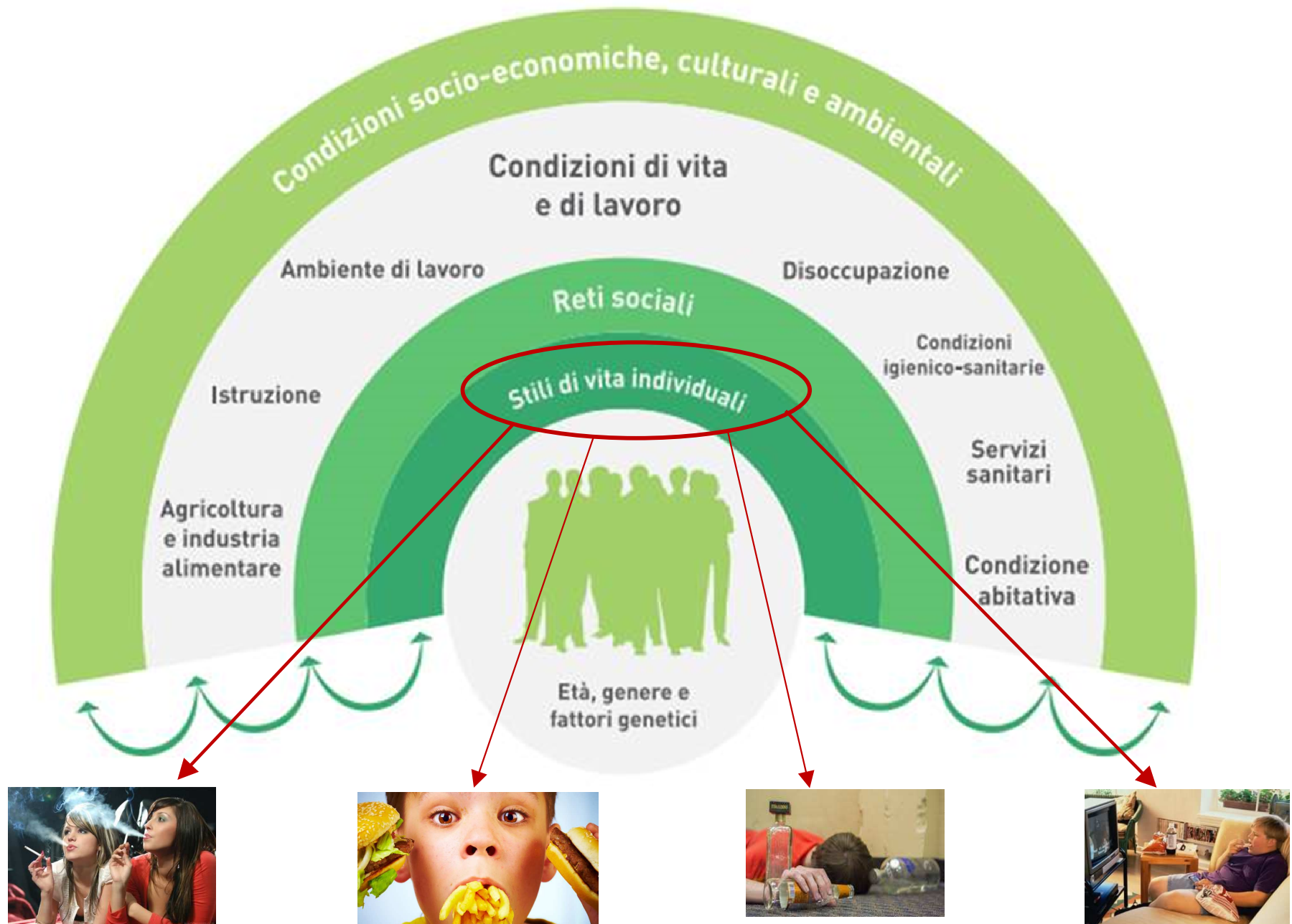


Più attività fisica per un mondo più sano

Dr.ssa Angela Spinelli
Centro Nazionale per la Prevenzione della Malattie e la Promozione della Salute,
Istituto Superiore di Sanità-Roma
angela.spinelli@iss.it

I determinanti di salute



consumo di tabacco

alimentazione scorretta

abuso di alcol

mancanza di attività fisica

L'importanza dell'attività fisica sulla salute

- Negli ultimi 10 anni è stato confermato che una vita sedentaria agisce come potenziale fattore di rischio per molte malattie croniche, tra cui:
 - **diabete mellito di tipo 2** (aumento del rischio del 20% - Rischio Relativo [RR] 1,20; IC95% 1,14-1,27),
 - **patologie cardiovascolari** (aumento del rischio del 15% sia per le fatali che per le non fatali – RR 1,15; IC95% 1,06-1,23),
 - **sindrome metabolica** (aumento del rischio del 73% - Odds Ratio [OR] 1,73; Intervallo di confidenza al 95% [IC95%] 1,55-1,94; $p < 0,0001$),
 - **tumori** (in particolare della mammella e del colon).
- Ha un effetto sulla
 - **mortalità** in generale (aumento del rischio del 13% - RR 1,13; IC95% 1,07-1,18).
- 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**

Fonti: National Institute for Clinical Excellence, Workplace health promotion: how to encourage employees to be physically active. Nice Public health guidance 13. Maggio 2008. www.nice.org.uk/PH013; Bull F., Armstrong T. et al, Physical inactivity. In: Ezzati M., eds. Comparative quantification of health risks: global and regional burden of disease attributable to selected major risk factors. World Health Organization. Ginevra, 2004.; Grøntved A, Hu FB. Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis. JAMA 2011; 305: 2448–55.; Edwardson CL, Gorely T, Davies MJ, Gray LJ, Khunti K, Wilmot EG, Yates T, Biddle SJ. Association of sedentary behaviour with metabolic syndrome: a meta-analysis. PLoS One. 2012;7:e34916.

Patologie per le quali è dimostrata una riduzione del rischio grazie all'attività fisica

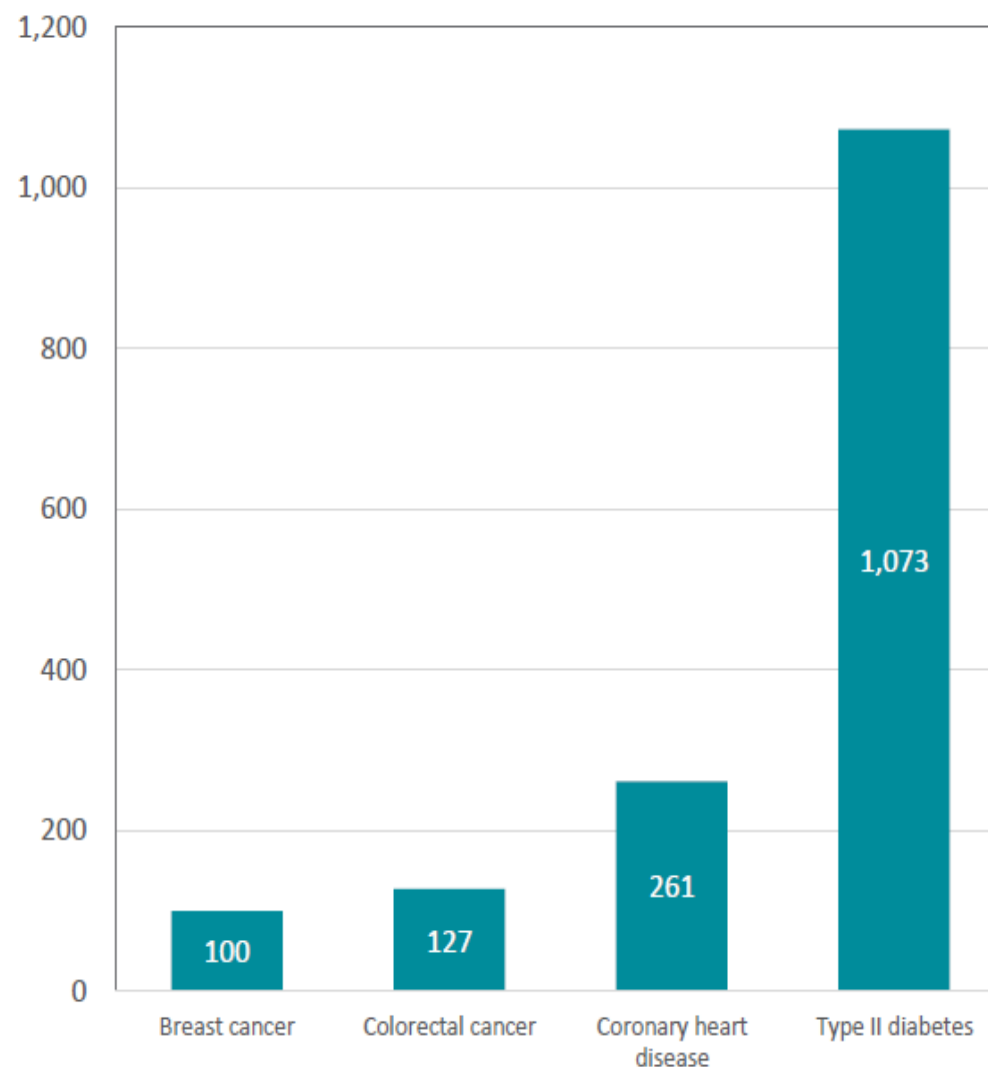
Condizione	Riduzione del rischio	Qualità delle evidenze
Morte	20-35%	Alta
Coronaropatia e ictus	20-35%	Alta
Diabete di tipo 2	35-50%	Alta
Cancro del colon	30-50%	Alta
Cancro della mammella	20%	Alta
Frattura del femore	36-68%	Moderata
Depressione	20-30%	Alta
Morbo di Alzheimer	40-45%	Moderata

Benefici dello sport per la salute

- I dati epidemiologici derivanti dagli studi di coorte suggeriscono che la partecipazione allo sport è predittiva di una **mortalità ridotta** nell'età media ed avanzata, e gli effetti positivi dello sport sono riscontrabili anche in alcuni trial randomizzati e studi di laboratorio ben controllati.
- Analizzando le fasce d'età, **i giovani** sono tra coloro che ne possono trarre importanti effetti, soprattutto in funzione della prevenzione del sovrappeso e dell'obesità.
- Oltre che per gli aspetti sulla salute e sociali, i benefici dello sport appaiono particolarmente evidenti anche nei confronti della **salute psicologica**, sia nei giovani che negli adulti.

Ricadute economiche dell'inattività: Sostenibilità del SSN

L'inattività fisica appare essere 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, malattia coronarica)



Source: WHO, Eurostat, Nichols et al., (2012), EUCAN, IDA, Cebr analysis

I benefici dell'attività fisica: le Fact sheets dell'OMS



Fact 1: Physical activity reduces the risk of disease

Physical activity reduces the risk of coronary heart disease and stroke, diabetes, hypertension, various types of cancer including colon cancer and breast cancer, as well as depression. Physical activity is also fundamental to energy balance and weight control. Globally, about 23% of adults and 81% of school-going adolescents are not active enough. Generally, women and girls are less active than men and boys, and older adults are less active than younger adults.



Fact 2: Regular physical activity helps to maintain a healthy body

People who are physically active:

- * improve their muscular and cardio-respiratory fitness;
- * improve their bone and functional health;
- * have lower rates of coronary heart disease, high blood pressure, stroke, diabetes, cancer (including colon and breast cancer), and depression;
- * have a lower risk of falling and of hip or vertebral fractures; and
- * are more likely to maintain their weight.



Fact 3: Physical activity is not the same as sport

Physical activity is any bodily movement produced by the skeletal muscles that uses energy. This includes sports, exercise, and other activities such as playing, walking, household chores, gardening, and dancing. Any activity, be it for work, to walk or cycle to and from places, or as part of leisure time, has a health benefit.



Fact 4: Moderate and vigorous physical activity bring benefits

Intensity refers to the rate at which the activity is being performed. It can be thought of as how hard a person works to do an activity. The intensity of different forms of physical activity varies between people. Depending on an individual's relative level of fitness, examples of moderate physical activity could include: brisk walking, dancing, or household chores. Examples of vigorous physical activity could be: running, fast cycling, fast swimming, or moving heavy loads.



Fact 5: 60 minutes a day for people 5–17 years old

People aged 5–17 should have at least 60 minutes of moderate to vigorous physical activity daily. More than 60 minutes of physical activity a day brings additional health benefits.

I benefici dell'attività fisica: le Fact sheets dell'OMS



Fact 6: 150 minutes a week for people 18–64 years old

Adults aged 18–64 should do at least 150 minutes of moderately intense physical activity each week, or at least 75 minutes of vigorous activity throughout the week, or an equivalent combination of moderate and vigorous activity. In order to be beneficial for cardio-respiratory health, all activity should be performed in bouts of at least 10 minutes duration.



Fact 7: Adults aged 65 and above

The main recommendations for adults and older adults are the same. In addition, older adults with poor mobility should do physical activity to enhance balance and prevent falls 3 or more days per week. When older adults cannot do the recommended amount of physical activity due to health conditions, they should be as physically active as their abilities and conditions allow.



Fact 8: All healthy adults need to be physically active

Unless specific medical conditions indicate the contrary, WHO's recommendations apply to all people – irrespective of gender, race, ethnicity, or income level. These recommendations also apply to individuals with chronic noncommunicable conditions, not related to mobility, such as hypertension or diabetes. Adults with disabilities should also follow WHO's recommendations.



Fact 9: Some physical activity is better than none

Inactive people should start with small amounts of physical activity and gradually increase duration, frequency, and intensity over time. Inactive adults, older adults, and those with disease limitations will have added health benefits when they become more active. Pregnant women, postpartum women, and persons with cardiac conditions may need to take extra precautions and seek medical advice before striving to achieve the recommended levels of physical activity.



Fact 10: Supportive environments and communities help people to be physically active

Urban and environmental policies have huge potential to increase levels of physical activity. These policies should ensure that:

- * walking, cycling and other forms of active transportation are accessible and safe for all;
- * labour and workplace policies encourage physical activity;
- * schools have safe spaces and facilities for students to spend their free time actively; and
- * sports and recreation facilities provide opportunities for everyone to be physically active.

WHO Piano d'azione globale 2018 – 2030

Quattro obiettivi strategici:

1. Costruire società attive (norme e comportamenti sociali)

Promuovere un cambio di paradigma in tutta la società attraverso l'informazione completa e incisiva, lo scambio delle conoscenze e la maggior consapevolezza sui molteplici benefici dell'attività fisica praticata con costanza, in base alle capacità di ciascun individuo, per tutte le età.

2. Costruire ambienti di vita attivi (spazi e luoghi)

Realizzare e mantenere spazi e luoghi che permettano a tutte le persone - di ogni età e status socio-economico - di accedere a luoghi e spazi sicuri nelle loro città e comunità, dove poter fare attività fisica regolarmente, in base alle proprie capacità.

3. Promuovere stili di vita attivi (programmi e opportunità)

Progettare e proporre, in più contesti (scuola, lavoro, comunità,..), programmi e opportunità, adatti alle diverse esigenze di vita e di età, per incoraggiare individui, famiglie e i gruppi più a rischio di inattività fisica a sperimentarsi in stili di vita attivi e a consolidarli.

4. Orientare i sistemi di governo alla promozione dell'attività fisica e della salute (leve politiche e di governo)

Garantire gli investimenti necessari per rafforzare il lavoro di gestione e di coordinamento di azioni efficaci di promozione dell'attività fisica; lavoro definito a livello internazionale, nazionale e locale. Questo obiettivo riguarda principalmente la governance, la leadership, le partnership intersettoriali, le azioni di advocacy, i sistemi informativi, gli strumenti di finanziamento tra settori diversi.



Quanto è attiva la popolazione italiana? I dati dei sistemi di sorveglianza di popolazione

Sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE –
Bambini 8-9 anni

Il campione
2016



48.464
genitori



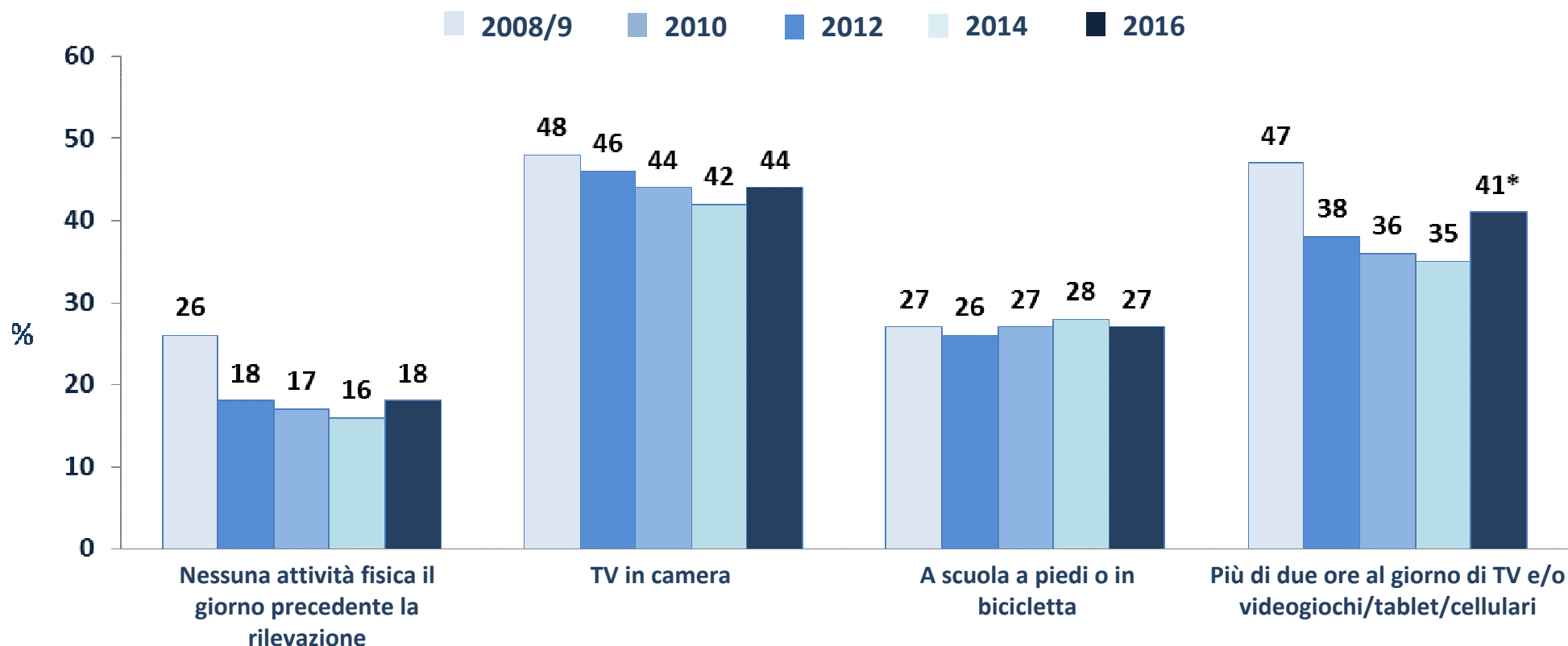
48.946
bambini



2.604 classi



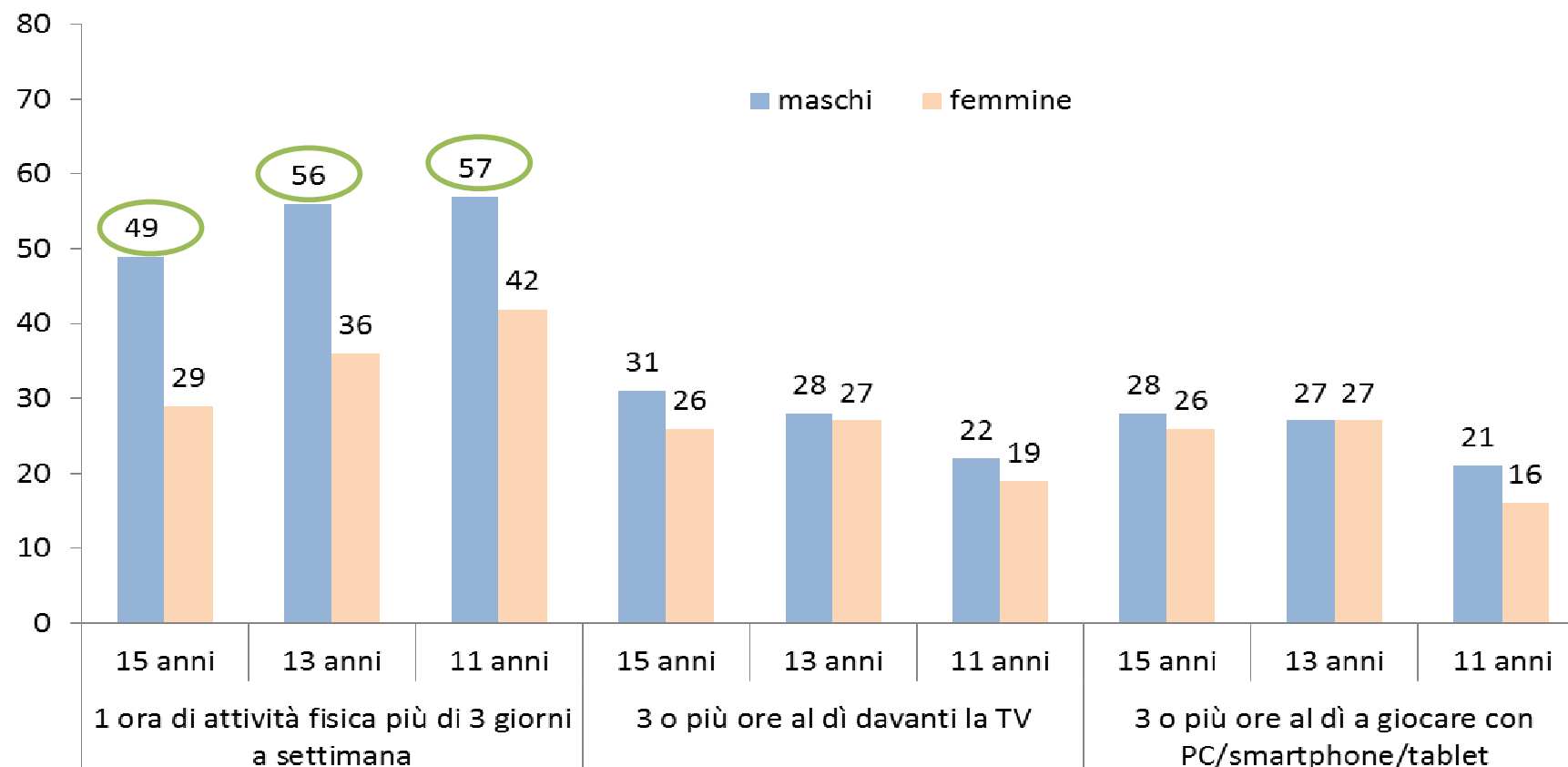
2.374
scuole



* Nei questionari 2016 sono state inserite le specifiche del “tablet” e del “cellulare” che possono spiegare l’aumento della prevalenza rispetto al passato

Ragazzi di 11, 13 e 15 anni: Studio HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)

Campione 2014: ➡ 64.160 soggetti di 11, 13 e 15 anni di tutte le Regioni italiane



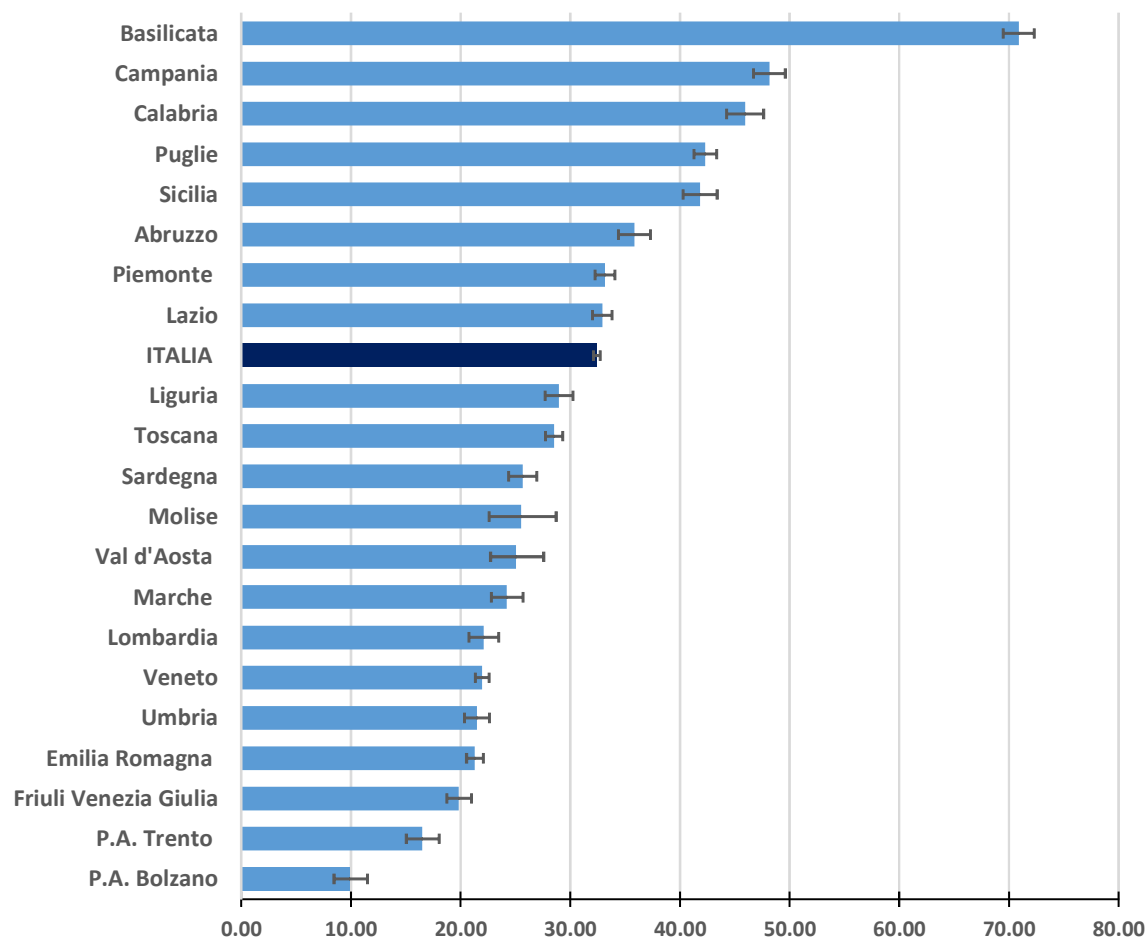
I maschi sono più attivi delle femmine in tutte e tre le fasce d'età, ma usano più PC. Tra i peggiori valori in Europa



La sedentarietà negli adulti (18-69 anni)

Definizione di «Persona sedentaria»: è una persona che non fa un lavoro pesante e che, nel tempo libero, non svolge attività fisica moderata o intensa

Popolazione SEDENTARIA (18-69 anni) per Regione di Residenza *Prevalenze medie annue standardizzate per sesso ed età e IC95%. Passi 2013-2016*



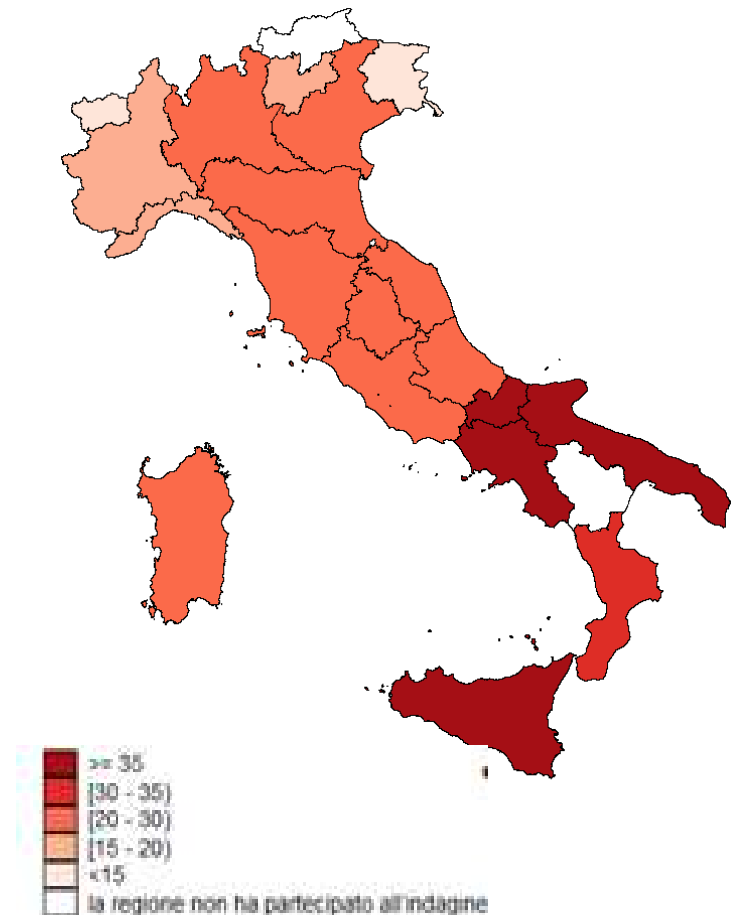
La sedentarietà aumenta all'avanzare dell'età (è poco meno del 30% fra i 18-34enni e sfiora il 40% fra i 50-69enni), è maggiore tra le femmine e tra coloro che sono in condizioni economiche peggiori o con basso livello di istruzione.

Attività fisica e sedentarietà negli over 65

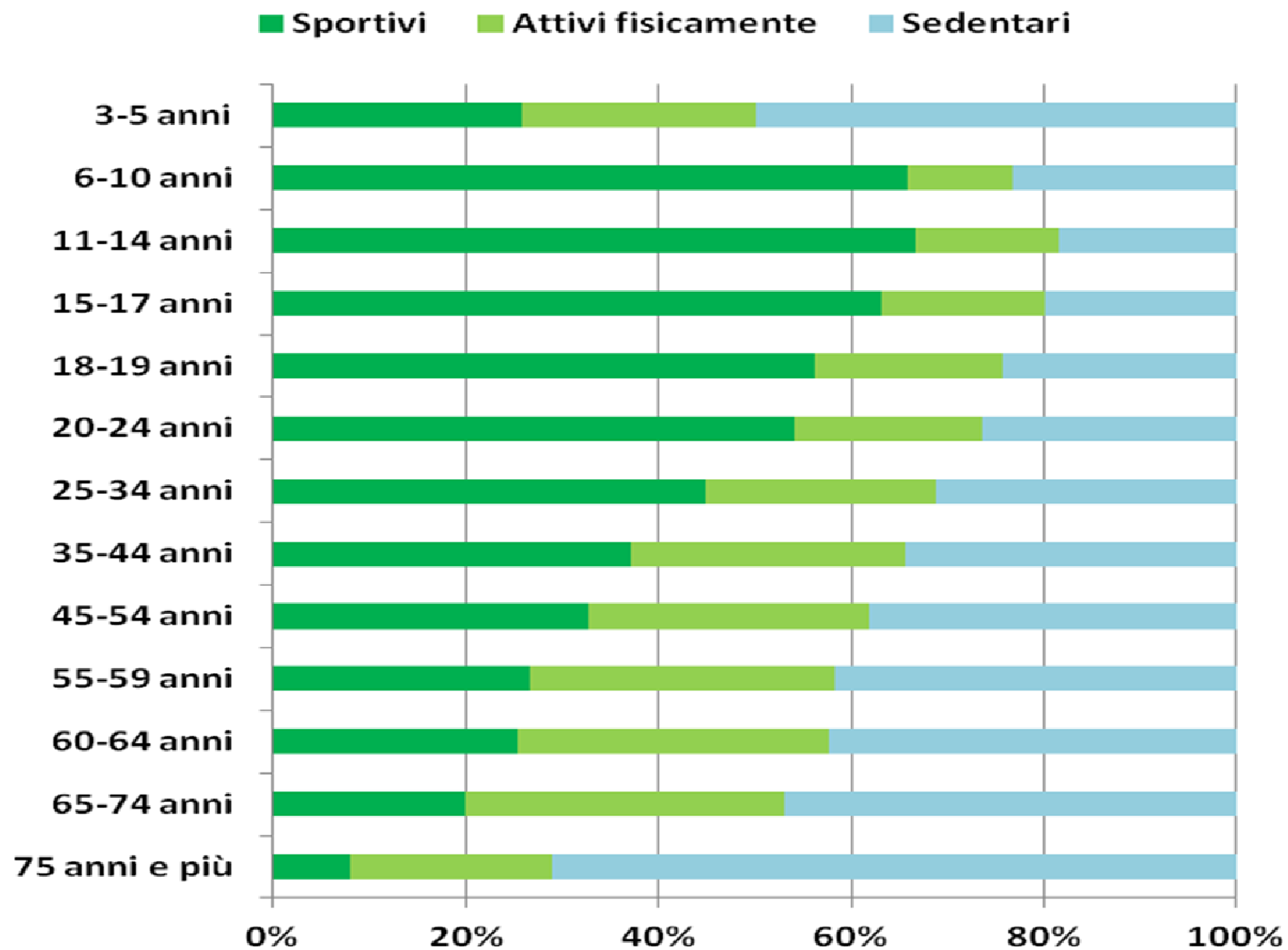
Campione PDA 2012/2013: 24.129 over64enni intervistati in 19 regioni (non hanno partecipato Basilicata e provincia autonoma di Bolzano); Tasso di risposta = 88,5%

- La camminata all'aperto è l'attività di svago più scelta
- 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

Anziani poco attivi per residenza



La pratica sportiva in Italia (dati Istat, anno 2016)



Contributo dell'ISS al cambiamento: *Più attività fisica per un mondo più sano*



- Monitoraggio attraverso i sistemi di sorveglianza e promozione di iniziative progetti locali per «più attività fisica»
- Contributo allo spot televisivo del Ministero della Salute e CONI
- Partecipazione al Tavolo ministeriale sull'attività fisica e la Tavolo dell'Urban Health
- Rapporto scientifico su «Movimento, sport e salute» e schede con i livelli raccomandati dall'OMS che presenteremo a un convegno in ISS il 14 novembre
- Azioni in ISS per favorire l'attività fisica per i lavoratori

Azioni del Ministero della Salute, ISS e CONI - 2017



Ministero della Salute

Cerca nel sito

cerca

Contatti | Moduli e Servizi | FAQ | App |  |  |  | 





Campagna di comunicazione
**Movimento è salute...
a tutte le età!**

 La nostra salute

 Temi e professioni

 News e media

 Ministro e Ministero

Sei in: Home > News e media > Campagne di comunicazione > Campagna di comunicazione "Salute, sport e movimento fisico"

Campagna di comunicazione "Salute, sport e movimento fisico"



**Movimento
è Salute**
... a tutte le età

Uno dei principali fattori di rischio per la salute degli individui è rappresentato dalla sedentarietà.

Lo svolgimento regolare dell'attività fisica, con i dovuti accorgimenti, ha un effetto benefico a tutte le età. Nei bambini favorisce un corretto sviluppo fisico e la socializzazione, negli adulti contribuisce a ridurre il rischio dell'insorgenza di malattie croniche (dal diabete alle patologie tumorali e cardiovascolari) e migliora la salute mentale, negli anziani migliora l'elasticità muscolare e svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione della malattie cronico degenerative.

Nonostante i tanti benefici di salute collegati al regolare svolgimento di attività fisica, secondo i dati del sistema PASSI 2017, più del 32% degli italiani è da considerare sedentario.

Questo dato è ancora più preoccupante considerando che la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata non sempre corrisponde a quella effettivamente svolta: almeno un sedentario su cinque percepisce infatti come sufficiente il proprio impegno motorio quotidiano.

Obiettivo di comunicazione
L'obiettivo della campagna è di sensibilizzare la popolazione sui benefici di salute che comporta lo svolgimento di uno sport o di

Vedi anche

- > Terra dei fuochi, direttiva sull'analisi e valutazione della situazione
- > Attività fisica e corretta alimentazione nella donna in tutte le fasi della vita
- > Sport e bambini, diamoci una mossa
- > Proteggi la tua schiena! Decalogo per la scuola

Cambia canale

 La nostra salute

- > Indice di massa corporea - IMC, come calcolarlo
- > Sport e attività fisica

Rapporto ISS e Convegno



RAPPORTI ISTISAN 18|9

ISSN: 1123-3117 (cartaceo) • 2384-8936 (online)

**Movimento, sport e salute:
l'importanza delle politiche
di promozione dell'attività fisica
e le ricadute sulla collettività**

A cura di
B. De Mei, C. Cadeddu, P. Luzi, A. Spinelli

 EPIDEMIOLOGIA
E SANITÀ PUBBLICA

**14 Novembre Convegno
«Movimento, sport e salute»**
presso l'ISS, in collaborazione con
Ministero della Salute e CONI

Per condividere il ruolo
fondamentale dei programmi e
delle politiche intersettoriali per
promuovere l'attività fisica sia a
livello nazionale che locale

Siete tutti invitati!!!!

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

5 - 17 anni

minuti cumulabili al giorno
almeno

60

attività aerobica
da MODERATA

a INTENSA



compresi esercizi di rafforzamento
dell'apparato muscolo-scheletrico
almeno 3 volte a settimana



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

18 - 64 anni

almeno
150
attività aerobica
MODERATA

minuti cumulabili a SETTIMANA

_____ oppure _____

almeno
75
attività aerobica
INTENSA



in sessioni di almeno
10 minuti consecutivi

+

rafforzamento dei maggiori
gruppi muscolari 2 o più volte a settimana



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

ultra 64enni

minuti cumulabili a SETTIMANA

almeno
150
attività aerobica
MODERATA



_____ oppure _____

almeno
75
attività aerobica
INTENSA



in sessioni di
almeno 10 minuti consecutivi

+

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari
2 o più volte a settimana

+

attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute
per persone con mobilità ridotta 3 o più volte a settimana



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

Per tutti

IL MENO POSSIBILE

Stare seduti
Guardare la televisione
Usare computer e videogiochi



IL più POSSIBILE

Fare le scale e non prendere l'ascensore
Parcheggiare la macchina lontano
Andare in bicicletta e a piedi



Conclusioni



- L'attività fisica contribuisce in modo determinante non solo a prevenire le Malattie Croniche non Trasmissibili, 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 e delle istituzioni, 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



Nonna Rosa: 89 anni,
5Km al giorno



Tom e Tancredi (10 anni) al parco

Grazie dell'attenzione!

Dr.ssa Angela Spinelli,
Centro Nazionale per la Prevenzione della Malattie e la
Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità
angela.spinelli@iss.it