



*Ministero della Salute*

***Promuovere il movimento per ... guadagnare salute***

***Daniela Galeone***

***Programma Ministero In Forma***

***8 Aprile 2015***

***Auditorium del Ministero della Salute***



**guadagnare  
salute**

rendere facili le scelte salutari

# ***Le malattie croniche: un allarme mondiale***



- 57 milioni di decessi nel 2008
- Il 63% (36 milioni) dovuto a malattie non trasmissibili
- Il 25% circa premature (sotto 60 anni)

- malattie cardiovascolari (48%)
- tumori (21%)
- malattie respiratorie croniche (12%)
- diabete (3,5%)

**Secondo l'OMS il numero totale di decessi annuali per NCD potrebbe aumentare a 55 milioni entro il 2030**

Fonte: Global status report on noncommunicable diseases 2010  
- World Health Organization (Reprinted 2011)

# Le malattie croniche In Europa



Regione Europea OMS



- ❑ 86% dei decessi
- ❑ 77 % degli anni di vita in salute persi
- ❑ 75% dei costi sanitari
- ❑ Malattie cardiovascolari, tumori e disturbi mentali costituiscono più della metà del carico di malattia

## In Italia



### Malattie cardiovascolari:

- 41% delle morti



### Tumori:

- seconda causa di morte (30% dei decessi)
- incidenza in aumento (circa 250.000 nuovi casi ogni anno)



### Malattie respiratorie croniche:

terza causa di morte,  
prevalenza destinata ad  
aumentare (invecchiamento)



### Diabete:

3.000.000 di malati (5% della  
popolazione)  
circa un milione di persone non  
ancora consapevoli

**L'INATTIVITA' FISICA → 4° POSTO TRA I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO DI PATOLOGIE CRONICHE**

**L'INATTIVITA' FISICA → FORTE IMPATTO ECONOMICO (costi diretti dell'assistenza sanitaria e impatto su anni di vita in buona salute e produttività)**

Global status report  
on noncommunicable diseases  
2010



*Impatto maggiore nei paesi ad alto reddito ma livelli molto elevati anche in alcuni paesi a medio reddito, in particolare tra le donne*

- ❑ **circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno a causa dell'inattività fisica**
- ❑ **le persone non svolgono attività fisica hanno un aumento del rischio di mortalità per qualsiasi causa del 20-30% (rispetto a quelli che praticano almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata quasi tutti i giorni della settimana)**
- ❑ **l'attività fisica regolare riduce il rischio di malattie cardiovascolari e ipertensione, diabete, cancro del colon e del seno, depressione, accresce le possibilità di vivere una vita autosufficiente, è un fattore determinante per il bilancio energetico e il controllo del peso**

# ***Attività fisica: un investimento***



# ***BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA***

**Nell'età della crescita**



- contribuisce ad un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare e delle capacità motorie
- contribuisce al benessere psichico e sociale
- contribuisce a controllare il peso corporeo
- ha effetti benefici sull'apparato cardiovascolare e sulla funzionalità respiratoria
- facilita l'adozione di abitudini alimentari corrette
  
- gli adolescenti che praticano sport e attività fisica hanno meno probabilità di fumare e prestazioni scolastiche migliori
- i giochi di squadra promuovono l'integrazione sociale e facilitano lo sviluppo delle abilità sociali

**Modelli di attività fisica regolare, acquisiti durante l'infanzia e l'adolescenza, si mantengono più facilmente in età adulta, fornendo la base per una vita attiva e sana**

***UNO STILE DI VITA SCORRETTO IN GIOVANE ETÀ È PIÙ PROBABILE CHE PERSISTA NELL'ETÀ ADULTA***

**GLI ADULTI** dovrebbero fare attività fisica moderata, ad esempio camminare almeno per un'ora al giorno, anche frazionata durante la giornata.

Almeno due volte la settimana dovrebbero praticare attività o sport che aumentano la resistenza, la potenza muscolare e la flessibilità delle articolazioni



## UNA «RICETTA» PER TUTTI

- Andare a piedi o in bicicletta al lavoro o all'Università
- Sfruttare ogni opportunità, anche la più semplice, per essere attivi (*usare le scale, fare lavori manuali*)
- Stabilire 2-3 appuntamenti fissi di sport o attività fisica alla settimana (*ginnastica, palestra*)
- Approfittare del fine settimana per camminare, andare in bici, piscina, altre attività sportive



## PER GLI ANZIANI

***uno stile di vita attivo ha effetti positivi sullo stato di salute e sulla qualità della vita***

### **UNA REGOLARE E ADEGUATA ATTIVITÀ FISICA:**

- contribuisce a ridurre il rischio di cadute e a mantenere condizioni di vita autosufficienti, migliorando l'agilità, l'equilibrio e la coordinazione
- ritarda l'invecchiamento e previene l'osteoporosi, la disabilità, la depressione e la riduzione delle facoltà mentali
- è consigliata in molte malattie croniche (artrosi, malattie cardiovascolari, aumento del colesterolo, depressione, sovrappeso e obesità)

### **CONSIGLI**

- iniziare in modo graduale
- prediligere un'attività motoria che non solleciti in maniera eccessiva l'apparato muscolo scheletrico e che non sottoponga a stress eccessivo l'organismo
- consultare sempre il proprio medico curante per scegliere l'attività adeguata

**L'attività fisica può essere di tipo sportivo oppure connessa con le attività quotidiane** (*giardinaggio, fare la spesa, portare a spasso il cane, camminare*)

**La camminata veloce, il nuoto, il ballo e la bicicletta sono esempi di attività sportive che possono essere praticate da tutti**

# ***Gli Italiani in movimento ... qualche dato***



- SISTEMA CONTINUO DI SORVEGLIANZA DELLA POPOLAZIONE ITALIANA ADULTA (18 - 69 ANNI)**
- Intervista telefonica** (personale delle ASL specificamente formato e utilizzo di un questionario standardizzato)
- Informazioni sui principali fattori di rischio comportamentali ed i relativi interventi preventivi**

- SISTEMA DI SORVEGLIANZA NAZIONALE SUGLI STILI DI VITA DEI BAMBINI DELLA TERZA CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA**
- Misurazione di peso e altezza dei bambini con metodologia standardizzata a livello nazionale**
- Questionari per raccolta dati su abitudini alimentari, esercizio fisico/sedentarietà dei bambini e su contesto scolastico e familiare**
- Nel 2014 hanno partecipato 2.672 classi, 48.426 bambini e 50.638 genitori**

# **Attività fisica – pool di Asl 2008-2013** **(n=148.497)**

## **Attivo**



**Il 33% delle persone intervistate**

*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)*

## **Parzialmente attivo** **intervistate**



**Il 36% delle persone**

*non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati*

## **Sedentario**



**Il 31% delle persone intervistate**

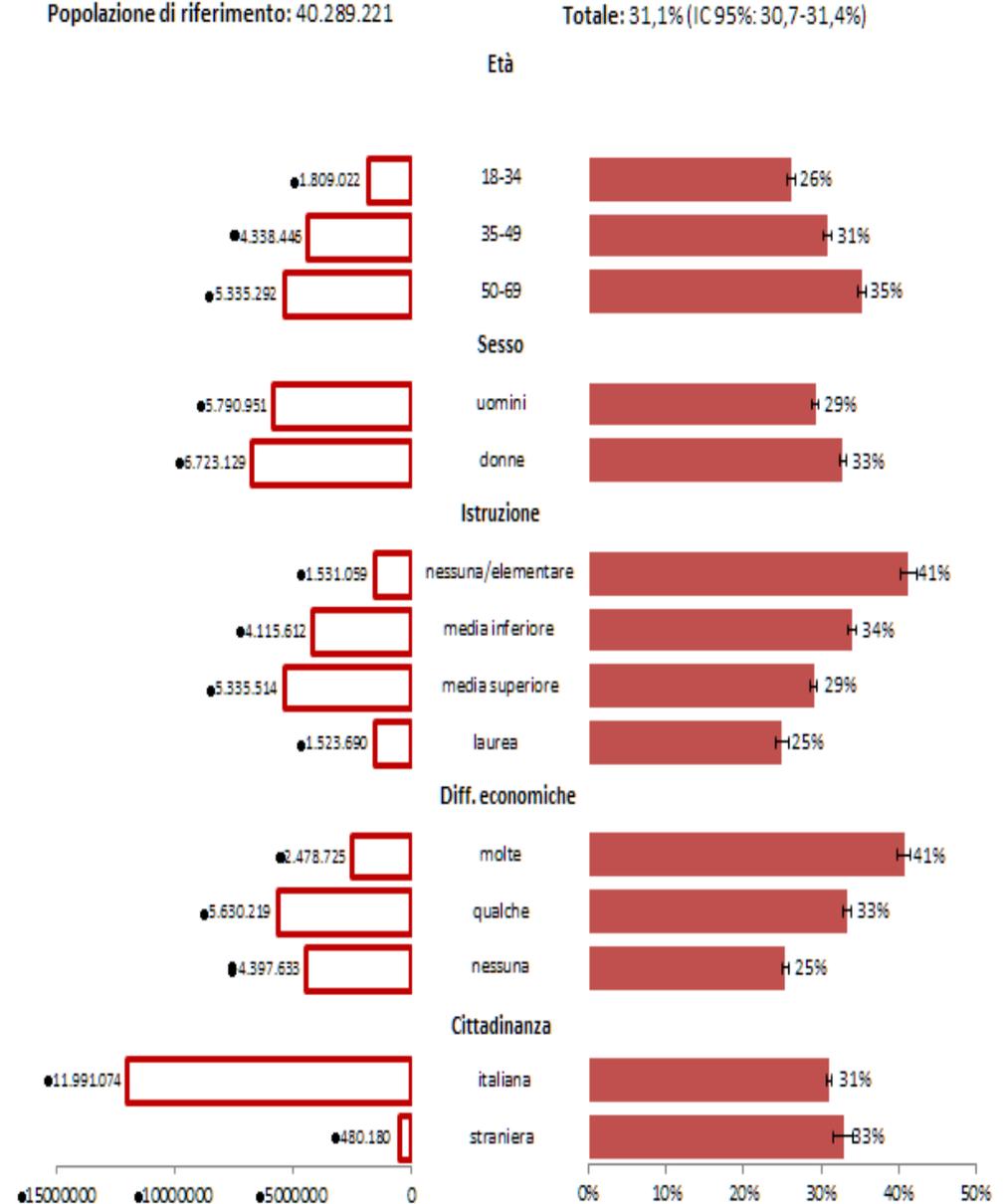
*non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero*



# Sedentari per caratteristiche socio-demografiche

La sedentarietà è significativamente più frequente:

- nella fascia di età più anziana (35%)
- fra le donne (33%)
- fra le persone con molte difficoltà economiche (41%)
- fra quelle con un titolo di studio basso o assente (41%)
- tra gli intervistati con cittadinanza straniera (33%)



## Sedentari

**LA DISTRIBUZIONE DELLA SEDENTARIETÀ DIVIDE NETTAMENTE L'ITALIA IN DUE MACROAREE :**

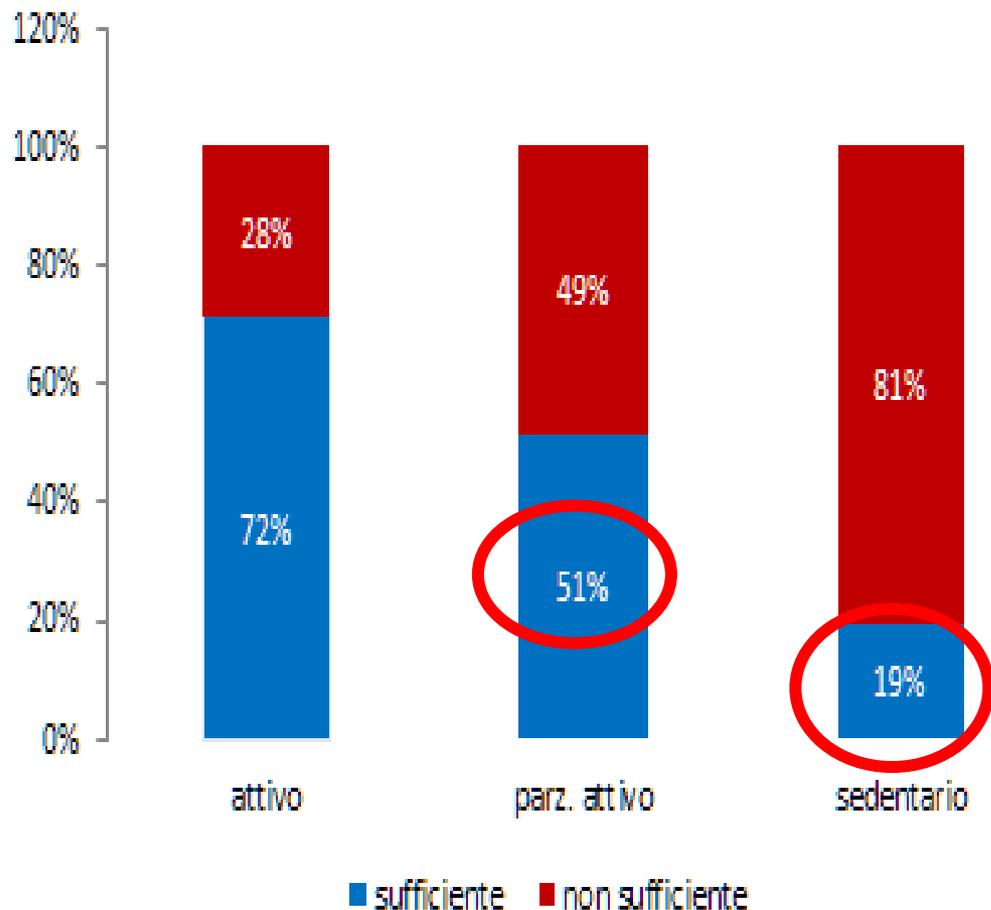
- maggiore diffusione nelle Regioni centromeridionali
- valore più alto in Basilicata ( 56%)
- Valore più basso nella P. A. di Bolzano (7%)
- eccezione al Sud per Molise (23%) e Sardegna (26%)



■ % significativamente superiore al pool  
■ % non significativamente diversa dal pool  
■ % significativamente inferiore al pool

## Auto percezione del livello di attività fisica

### Prevalenze per livello di attività

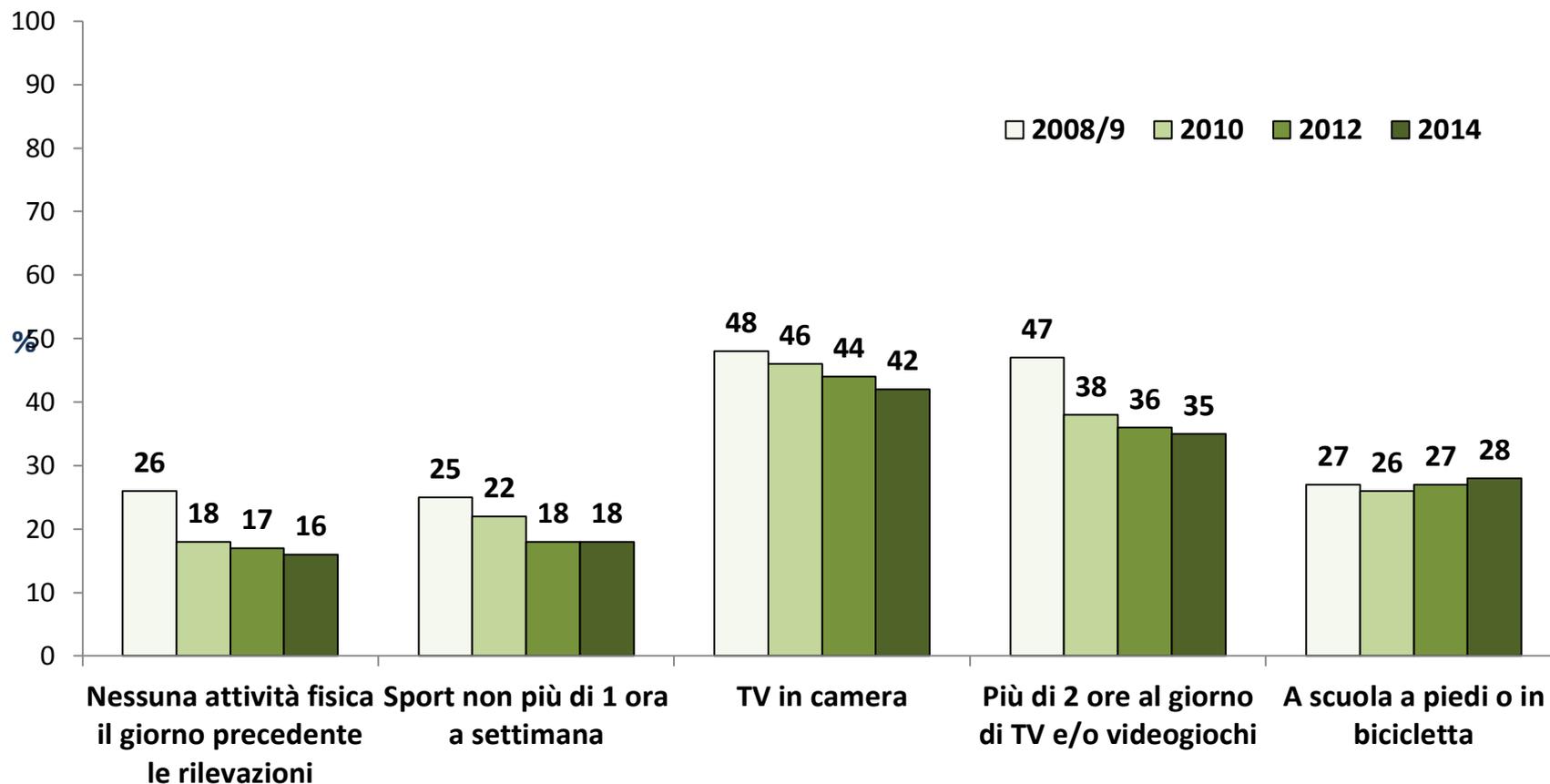


### Non sempre corrisponde all'attività fisica effettivamente svolta:

- il 51% degli adulti parzialmente attivi e il 19% dei sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente
- il 54% degli uomini parzialmente attivi percepiscono l'attività fisica svolta come sufficiente, contro il 49% delle donne
- le donne mostrano una percezione più corretta rispetto agli uomini
- fra i sedentari l'attività fisica svolta è percepita come sufficiente in maggior misura dagli uomini (21%) che dalle donne (18%).



## 2014: Attività fisica e sedentarietà nei bambini di 8-9 anni



**Diminuisce la presenza della TV in camera dei bambini e il tempo trascorso in attività sedentarie**

# ***Raccomandazioni sull'attività fisica per la salute OMS 2010***

**Per bambini e ragazzi (5 – 17 anni):**

**almeno 60 minuti al giorno** di attività moderata–vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza, che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive

**Per gli adulti (18 - 64 anni):**

**almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa**

(o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana

**Per gli anziani (dai 65 anni in poi):**

**le indicazioni sono le stesse degli adulti**, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.

Chi fosse impossibilitato a seguire a pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni

# ***EPPURE...***

- **le opportunità per svolgere attività fisica nella vita quotidiana continuano a diminuire**
- **la prevalenza di stili di vita sedentari sta aumentando**



**L'urbanizzazione, l'uso assiduo dell'automobile, gli attuali ambienti di vita e di lavoro favoriscono sempre di più la sedentarietà**

# *Come superare i pretesti per non fare attività fisica*

## **❑ Mancanza di tempo**



## **❑ Mancanza di energia e di volontà**

**❑ Pianificare la settimana e identificare tre intervalli di tempo di 30 minuti che possono essere usati per fare attività fisica**

**❑ Aggiungere esercizi fisici alle attività quotidiane (andare in bicicletta, fare la spesa, portare fuori il cane, fare esercizi mentre si guarda la TV, parcheggiare lontano dalla propria destinazione)**

**❑ Programmare le attività fisiche in modo che cadano nelle ore del giorno in cui ci si sente più in forma**

**❑ Pianificare e fare in modo che l'attività fisica rientri nelle attività o nei piaceri giornalieri**

# Come superare i pretesti per non fare attività fisica

❑ **Timore di farsi male**

❑ **Mancanza di abilità**



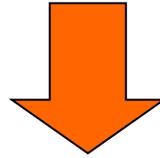
❑ **Scarsità di risorse**

- ❑ Imparare a fare riscaldamento e raffreddamento per prevenire incidenti
- ❑ Esercitarsi in modo adeguato all'età e allo stato di salute
- ❑ Scegliere attività con un basso rischio di incidenti
- ❑ Scegliere attività che non richiedono particolari abilità, *ma solo attenzione* (camminare, correre, salire le scale)

- ❑ Scegliere attività che richiedono il minimo equipaggiamento possibile (*correre, camminare, salire le scale, esercitarsi in casa*)
- ❑ Identificare risorse nella propria comunità che non costano o che costano poco (*parchi, palestre comunali o convenzionate, piscine pubbliche ecc.*)

# ***L'importanza di “fare movimento”***

**La pratica di attività motoria moderata e costante**



**uno strumento**



**di prevenzione delle malattie**

**di promozione della salute**



**tende associarsi ad altri comportamenti salutari**

*(alimentazione sana, cessazione dal fumo, riduzione del consumo di alcol)*



**Il luogo di lavoro influenza direttamente il benessere fisico, mentale, economico e sociale dei lavoratori, delle loro famiglie, delle comunità e della società**

Offrire opportunità per sostenere la promozione della salute e offrire un ambiente che facilita l'adozione di scelte salutari ha notevoli vantaggi

**Migliora il clima lavorativo**

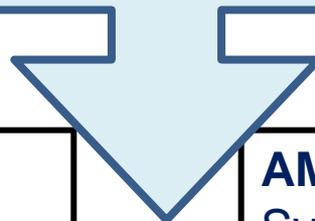
**Migliora la produttività**

***Ma **soprattutto** contribuisce alla riduzione della diffusione di malattie croniche legate a stili di vita scorretti e a contesti ambientali che non facilitano scelte salutari***

## **Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018**

### **Programmi di promozione della salute**

- finalizzati a facilitare l'adozione di comportamenti salutari
- approccio intersettoriale, per ciclo di vita (life course) e setting
  - empowerment di comunità



#### **COMUNITÀ**

Sviluppo di programmi/interventi, volti a favorire l'adozione di stili di vita attivi, nella popolazione giovane, adulta e anziana, attivando reti e Comunità Locali

#### **AMBIENTE SCOLASTICO**

Sviluppo di programmi di promozione della salute integrati per i quattro fattori di rischio e condivisi tra servizi sanitari e istituzioni educative

#### **AMBIENTE DI LAVORO**

Sviluppo di programmi/interventi integrati per i quattro fattori di rischio (fumo, abuso di alcol, alimentazione scorretta, sedentarietà) e condivisi tra servizi sanitari e sociosanitari e "datori di lavoro", volti a favorire l'adozione di comportamenti sani attivando reti e Comunità Locali





**Grazie per l'attenzione!**