



# L'ATTIVITA' FISICA nell'ASL VCO: 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 <sup>1</sup>	35%
- Parzialmente attivo <sup>2</sup>	45%
- Sedentario <sup>3</sup>	20%

<sup>1</sup> 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)

<sup>2</sup> non fa lavoro pesante, ma fa attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

<sup>3</sup> non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

### La sedentarietà:

- aumenta all'aumentare dell'età
- aumenta all'aumentare delle difficoltà economiche
- è più frequente nel sesso femminile
- diminuisce all'aumentare del livello di istruzione.

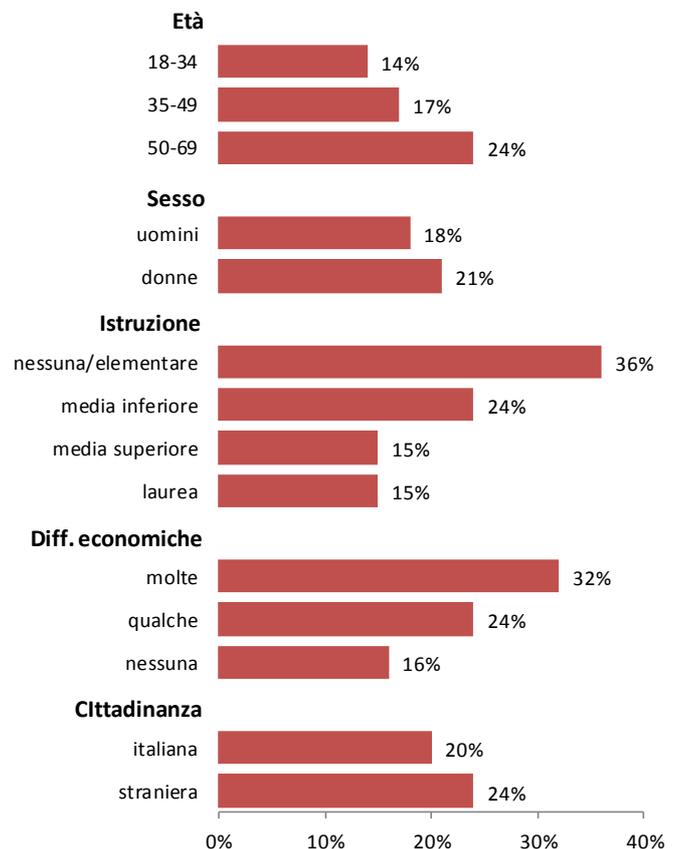
Nello stesso periodo, nel Pool nazionale di ASL partecipanti, le percentuali di sedentari è del 34%.

**Sedentario per regione di residenza**  
 Passi 2014-2017



### ASL VCO – Sedentari (%) 2014-2017

**Totale: 19,7%** (IC 95%: 17,4%-22,2%)



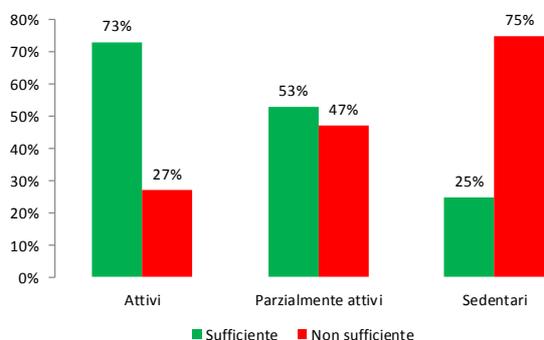


## Gli operatori sanitari promuovono l'attività fisica dei loro assistiti?

In Piemonte solo il 28% degli intervistati riferisce che un medico o un altro operatore sanitario ha consigliato di svolgere attività fisica regolarmente.

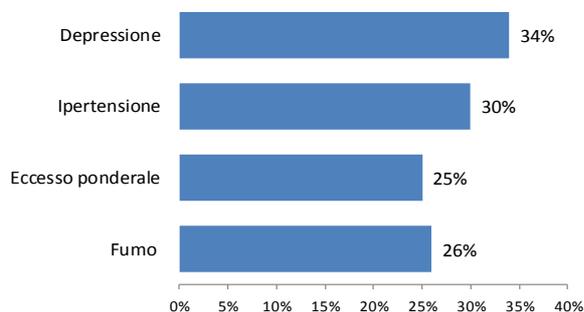
## Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

La percezione che si ha del proprio livello di attività praticata condiziona il cambiamento verso uno stile di vita più attivo.



Circa un sedentario su 4 (25%) giudica la propria attività fisica sufficiente. Più della metà dei soggetti parzialmente attivo (53%) giudica la propria attività fisica sufficiente.

## Stile di vita sedentario e presenza di altre condizioni di rischio

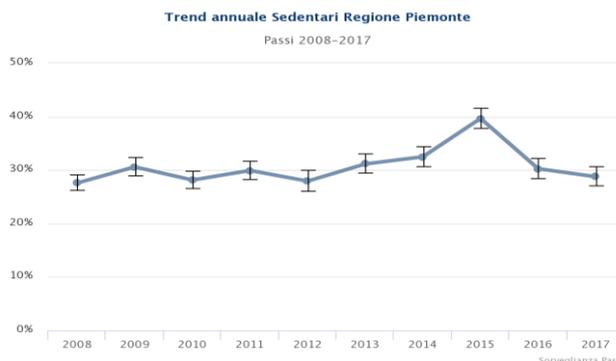


Lo stile di vita sedentario è spesso associato ad altre condizioni di rischio; in particolare è sedentario:

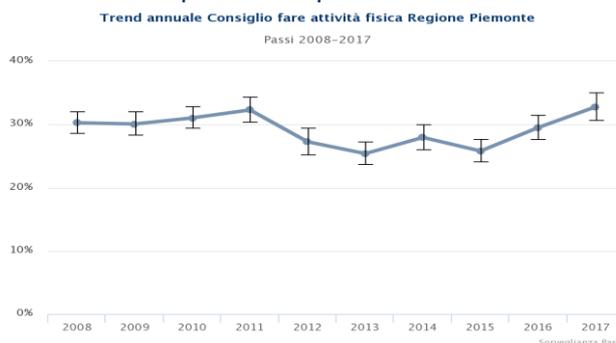
- il 34% delle persone depresse;
- il 30% degli ipertesi;
- il 25% delle persone in eccesso ponderale;
- il 26% dei fumatori.

## Per un confronto temporale ...

La percentuale delle persone sedentarie, in Piemonte, ha un andamento costante ad eccezione di un notevole picco nel 2015.

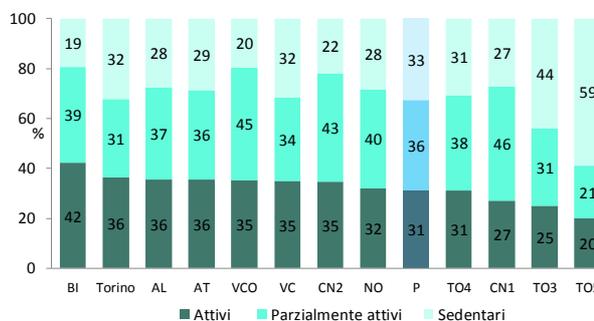


La percentuale di persone che ha ricevuto il consiglio di praticare regolarmente attività fisica, in Piemonte, ha avuto un andamento costante dal 2008 al 2011; dal 2012 si è avuto un serio calo fino ad una importante ripresa nel 2016 e 2017.



Il grafico seguente mostra le differenze tra le ASL Piemontesi nel periodo 2014-2017.

La percentuale di sedentari del Piemonte (32,8) è lievemente inferiore alla media nazionale (33,6).



A cura di:  
Ferrari Paolo, Referente Dipartimento di Prevenzione e Coordinatore PLP ASL VCO; Direttore SIAN