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio ASL TO4 PASSI 2016 – 2019

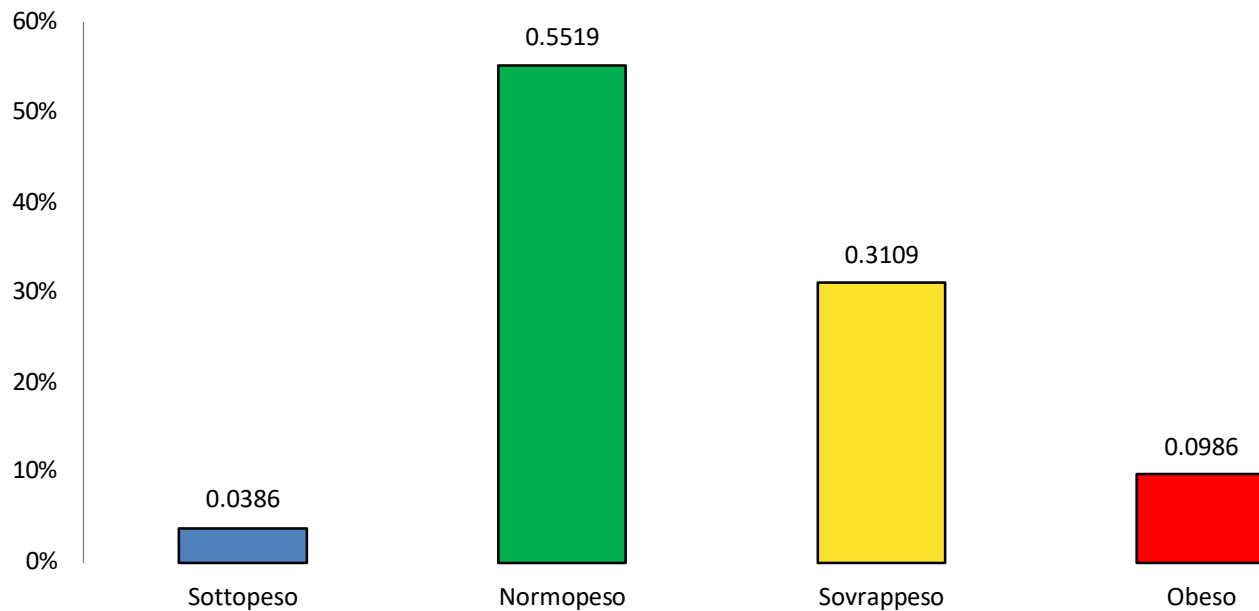


gbd

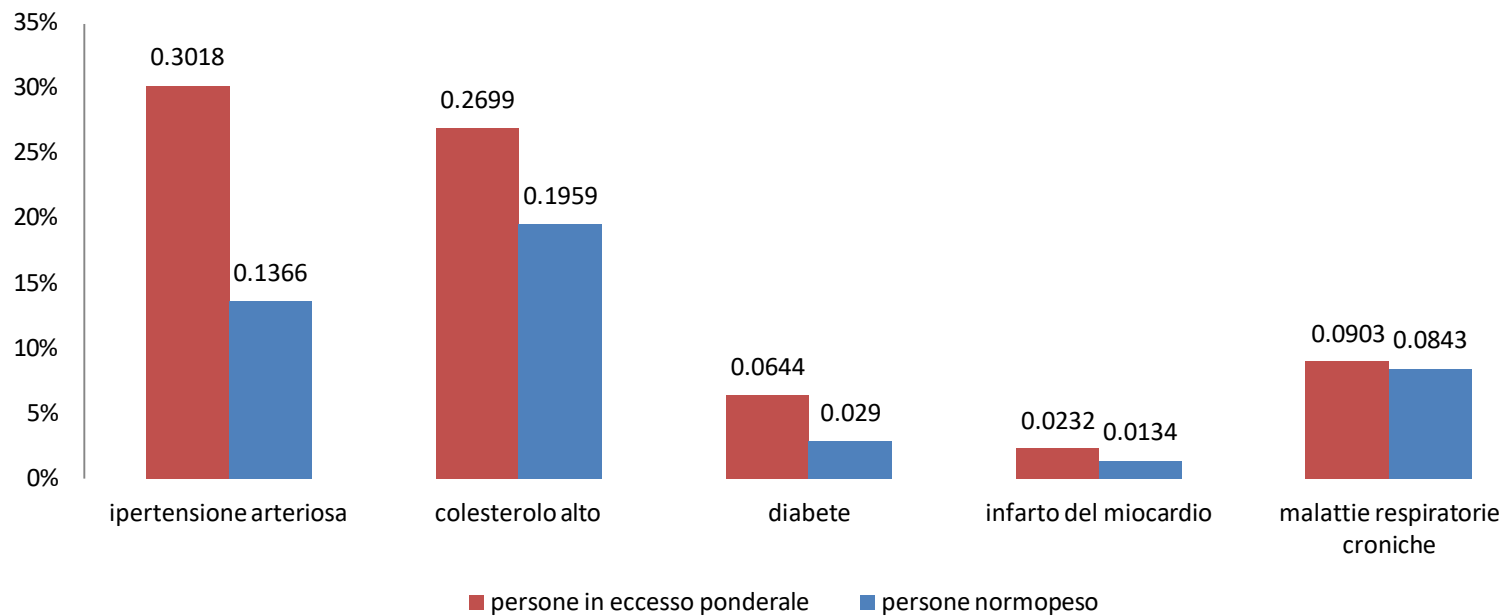
Nel 2010 in Italia a causa della sedentarietà o
della scarsa attività motoria:

912.177 DALYS

Situazione nutrizionale ASL TO 4 PASSI 2016 – 2019



Stato di salute ASL TO 4 PASSI 2016 - 2019



La situazione epidemiologica

Dati internazionali, nazionali, locali

Gbd, oms, passi, hbosc, okkio

Emergenze:

Es.:

Fattore di rischio/stile di vita **Sedentarietà**

Patologia **Malattia metabolica, low back pain**

Inattività fisica

↑↓
ipercolesterolemia
ipertensione
iperglicemia
obesità

↓
fattori di rischio

→
DISTURBI CARDIACI
ICTUS
DIABETE
CANCRO

ogni anno 3 milioni di morti PREVENIBILI

I BENEFICI dell' ESERCIZIO FISICO

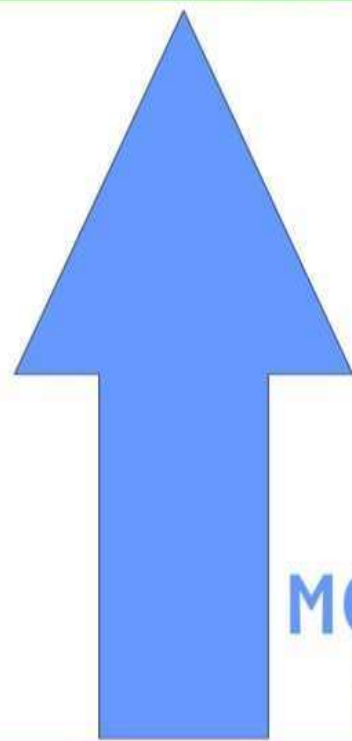
DIMINUISCONO

STRESS
IPERTENSIONE
OSTEOPOROSI
DIABETE
SOVRAPPESO
COLESTEROLO
E TRIGLIGERIDI



MIGLIORANO

FIDUCIA IN SE STESSI
RESISTENZA AEROBICA
DIFESE IMMUNITARIE
FORZA MUSCOLARE
FORZA DI VOLONTA'
MOBILITA' E FLESSIBILITA'
RESISTENZA MUSCOLARE



Quale prevenzione dovremmo fare?

Le evidenze scientifiche per molte delle malattie prevenibili del GBD parlano chiaro: sarebbe già sufficiente incrementare l'attività fisica anche in modo generico e/o diminuire la sedentarietà per ottenere buoni risultati



Stili di vita



Ma quale?

Ma come?

filmato



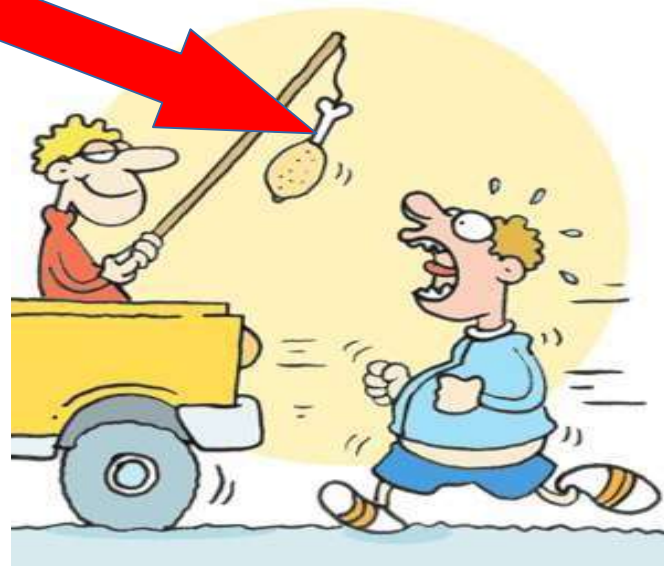
Costruire percorsi di salute

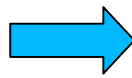
Guadagnare Salute:

rendere facili le scelte salutari



Come?



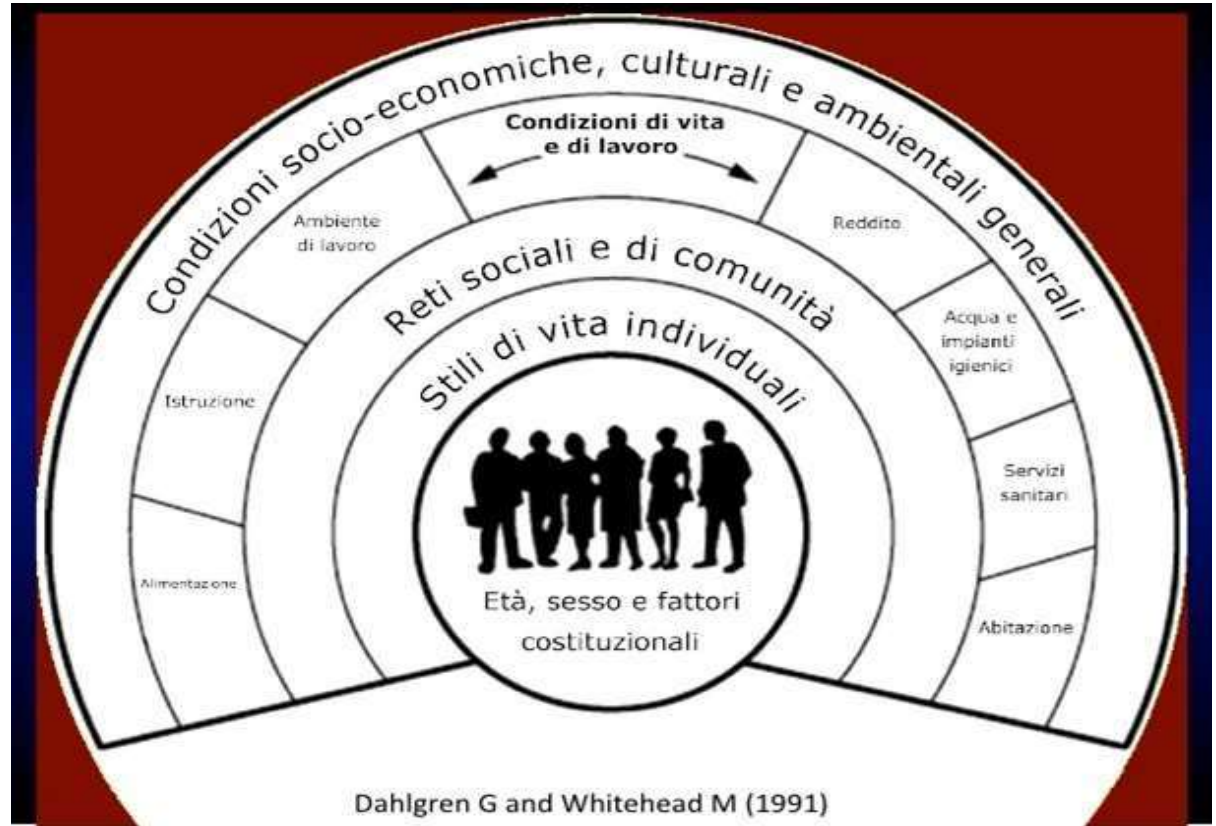


NECESSITÀ DI STRATEGIE INTEGRATE MULTISETTORIALI

**SALUTE: processo
multidimensionale**

**DETERMINANTI DI
SALUTE stratificati
(Dahlgren, Whitehead 1991)**

I diversi livelli
interagiscono nel
determinare lo stato di
salute individuale e di
una comunità



Il programma dell'ASL TO 4

Il modello organizzativo:

un progetto di comunità

