

# L'attività fisica nella ASL VC di Vercelli

## I dati del Sistema di Sorveglianza PASSI 2012-15

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità.

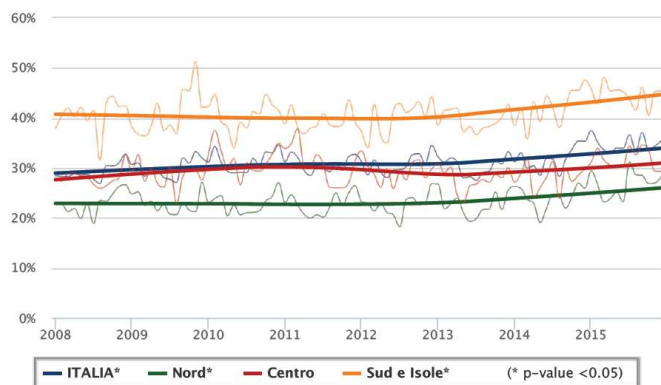
Nel periodo 2012-15, secondo i dati Passi, nella ASL VC il 38% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo<sup>1</sup>; il 31% risulta parzialmente attivo<sup>2</sup> ed il restante 31% è completamente sedentario<sup>3</sup>.

La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa fra le donne, nelle persone con basso livello d'istruzione e tra quelle economicamente più svantaggiate.

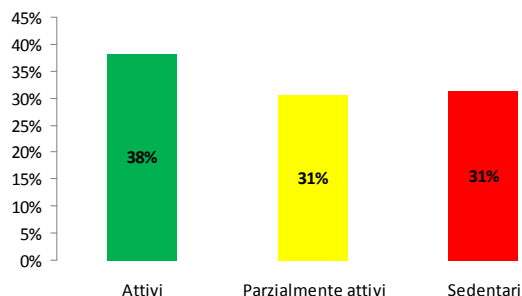
Nel periodo 2010-2013 si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali, ma con il Piemonte (32,7%, IC95%: 31,7%-33,6%) che non registra come le altre Regioni del nord un valore migliore di quello nazionale, bensì simile a quello nazionale (32,0%. IC95% 31,7%-32,3%).



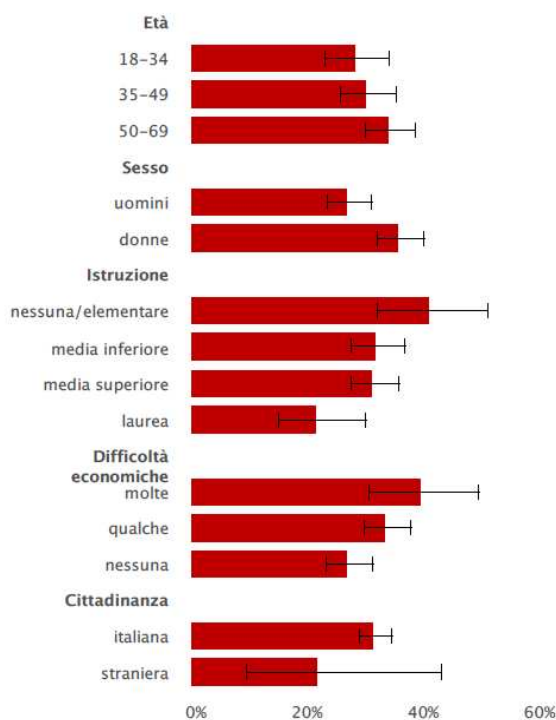
**Serie storica sedentari per area geografica**  
Passi 2008-2015



**Livello di attività fisica (%)**  
ASL VC - Regione Piemonte - Pool ASL 2012-153 (n=1.092)



**Sedentari per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione VC - Piemonte**  
Totale: 31.3% (IC95%: 28.6-34.1%)



Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2015 fra le ASL partecipanti alla Sorveglianza Passi a livello nazionale, si registra una variazione significativa nella prevalenza dei sedentari, in aumento fra le Regioni del Nord e fra quelle del Sud Italia, dove si registrano sempre percentuali di sedentari significativamente superiori alla media nazionale

<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 qualche 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.

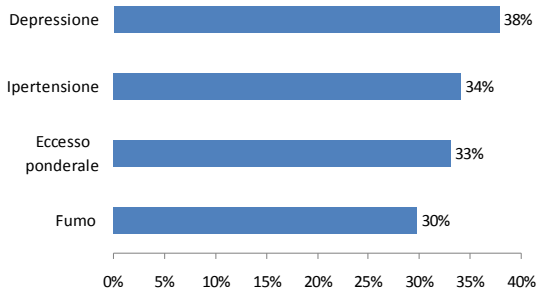
## La consapevolezza

La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.

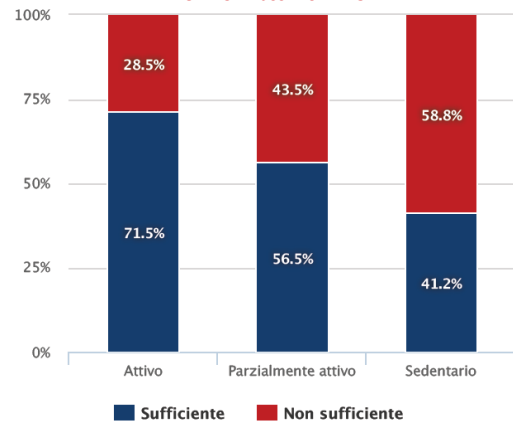
Nella ASL VC, tra le persone attive, il 29% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.

Viceversa il 57% delle persone parzialmente attive ed il 41% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente, il doppio rispetto al dato nazionale (20%).

**Sedentari e altri fattori di rischio**  
Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio  
ASL VC - Passi 2012-15



**Autopercezione del livello di attività fisica**  
ASL VC - Passi 2012-15



## Salute delle persone sedentarie

Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:

- il 38% delle persone depresse
- il 34% degli ipertesi
- il 33% delle persone in eccesso ponderale

## L'atteggiamento degli operatori sanitari

Nella ASL VC appena un quarto degli intervistati ha riferito di aver ricevuto, nell'ultimo anno, da un medico o da un altro operatore sanitario il consiglio di fare regolarmente attività fisica, mentre lo ha ricevuto un terzo di coloro che sono in eccesso ponderale e poco più di un terzo di chi ha almeno una patologia cronica.

**Consiglio fare attività fisica per regione di residenza**  
Passi 2012-2015



In Piemonte i consigli di fare regolarmente attività fisica da parte di un medico o altro operatore sanitario vengono dati in proporzione significativamente inferiore rispetto al livello nazionale.

**L'atteggiamento di medici e operatori sanitari e i loro consigli**  
ASL VC - Passi 2012-15

Consiglio del medico di praticare regolarmente attività fisica <i>% intervistati che hanno ricevuto il consiglio</i>	25%
Consiglio del medico di praticare regolarmente attività fisica a chi è in eccesso ponderale <i>% intervistati che hanno ricevuto il consiglio</i>	31%
Consiglio del medico di praticare regolarmente attività fisica a chi ha almeno una patologia cronica <i>% intervistati che hanno ricevuto il consiglio</i>	36%

## Conclusioni

Nella ASL VC si stima che circa un terzo della popolazione (31%) può essere considerato completamente sedentario. È inoltre presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: ben 4 su 10 sedentari ritengono di praticare sufficiente movimento.

La percentuale di sedentari è più alta in particolari sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiare di più dello svolgimento dell'attività fisica, in particolare persone con sintomi di depressione ed anche ipertesi.

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti.

Inoltre per accrescere la diffusione dell'attività fisica (attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia) è necessario lo sviluppo di strategie intersettoriali, dei Comuni e altre Agenzie territoriali insieme alle Aziende sanitarie locali intervenendo sugli aspetti ambientali, sociali ed economici che influenzano l'adozione di uno stile di vita attivo (ad es. politica di trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).

### Che cos'è il sistema di sorveglianza Passi?

PASSI (Progressi delle Aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta avviata in Italia nel 2007. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle ASL, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per ASL) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. Nell'ASL VC sono state effettuate 1.092 interviste tra il 2012 e il 2015.

Per maggiori informazioni, visita il sito [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi) e <http://www.aslvc.piemonte.it/56-carta-dei-servizi-2015/organizzazione/strutture/409-il-sistema-di-sorveglianza-passi>

Scheda informativa su modello nazionale, predisposta per l'ASL VC a cura di Antonella Barale Coordinatore aziendale PASSI - S.S. Epidemiologia - S.S.D. UVOS.