

La pratica dell'ATTIVITÀ FISICA in Trentino

Dati 2014-2017 del sistema di monitoraggio PASSI • A cura dell'Osservatorio per la salute Provincia Autonoma di Trento



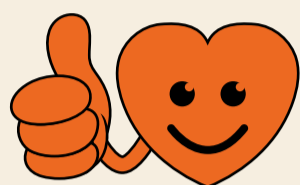
Agenda 2030 per uno sviluppo sostenibile (Sustainable Development Goals)

Obiettivo 3.4: entro il 2030, ridurre di un terzo la mortalità prematura da malattie non trasmissibili attraverso la prevenzione e il trattamento e promuovere la salute mentale e il benessere.



Obiettivo specifico OMS

Per ridurre la mortalità prematura entro il 2025: ridurre la sedentarietà del 10%.



PERCHÉ PRATICARE REGOLARE ATTIVITÀ FISICA?

Perché induce numerosi benefici per la salute, riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di cancro, aiuta a controllare il peso e contribuisce al benessere mentale.

Per contro, la sedentarietà è stata identificata come il quarto principale fattore di rischio per la mortalità globale essendo causa del 6% dei decessi mondiali. Si stima che sia la causa principale di circa il 21-25% dei tumori del seno e del colon, il 27% del diabete e il 30% delle cardiopatie ischemiche.



QUANTA ATTIVITÀ FISICA?

Non esiste una precisa soglia al di sotto della quale l'attività fisica non produce effetti positivi per la salute. I primi risultati si osservano già a partire da poche ore settimanali di attività e i benefici aumentano con l'aumento della quantità di attività fisica praticata.



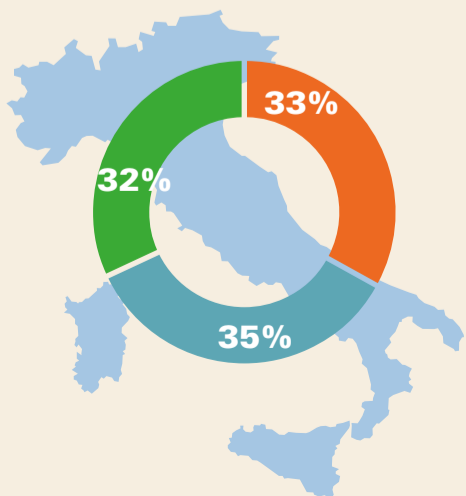
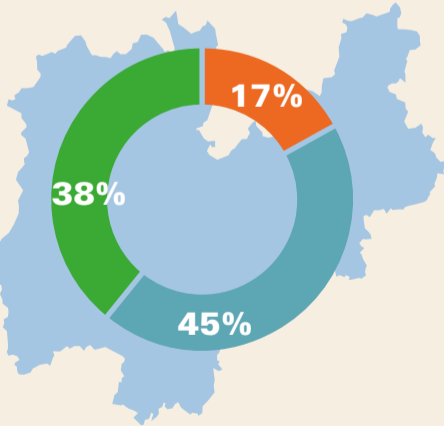
COM'È LA SITUAZIONE IN TRENINO?

I trentini sono per la maggior parte fisicamente attivi o parzialmente attivi (38% e 45% rispettivamente), mentre il 17% è completamente sedentario. Si stima quindi che oltre 61.000 trentini tra i 18 e i 69 anni non pratichino nessun tipo di attività fisica.

ATTIVI Fanno 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni a settimana o attività intensa per 20 minuti per almeno 3 giorni a settimana oppure fanno un lavoro pesante

PARZIALMENTE ATTIVI Non fanno un lavoro pesante, ma fanno qualche attività fisica nel tempo libero senza raggiungere i livelli raccomandati

SEDENTARI Non fanno nessuna attività fisica nel tempo libero e non fanno un lavoro pesante



QUALE ATTIVITÀ FISICA?



Fare attività fisica non significa praticare necessariamente sport o esercizio fisico strutturato. Per esempio, negli spostamenti quotidiani **andare a piedi o usare la bicicletta invece della macchina** può essere sufficiente per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica.

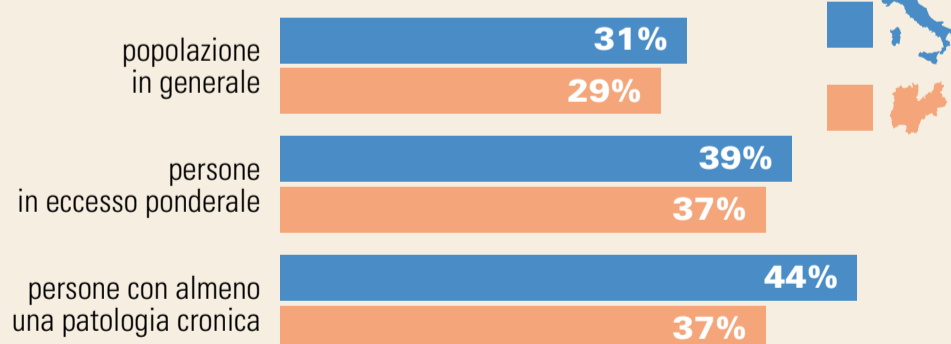
IN TRENINO, circa due persone su tre si muovono abitualmente a piedi o in bicicletta (**mobilità attiva**). Il 43% fa tragitti a piedi, il 6% in bicicletta e il 12% sia a piedi che in bicicletta. Questi spostamenti avvengono mediamente per 4 giorni in settimana, per circa mezz'ora al giorno sia per chi si sposta a piedi, sia per chi usa la bicicletta.



QUAL È IL RUOLO DEGLI OPERATORI SANITARI?

Il consiglio del medico è un'azione di provata efficacia per la modifica dello stile di vita e il cui rapporto costo/efficacia è particolarmente favorevole. L'attenzione degli operatori sanitari al problema della scarsa attività fisica appare troppo bassa, anche nei confronti di persone in eccesso ponderale o con patologie croniche: il 29% dei trentini ha ricevuto il consiglio dal medico o da un operatore sanitario di fare regolare attività fisica; percentuale che si ferma al 37% sia in caso di persone in eccesso ponderale che di persone con patologie croniche. In generale gli stranieri ricevono più raramente consigli da parte del loro medico rispetto agli italiani.

QUANTE PERSONE ricevono consiglio dagli operatori sanitari di fare attività fisica per patologia o fattori di rischio?



COME INCIDONO LE DISUGUAGLIANZE SOCIALI SULLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ FISICA?

Istruzione e situazione socio-economica delle persone influenzano i loro comportamenti.

L'aver studiato oltre la scuola dell'obbligo riduce il rischio di essere sedentari, sia per le donne che per gli uomini.

Anche l'assenza di difficoltà economiche riduce, per gli uomini, il rischio di sedentarietà. Invece per le donne la situazione economica non condiziona questo comportamento.

Per entrambi i generi e a prescindere da istruzione e situazione economica, i cittadini stranieri sono più a rischio degli italiani di essere sedentari.

