



## L'attività fisica nella ASL VC di Vercelli I dati del Sistema di Sorveglianza PASSI 2015-18

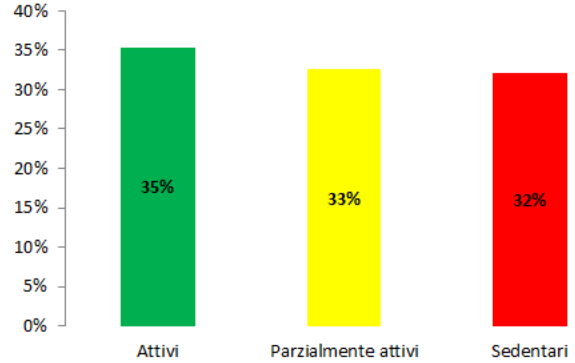
L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità.

Nel periodo 2015-18, secondo i dati Passi, nella ASL VC il 35% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo<sup>1</sup>; il 32% risulta parzialmente attivo<sup>2</sup> ed il restante 32% è completamente sedentario<sup>3</sup>.

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

Nel periodo 2015-2018 si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali.

**Livello di attività fisica (%)**  
ASL VC - Regione Piemonte - Pool ASL 2015-18 (n=1.097)



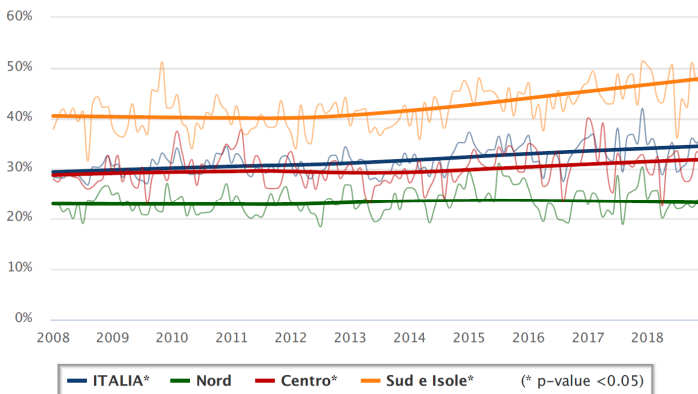
### Sedentario per regione di residenza

Passi 2015-2018



### Serie storica sedentari per area geografica

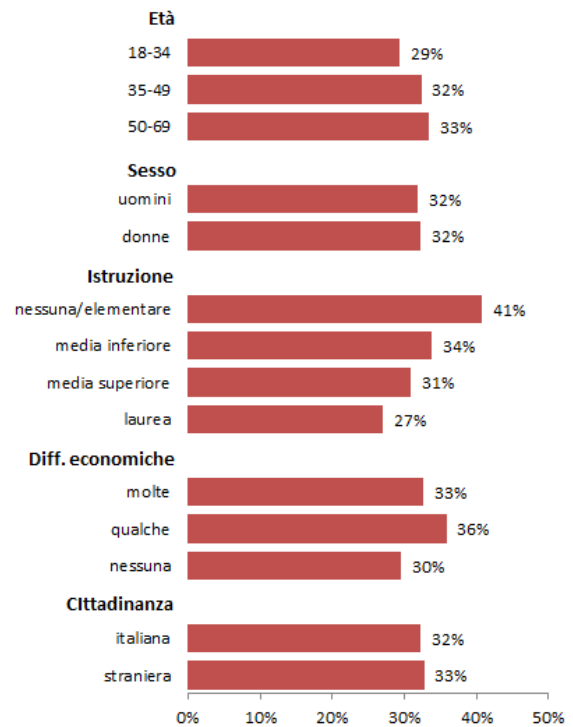
Passi 2008-2018



### Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche  
ASL VC - Passi 2015-18

**Totale: 32,11%** (IC 95%: 29,4%-34,94%)



Osservando l'andamento temporale nel periodo 2008-2018, fra le ASL partecipanti alla Sorveglianza Passi a livello nazionale, si registra un aumento significativo nella prevalenza dei sedentari, in particolare fra le Regioni 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 alla settimana)

<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

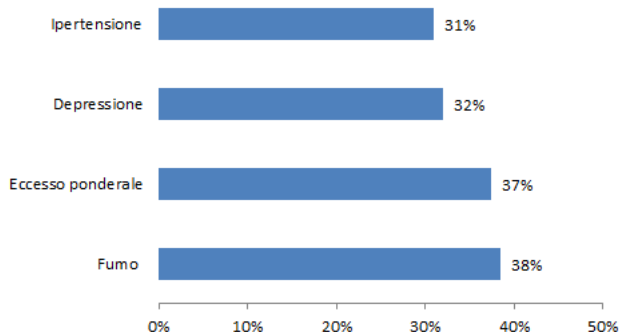
La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo.

Nella ASL VC, tra le persone attive, il 32% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.

Viceversa il 57% delle persone parzialmente attive ed il 40% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente, quasi il doppio rispetto al dato nazionale (22,5%).

### Sedentari e altri fattori di rischio

Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio  
ASL VC - Passi 2015-18



## L'atteggiamento degli operatori sanitari

Nella ASL VC il 33% 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 hanno ricevuto in misura maggiore, più di 4 su 10, coloro che sono in eccesso ponderale (43%) e coloro che hanno almeno una patologia cronica (43%).

### L'atteggiamento di medici e operatori sanitari e i loro consigli ASL VC - Passi 2015-18

|                                                                                                                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Consiglio del medico di praticare regolarmente attività fisica<br><i>% intervistati che hanno ricevuto il consiglio</i>                                       | 33% |
| Consiglio del medico di praticare regolarmente attività fisica a chi è in eccesso ponderale<br><i>% intervistati che hanno ricevuto il consiglio</i>          | 43% |
| Consiglio del medico di praticare regolarmente attività fisica a chi ha almeno una patologia cronica<br><i>% intervistati che hanno ricevuto il consiglio</i> | 43% |

## Conclusioni

Nella ASL di Vercelli si stima che circa un terzo della popolazione (32%) sia completamente sedentario. È inoltre presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata: 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 in eccesso ponderale e fumatori.

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

A Vercelli ASL, Comune, Enti e Associazioni territoriali, nel 2018 hanno avviato il progetto Dedalo per avvicinare i cittadini vercellesi adulti e anziani ad attività che possano aiutarli a intraprendere stili di vita salutari con l'obiettivo di posticipare l'esordio di malattie croniche o per coloro che ne siano già affetti per prevenire ricadute e ricoveri.

Il progetto prevede 4 percorsi di salute fra cui:

- **"Muoversi insieme"** che guida i cittadini attraverso varie proposte per l'attività fisica.

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

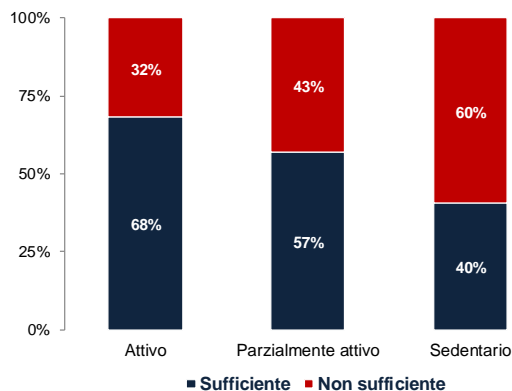
PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta avviata in Italia nel 2007. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle 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 1.100 interviste tra il 2015 e il 2018.

Per maggiori informazioni: [www.epicentro.iss.it/passi](http://www.epicentro.iss.it/passi) e <http://www.aslvc.piemonte.it/dipartimenti-aree-e-strutture/dipartimento-di-prevenzione/servizio-osservatorio-epidemiologico/passi>

- Scheda informativa su modello nazionale, predisposta per l'ASL VC a cura di Antonella Barale - Coordinatore aziendale PASSI - Servizio Osservatorio Epidemiologico - ASLVC

## Autopercezione del livello di attività fisica

ASL VC - Passi 2015-18



## 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% dei fumatori
- il 37% delle persone in eccesso ponderale
- il 32% delle persone depresse
- il 31% degli ipertesi

### Consiglio fare attività fisica per regione di residenza

Passi 2015-2018



In Piemonte i consigli di fare regolarmente attività fisica da parte di un medico o altro operatore sanitario vengono dati in proporzione simile al valore nazionale e comunque bassa (29,4% IC95% 28,4%-30,5%).