

Attività fisica in Trentino

I risultati del sistema monitoraggio PASSI, 2008-2011

Marilena Battisti

Sistema PASSI del Trentino

Servizio Igiene e Sanità pubblica

Distretto Est



Impatto sulla salute

- Forte evidenza per la riduzione di:
 - Mortalità per tutte le cause
 - Malattie cardiovascolari
 - Ipertensione
 - Ictus
 - Sindrome metabolica
 - Diabete di tipo II
 - Cancro al seno
 - Cancro al colon
 - Depressione
 - Cadute
- Forte evidenza per:
 - Rafforzamento osseo
 - Miglioramento funzioni cognitive
 - Perdita di peso, soprattutto se associato alla riduzione di calorie
 - Miglioramento della fitness cardiovascolare e muscolare



Fonti: 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

U.S.Department of Health and Human Services (2008): Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, pagina 9

IN ITALIA
LA SEDENTARIETÀ
 È CAUSA DI

9% delle malattie cardiovascolari

11% del diabete di tipo II

16% dei tumori al seno

16% dei tumori al colon

15% delle morti premature

Fonte: Lancet, 2012

Il monitoraggio dell'attività fisica tramite il sistema PASSI

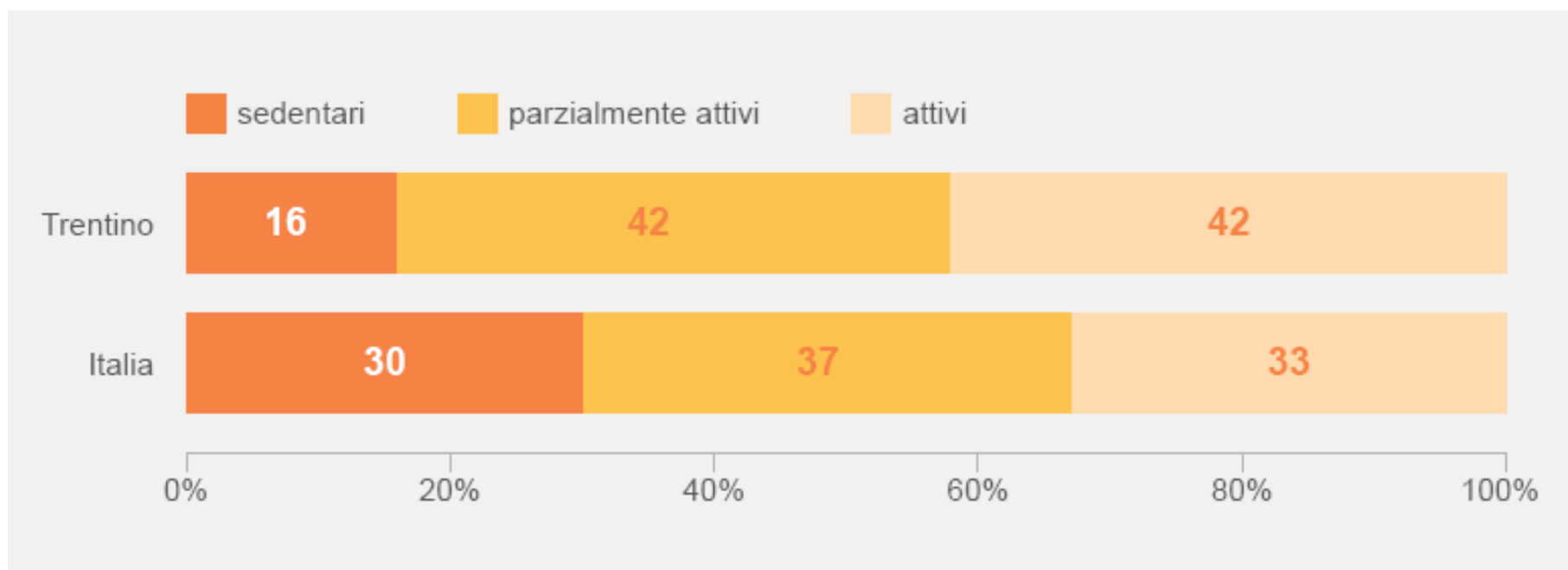


Definizioni

- **Persona attiva:**
 - 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
- **Sedentario**
 - meno di 10 minuti di attività moderata o intensa per almeno 1 giorno a settimana
 - non svolge lavoro pesante dal punto di vista fisico
- **Parzialmente attivo**
 - non sedentario, ma non raggiunge livelli della persona attiva



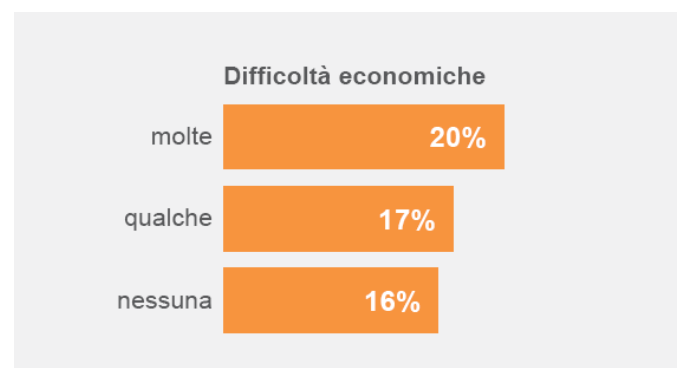
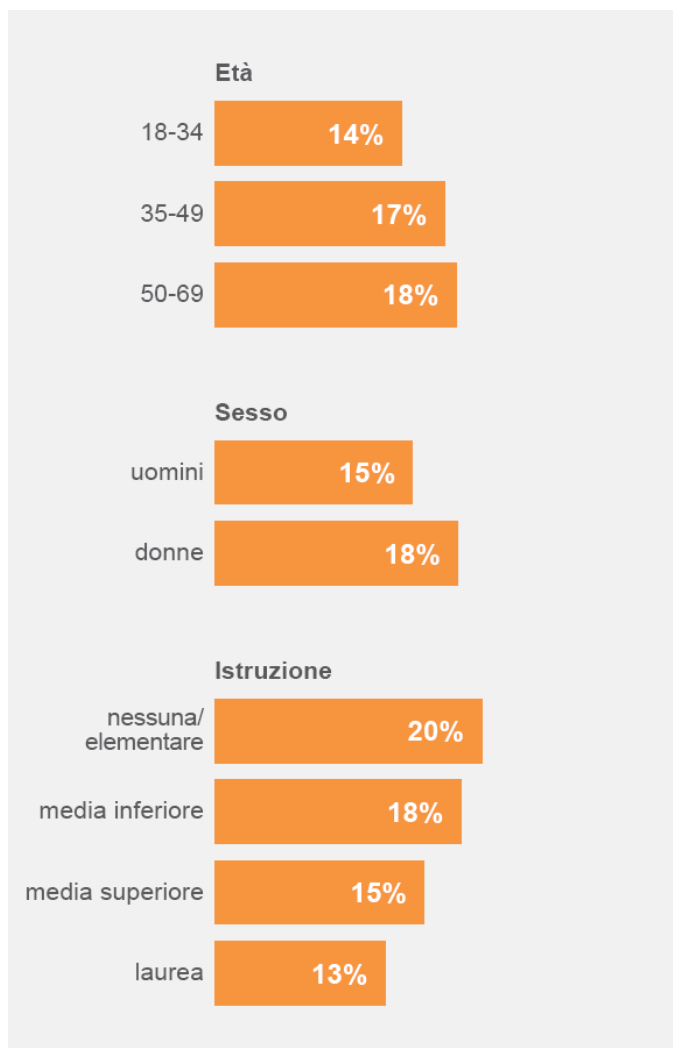
Livello di attività fisica in Trentino PASSI, 2008-2011 (n=2.800)



- Il 42% dei trentini tra i 18 e i 69 anni adotta uno stile di vita attivo, un altro 42% è parzialmente attivo e il 16% è completamente sedentario
- Questo significa che in provincia circa 57.000 persone in età adulta non praticano nessun tipo di attività fisica

Sedentari in provincia di Trento: prevalenze per caratteristiche sociodemografiche

PASSI, 2008-2011



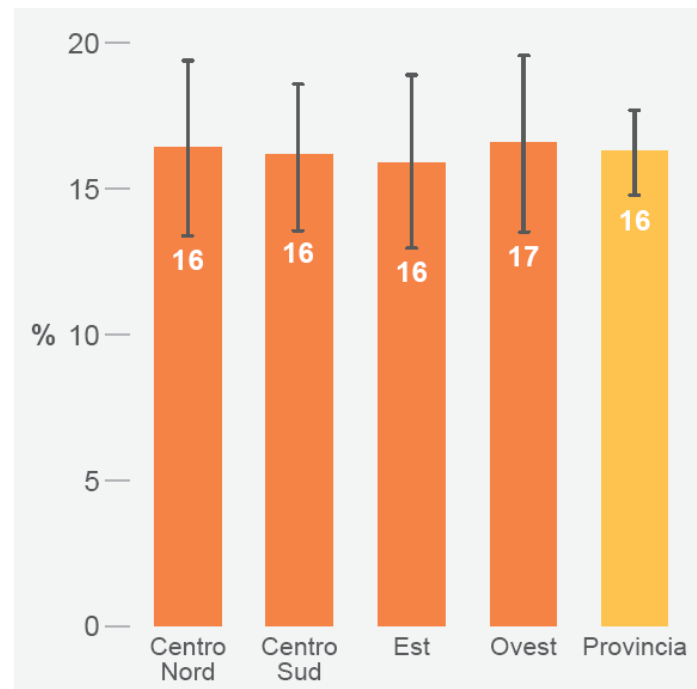
Associato in maniera significativa alla sedentarietà risulta:

- per gli *uomini*: l'età anziana, l'avere difficoltà economiche e l'essere cittadino straniero,
- per le *donne*: la bassa istruzione e la cittadinanza straniera



Confronto geografico

Sedentari PASSI, 2008-2011

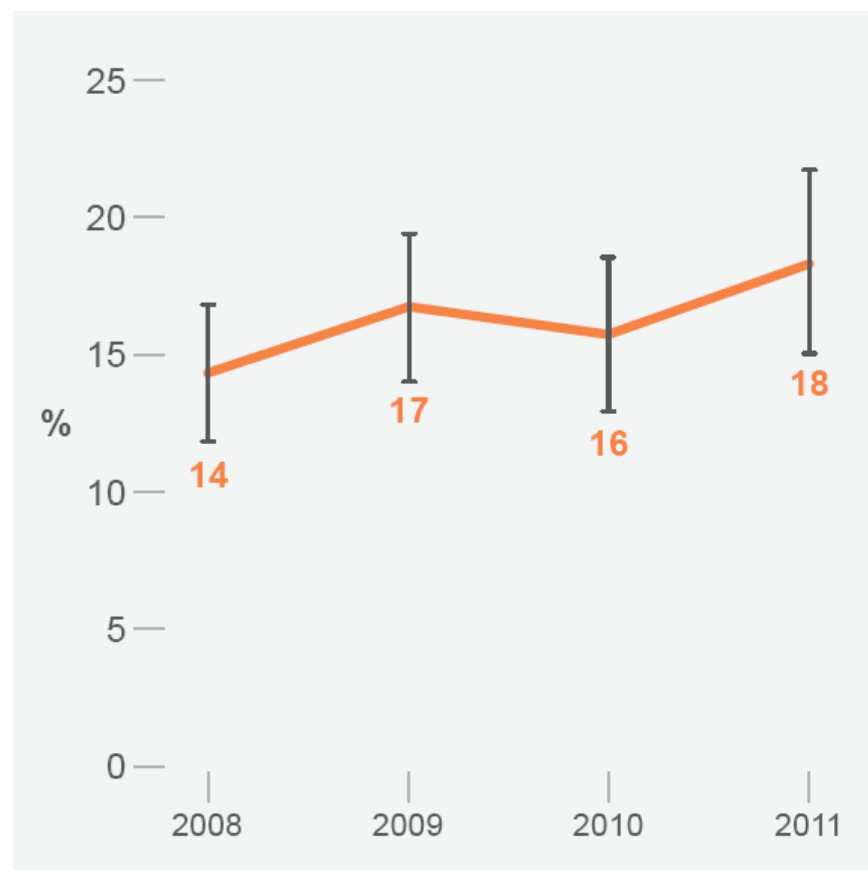


- In Italia i trentini risultano tra i meno sedentari, sono più attivi solo gli altoatesini
- Mediamente in Italia la prevalenza di sedentarietà è del 30% con un chiaro gradiente nord-sud, a sfavore delle regioni meridionali
- L'analisi territoriale trentina non fa emergere differenze tra i distretti

Confronto nel tempo

Sedentari - Trentino - PASSI, 2008-2011

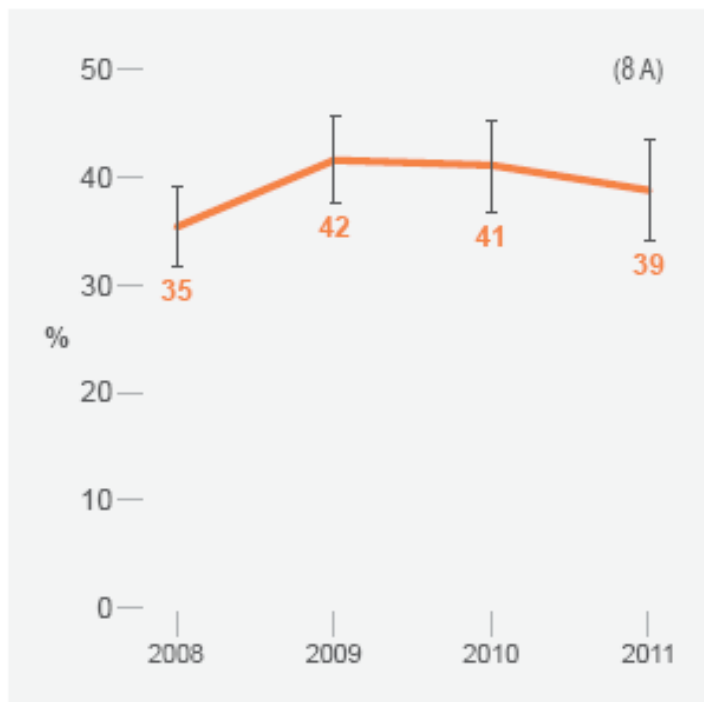
- L'andamento temporale della prevalenza di sedentarietà in Trentino indica una tendenza alla crescita: si passa dal 14% del 2008 al 18% del 2011
- La variazione del trend tuttavia non risulta significativa



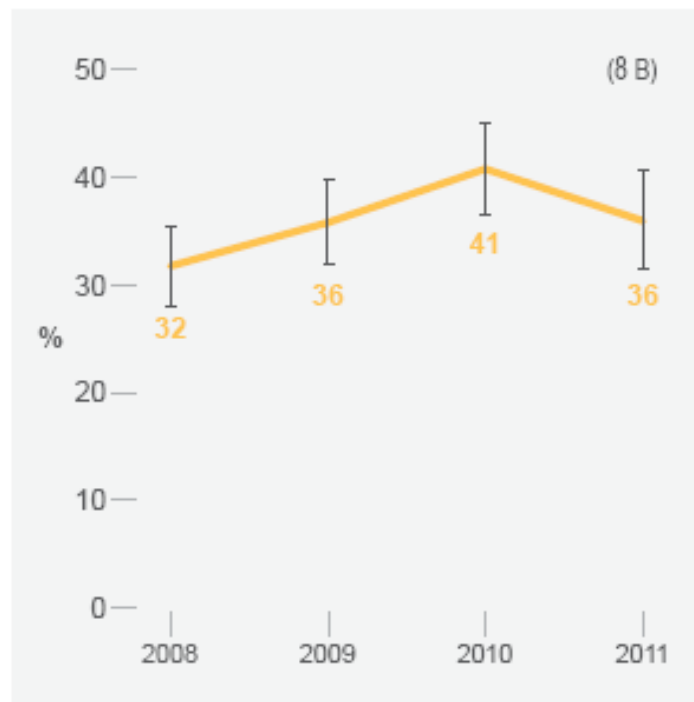
Attenzione e consigli da parte dei sanitari

Trentino - PASSI, 2008-2011

Chiesto



Consigliato

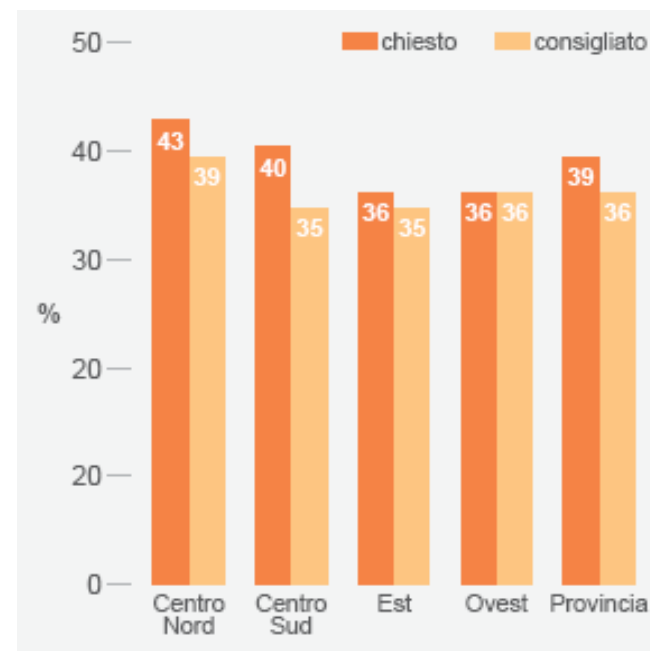


Attenzione e consigli da parte dei sanitari

Italia e Trentino - PASSI, 2008-2011



La prevalenza più bassa di sanitari che si informano sul livello di attività fisica dei propri assistiti si registra in Basilicata (23%), quella più alta in Trentino e in Sardegna (39%)

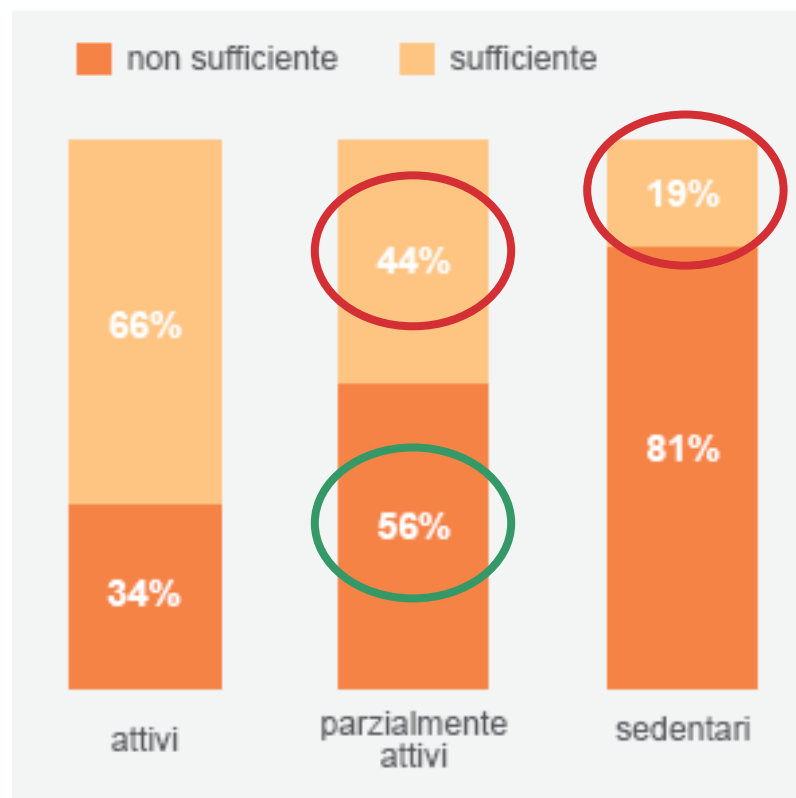


L'interesse da parte degli operatori sanitari sulla pratica dell'attività fisica è abbastanza omogeneo nei distretti trentini

Autopercezione del livello di attività fisica

Trentino - PASSI, 2008-2011

- Il 44% delle persone parzialmente attive e il 19% dei sedentari percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente...
- Ma il 56% dei parzialmente attivi sa che potrebbe fare di più!



Riassumendo

- La maggior parte dei trentini svolge almeno qualche tipo di attività fisica
- Tuttavia nella popolazione tra 18 e 69 anni circa una persona su sei risulta completamente sedentaria
- La sedentarietà aumenta con l'aumentare dell'età e risulta più diffusa tra le persone con livello di istruzione più basso, tra coloro che riferiscono di avere molte difficoltà economiche e tra gli immigrati
- Come nel resto del paese, il numero di sedentari in Trentino non è diminuito dal 2008



Raccomandazioni

- Come nella lotta al fumo la Sanità pubblica dovrebbe
 - avvertire non solo dei benefici dell'attività fisica ma del *rischio sedentarietà*
 - *il certificato di sana e robusta costituzione servirebbe ai sedentari non a chi vuole fare attività fisica...*
 - Sensibilizzare maggiormente il mondo clinico sull'efficacia dell'attività fisica
 - *a partire dalla formazione universitaria e dalle scuole di medicina generale*
 - *Il livello di attività fisica da rilevare come segno vitale a ogni visita (come pressione e frequenza cardiaca)*



Incrementare il trasporto attivo

- A livello individuale:
 - Usare il meno possibile la macchina
 - Andare a piedi, in bici e/o con i mezzi pubblici
- A livello collettivo e individuale impegnarsi per:
 - La riconquista delle strade
 - Limiti di velocità sulle strade
 - Zona 30km/h a Londra: riduzione del 40% dei feriti e deceduti per incidente stradale (1)
 - Strade più sicure: riconquista da parte di pedoni e ciclisti
 - Car Sharing
 - Pedibus
 - Agevolazioni per lavoratori che vanno in bici o con i mezzi al lavoro
 - Piste ciclabili (meglio se strappate alla carreggiata)
 - Intermodalità: trasporto pubblico - bicicletta



(1) Chris Grundy, Rebecca Steinbach, Phil Edwards, et al., Effect of 20mph traffic speed zones on road injuries in London, 1986-2006: controlled interrupted time series analysis, BMJ, 2009; 339



Interventi in essere

- Sensibilizzazione dei MMG
 - Invio materiale informativo
 - Inserimento dell'argomento nel curriculum formativo scuola MMG
 - Prescrizione dell'attività fisica per malati reumatici
- Percorsi salutari
- Corsi UTEDT (presentazione oggi pomeriggio)
- Scuola che promuove la salute



Spunti per ulteriori interventi

- Gruppi di cammino, magari valorizzando i percorsi salutari esistenti
- Prescrizione medica anche per altre patologie e/o a livello preventivo
- Interventi intersettoriali di "salute in tutte le politiche" per incrementare il trasporto attivo



Referente provinciale

Livia Ferraio *Dipartimento lavoro e welfare, PAT*

Coordinatori

Pirous Fateh-Moghadam *Osservatorio per la salute, PAT*

Laura Ferrari *Osservatorio per la salute, PAT*

Campionamento e analisi dati

Laura Battisti *Osservatorio per la salute, PAT*

Segreteria

Rossella Rigato *Dipartimento di Prevenzione, APSS*

Elisabetta Schiattarella

Silvia Gramola *Servizio Educazione alla salute, APSS*

Intervistatori

Distretto

Vallagarina

Trento

Valle Sole

Valle di Non

Giudicarie

Alto Garda

Fiemme e Fassa

Valsugane e Primiero

Servizio valutazione epidemiologica

Servizio Educazione alla salute

UOPSAL

Intervistatore

Maria Pia Baldessari

Maria Vittoria Cordin

Patrizia Loner
Marina Granzotto
Francesca Simonetta

Caterina Zanoni

Loredana Zamboni

Claudia Plaga

Franca Trentini
Lorena Valenti

Raffaella Torboli

Paola Felis
Nicola Lombardi

Adriana Fedrigoni
Alessandra Martinatti
Marilena Battisti

Marilena Moser

Daniela Kaisermann
Letizia Zottele

Concetta De Simone
Cristina Iori

