



# Conferenza Stampa

## CAMPAGNA SALUTE, SPORT, MOVIMENTO FISICO

Auditorium Ministero della Salute

16 novembre 2017



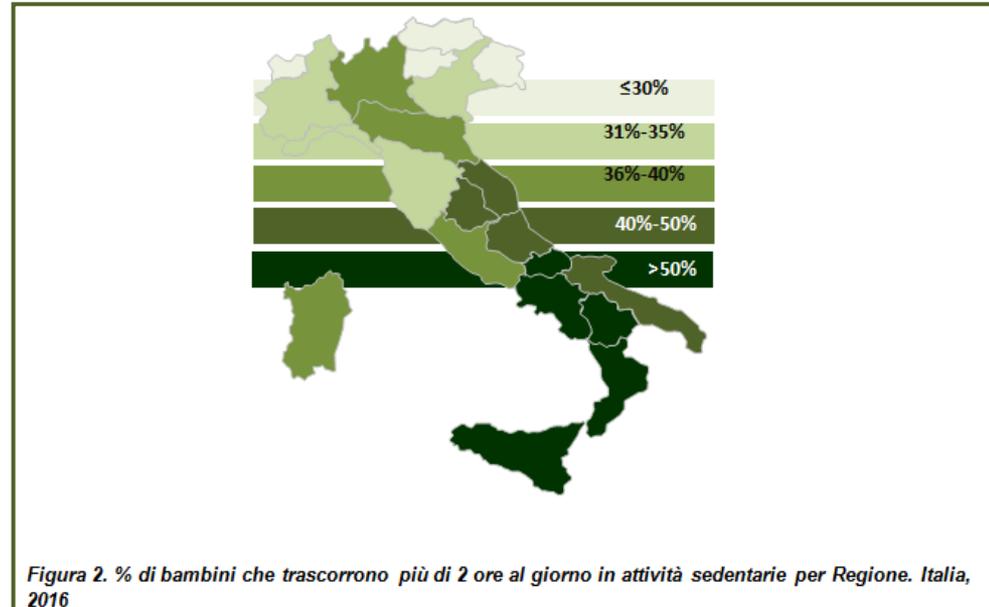
# *L'inattività fisica nel mondo e in Italia secondo i dati PASSI*

- L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha stimato che nel mondo 1 adulto su 4 non è sufficientemente attivo e l'80% degli adolescenti non raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica
- In particolare in Europa oltre un terzo della popolazione adulta e due terzi degli adolescenti non svolgono abbastanza attività fisica
- In Italia secondo i dati PASSI solo il 50% degli adulti raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica
- La sedentarietà cresce con l'età
  - è maggiore fra le donne rispetto agli uomini e fra le persone con uno status socioeconomico più svantaggiato per difficoltà economiche o per basso livello di istruzione
  - è maggiore fra i cittadini italiani rispetto agli stranieri
- Nelle regioni centrali e meridionali la sedentarietà è significativamente più elevata rispetto a quanto si osserva nelle regioni settentrionali



## ***La sedentarietà nei bambini secondo i dati di OKkio alla Salute***

Secondo i dati di OKkio alla Salute quasi 1 bambino su 4 dedica al massimo un giorno a settimana (almeno 1 ora) allo svolgimento di giochi di movimento e il 41% dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/videogiochi Tablet e cellulari



Tendenzialmente i bambini che vivono nelle regioni del Sud sono meno attivi dei coetanei che vivono nelle regioni del Nord e le femmine risultano meno attive dei maschi



## ***La sedentarietà negli adolescenti secondo i dati di HBSC***

- I dati di HBSC sulla sedentarietà evidenziano che sono in diminuzione il numero dei ragazzi che trascorrono tre ore o più al giorno davanti alla TV
- Aumenta però la percentuale di adolescenti che passano tre ore o più al giorno a giocare con il PC, lo smartphone o il tablet, in particolare tra i 15enni
- L'aumento è più sensibile tra le ragazze, in particolare è raddoppiato tra le 11enni (da 8,7% a 16,5%)



## ***L'attività fisica praticata dagli ultra64enni secondo i dati PASSI d'Argento***

- Secondo gli ultimi dati disponibili dell'indagine PASSI d'Argento sia gli uomini che le donne ultra64enni tra le attività di svago scelgono la camminata all'aperto (rispettivamente il 70% e il 55%)
- Questo valore diminuisce all'avanzare dell'età (52% fra gli ultra 85enni)
- Seguono attività di moderata intensità (ginnastica dolce, riabilitativa, bocce, ecc.) per il 17% degli intervistati, mentre poco meno del 4% riferisce di fare attività fisica intensa (nuoto, corsa, ciclismo, ginnastica aerobica)
- La quota di anziani fisicamente inattiva è maggiore fra le regioni del Sud Italia



## ***L'importanza di politiche nazionali intersettoriali***

- Nel 2010 l'OMS ha pubblicato le raccomandazioni internazionali sull'attività fisica per la salute ***“Global recommendations on Physical activity for Health”*** in cui ha fornito indicazioni sui livelli di attività fisica raccomandati distinguendo tre gruppi di età
  - **bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni**
  - **adulti dai 18 ai 64 anni**
  - **adulti dai 65 anni in poi**
- Le raccomandazioni sono orientate alla prevenzione primaria e si rivolgono ai decisori per fornire un orientamento per le politiche nazionali
- Le raccomandazioni OMS sottolineano la necessità di politiche nazionali intersettoriali per poter sostenere e implementare i programmi e le iniziative di promozione dell'attività fisica



## ***Quantità raccomandabili di attività fisica secondo le indicazioni dell'OMS***

- Nell'**infanzia e nell'adolescenza** (5-17 anni) è indicato praticare non meno di un'ora di esercizio fisico moderato al giorno (es. gioco all'aperto) e come minimo 3 sedute la settimana di attività aerobica (es. correre o andare in bicicletta)
- Nell'**adulto** (18-64 anni) l'attività fisica deve essere praticata per almeno 150 minuti complessivamente nell'arco della settimana con intensità moderata (es. camminata veloce, lavori domestici) e con frazioni di almeno 10 minuti continuativi
- Nell'**adulto** dopo i 65 anni valgono le medesime indicazioni dell'adulto. Ad esse si aggiunge quella della pratica di esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte a settimana in modo da prevenire le cadute. **Se le condizioni di salute generali non consentono di raggiungere i livelli consigliati di attività fisica, il programma va impostato su base individuale**

*Livelli di  
attività fisica  
raccomandati  
dall'OMS  
per diverse  
fasce di età*

**5 - 17anni**

**Attività  
MODERATA**



60  
Minuti

**OGNI GIORNO**

Ogni ulteriore incremento  
comporta  
un beneficio aggiuntivo

**Attività  
INTENSA**



3 VOLTE  
a settimana

Per migliorare la forza  
muscolare e l'elasticità

**18 - 64 anni**

**Attività  
MODERATA**



150  
Minuti

oppure

(combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10  
Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori  
gruppi muscolari  
almeno 2 volte a settimana

**A SETTIMANA**

**Attività  
INTENSA**



75  
Minuti

**oltre 64 anni**

**18 - 64 anni**

**Attività  
MODERATA**



150  
Minuti

oppure  
(combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10  
Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori  
gruppi muscolari  
almeno 2 volte a settimana

**A SETTIMANA**

**Attività  
INTENSA**



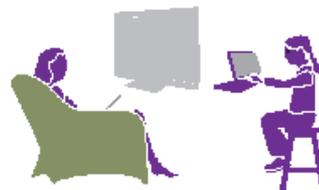
75  
Minuti

+



Esercizio per l'equilibrio  
3 volte a settimana  
per prevenire le cadute

**IL MENO POSSIBILE**



**IL PIU' POSSIBILE**



Fare le scale invece che  
prendere l'ascensore  
camminare per andare  
a fare la spesa  
posteggiare la macchina  
lontano da casa e dal  
lavoro



## ***L'importanza dell'attività fisica per la salute***

- L'incremento dell'attività fisica contribuisce a prevenire e a tenere sotto controllo diverse malattie tra cui diabete, patologie cardiovascolari, patologie muscolo-scheletriche come l'osteoporosi e tumori, riducendo la mortalità
- Un'attività fisica costante, anche moderata, consente di mantenere un peso stabile e contribuisce a far vivere meglio e più a lungo
- Nelle persone già in sovrappeso l'esercizio moderato, in associazione a stili di vita corretti e in particolare a un'adeguata alimentazione, favoriscono un calo del peso
- L'attività fisica favorisce anche il benessere psico-fisico apportando benefici dal punto di vista psicologico e sociale a tutte le età e riducendo il rischio di depressione e demenza



## ***Ricadute economiche dell'inattività fisica***

Le stime basate sulle persone affette da patologie cardiovascolari, diabete e tumori consentono di affermare che



un aumento dell'attività fisica determinerebbe un minor costo per il Servizio sanitario nazionale pari a 2.331.669.947 euro in termini di prestazioni specialistiche e diagnostiche ambulatoriali, trattamenti ospedalieri e terapie farmacologiche



## ***Conclusioni***

- L'attività fisica contribuisce in modo determinante non solo a prevenire le Malattie Croniche non Trasmissibili (MCNT), ma anche a sostenere e rafforzare il benessere psico-fisico e la qualità della vita in tutte le fasce di età
- La pratica dell'attività fisica dovrebbe essere accessibile per tutti come indicato dalle raccomandazioni internazionali sull'attività fisica per la salute dell'OMS del 2010 e confermate nel 2016
- Nell'ottica della promozione della salute è opportuno attuare interventi intersettoriali a più livelli: individuale, di gruppo e di comunità
- È molto importante l'impegno del mondo sanitario non solo per migliorare le conoscenze delle persone ma anche per attivare processi di consapevolezza e motivazioni necessari per scelte di vita salutari e per il cambiamento dei comportamenti