



Ministero della Salute



CAMPAGNA SALUTE, SPORT, MOVIMENTO FISICO

I dati delle sorveglianze in Italia

Bambini

Eccesso ponderale

- Dai dati 2016 di OKkio alla Salute emerge che il 21,3% dei bambini partecipanti all'indagine è in sovrappeso e il 9,3% obeso. Tuttavia, il confronto con le rilevazioni passate evidenzia un *trend* di lenta ma costante diminuzione per quanto riguarda la diffusione dell'eccesso ponderale tra i bambini.

Attività fisica

- L'indagine 2016 di OKkio alla Salute sottolinea che 18% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine in classe, il 34% dedica al massimo un giorno a settimana (almeno 1 ora) allo svolgimento di attività fisica strutturata e quasi 1 bambino su 4 dedica al massimo un giorno a settimana (almeno 1 ora) allo svolgimento di giochi di movimento.
[OKkio alla Salute. 2016: <http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/dati2016.asp>]

Adolescenti

Eccesso ponderale

- I dati raccolti nell'indagine 2014 HBSC indicano che la maggior parte dei giovani di 11, 13 e 15 è normopeso, sia tra le femmine (80,3% a 11 anni, 83,5% a 13 anni e 84,3% a 15 anni) che tra i maschi (73,2% a 11 anni, 75,1% a 13 anni e 74,6% a 15 anni). I valori del sovrappeso sono, rispettivamente, 13,5%, 11,9% e 10,3% nelle femmine e 19%, 19,8% e 20,8% nei maschi di 11, 13 e 15 anni di età.

Attività fisica

- Dai i dati HBSC 2014 si evince che rispetto al 2010 cresce in Italia il numero dei ragazzi che svolge attività fisica (1 ora di attività più di 3 giorni a settimana) in tutte le fasce di età; l'aumento è più sensibile tra gli 11enni, in particolare nei maschi. I dati sulla sedentarietà evidenziano in tutte le fasce di età che, pur essendo in diminuzione il numero dei ragazzi che trascorrono 3 ore o più al giorno davanti alla TV, in particolare tra i 15enni aumenta la percentuale di adolescenti che passano 3 ore o più al giorno a giocare con il PC, lo smartphone o il tablet. L'aumento è più sensibile tra le ragazze, in particolare è raddoppiato tra le 11enni (da 8,7% a 16,5%).
[HBSC. 2014: <http://www.hbsc.unito.it/it/index.php/aree-tematiche/statistiche-hbsc.html>]

Adulti

Eccesso ponderale

- Dai dati PASSI 2016 emerge che circa 4 adulti su 10 sono in eccesso ponderale: 3 in sovrappeso e 1 obeso. L'essere in eccesso ponderale è una caratteristica più frequente al crescere dell'età (56% tra le persone di 50-69 anni), fra gli uomini rispetto alle donne (51% vs 34%), fra le persone con molte difficoltà economiche (51%) e fra le persone con un basso livello di istruzione (54% per coloro che hanno al massimo la licenza di media inferiore).

Attività fisica

- L'indagine PASSI 2016 sottolinea che il 50% degli adulti italiani possono essere classificati come fisicamente attivi, il 23% parzialmente attivi e il restante 27% sedentari. La sedentarietà cresce con l'età (è pari al 33% fra i 50-69enni), è maggiore fra le donne rispetto agli uomini (31% vs 24%), fra le persone con uno status socioeconomico più svantaggiato per difficoltà economiche (39% fra chi dichiara di avere molte difficoltà economiche vs 21% di chi dichiara di non averne) o per basso livello di istruzione (43% fra le persone con al più la licenza elementare vs 23% nei laureati) ed è maggiore fra i cittadini italiani rispetto agli stranieri (27% vs 23%).

[PASSI 2016: <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/sovrappeso.asp>; <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivita.asp>]

Anziani

Eccesso ponderale

- Dai dati 2012 di PASSI d'Argento emerge che il 57% degli ultra 64enni risulta in eccesso ponderale, il 42% in sovrappeso e il 15% obeso. L'eccesso ponderale fra gli anziani si riduce all'aumentare dell'età e appare significativamente più frequente nelle classi socioeconomiche più svantaggiate.

Attività fisica

- I risultati dell'indagine PASSI d'Argento condotta nel 2012 mostrano che fra gli ultra 64enni camminare fuori casa è l'attività maggiormente praticata tra quelle di svago (62%), sia fra gli uomini che tra le donne (rispettivamente 70% e 55%), valore che diminuisce all'avanzare dell'età (52% fra gli over 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). Il 78% degli ultra 64enni si muove in casa per svolgere attività domestiche leggere, come spolverare o lavare i piatti, e quasi la metà (32% uomini e 58% donne) svolge attività più pesanti come lavare i pavimenti o spostare mobili. Circa la metà fa giardinaggio e circa ¼ cura l'orto o lavora la terra.

[PASSI d'Argento. 2012: <http://www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/obesita.asp>; <http://www.epicentro.iss.it/passi-argento/dati/attivita.asp>]

I livelli di attività fisica raccomandata per la salute

- **Bambini e adolescenti (5-17 anni):** è indicato praticare non meno di 1 ora di esercizio fisico moderato al giorno e come minimo 3 sedute la settimana di attività aerobica che sollecitino l'apparato muscolo-scheletrico, in modo da stimolare l'accrescimento e migliorare forza muscolare ed elasticità.
- **Adulti (18-64 anni):** l'attività fisica deve essere praticata per almeno 150 minuti complessivamente nell'arco della settimana con intensità moderata ovvero per almeno 75 minuti complessivamente con intensità più elevata o ancora con una combinazione equivalente di attività di intensità moderata ed elevata. L'attività aerobica deve essere effettuata in frazioni di almeno 10 minuti continuativi. È, inoltre, indicata almeno 2 giorni alla settimana un'attività di rafforzamento dei gruppi muscolari maggiori.
- **Anziani (ultra 65enni):** valgono le stesse indicazioni dell'adulto. Ad esse si aggiunge quella della pratica di esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la 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.

[Fonte: WHO "Global recommendations on physical activity for health" 2010]

Ricadute economiche della sedentarietà

- L'inattività è responsabile del 14,6% di tutte le morti in Italia, pari a circa 88.200 casi, e di una spesa in termini di costi diretti sanitari di 1,6 miliardi di euro annui per le 4 patologie maggiormente imputabili ad essa (tumore della mammella e del colon-retto, diabete di tipo 2, coronaropatia).
[Fonte: Centre for Economics and Business Research - CEBR. *The economic cost of physical inactivity in Europe. An ISCA / Cebr report. June 2015*]
- Le stime basate sulla prevalenza della malattia – che prendono a riferimento sia i nuovi malati, sia i soggetti già affetti dalle richiamate patologie – 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.
[Fonte: Elaborazione Ministero della Salute]
- Le stime basate sull'incidenza della malattia – che prendono a riferimento i nuovi malati – consentono di affermare che un aumento dell'attività fisica determinerebbe un minor costo per il Servizio sanitario nazionale pari a 384.348.649 euro.
[Fonte: Elaborazione Ministero della Salute]