

- 
- **L'attività fisica per la promozione della salute e del**
 - **benessere della collettività**



*Dott Silvio Basile
medico di medicina
generale
Alanno*

- 
- I concetti di *salute* e *benessere* sono oggi al centro dell'agenda politica per
 - l'importanza che ricoprono per lo sviluppo sociale e civile dell'intera collettività



promuovere la salute significa, infatti,
intraprendere azioni al fine

- di ridurre l'insorgenza di patologie e promuovere lo stato di benessere degli individui e della collettività.

- gli stili di vita individuali possono costituire un fattore protettivo e
- contribuire al raggiungimento del benessere quando sono *salutari*



A landscape photograph showing a village with terraced fields and a rainbow arching over the scene. The text is overlaid on the upper half of the image.

o, al contrario, sono un fattore di
rischio per l'insorgenza di
Malattie Croniche Non
Trasmissibili (MCNT) quando
reiterano abitudini non salutari

,

L'AF è definita dall'OMS come:
qualsiasi movimento corporeo
prodotto
dall'apparato muscolo-scheletrico
che richiede dispendio energetico

A scenic landscape featuring a vibrant rainbow arching across a deep blue sky. Below the rainbow, a valley unfolds with rolling hills, green fields, and clusters of small white houses with red roofs. The foreground shows more rugged, brownish terrain with sparse vegetation. The overall scene is peaceful and picturesque.

L'AF contribuisce a prevenire e gestire MCNT come patologie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diversi tipi di cancro (tra cui cancro al seno e al colon) e diabete; contribuisce allo sviluppo e al rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico

L'attività fisica in Italia: i dati epidemiologici dalle sorveglianze di popolazione

**OKkio alla SALUTE e l'attività fisica nei
bambini**

HBSC e l'attività fisica negli adolescenti

PASSI e l'attività fisica negli adulti

**Passi d'Argento e l'attività fisica negli ultra
65enni**

OKkio alla SALUTE e l'attività fisica nei bambini

Dai dati 2019, infatti, emerge che il 20% dei bambini non ha svolto alcuna AF il giorno precedente l'indagine, il 44% ha la TV nella propria camera da letto, e il 45% trascorre più di due ore al giorno davanti a TV/tablet/cellulare.

Riguardo la percezione del movimento praticato dai propri figli, il 59% delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga livelli di AF adeguati

HBSC e l'attività fisica negli adolescenti

- Relativamente ai comportamenti sedentari, durante i giorni di scuola il tempo trascorso davanti a TV/video/DVD è di almeno due ore giornaliere per il 42% degli 11enni, per il 53% dei 13enni e per il 56% dei 15enni; questi valori aumentano nel fine settimana: 63%, 72%, 70% rispettivamente per 11, 13 e 15 anni.

HBSC e l'attività fisica negli adolescenti

- Il 34% degli undicenni, il 44% dei tredicenni e il 43% dei quindicenni dichiarano di usare almeno due ore al giorno computer, *console*, *tablet*, *smartphone* e altri dispositivi elettronici durante i giorni di scuola; anche per questi indicatori si osservano prevalenze più alte nel fine settimana: 52% a 11 anni, 59% a 13 anni e 53% a 15 anni

HBSC e l'attività fisica negli adolescenti

- Dall'ultima rilevazione del 2018 è emerso che solo un adolescente su dieci pratica AF per almeno 60 minuti al giorno (valore di riferimento secondo le raccomandazioni
- OMS 2010 per la fascia di età 5-17 anni), e che questa abitudine diminuisce
- all'aumentare dell'età.



PASSI e l'attività fisica negli adulti

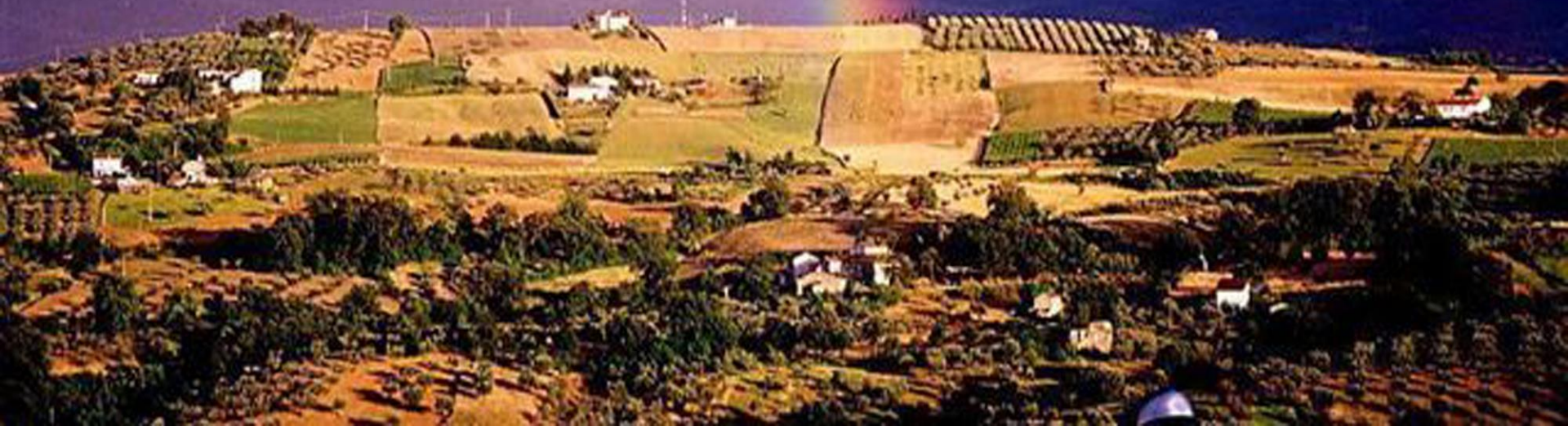
- A partire dalla rilevazione 2019, le analisi condotte sui dati raccolti relativamente
- ai livelli di AF praticata e la relativa classificazione nelle tre categorie
- *fisicamente attivi, parzialmente attivi e sedentari* si basano sui valori soglia
- individuati dalle Raccomandazioni OMS 2010 per gli adulti 18-64 anni

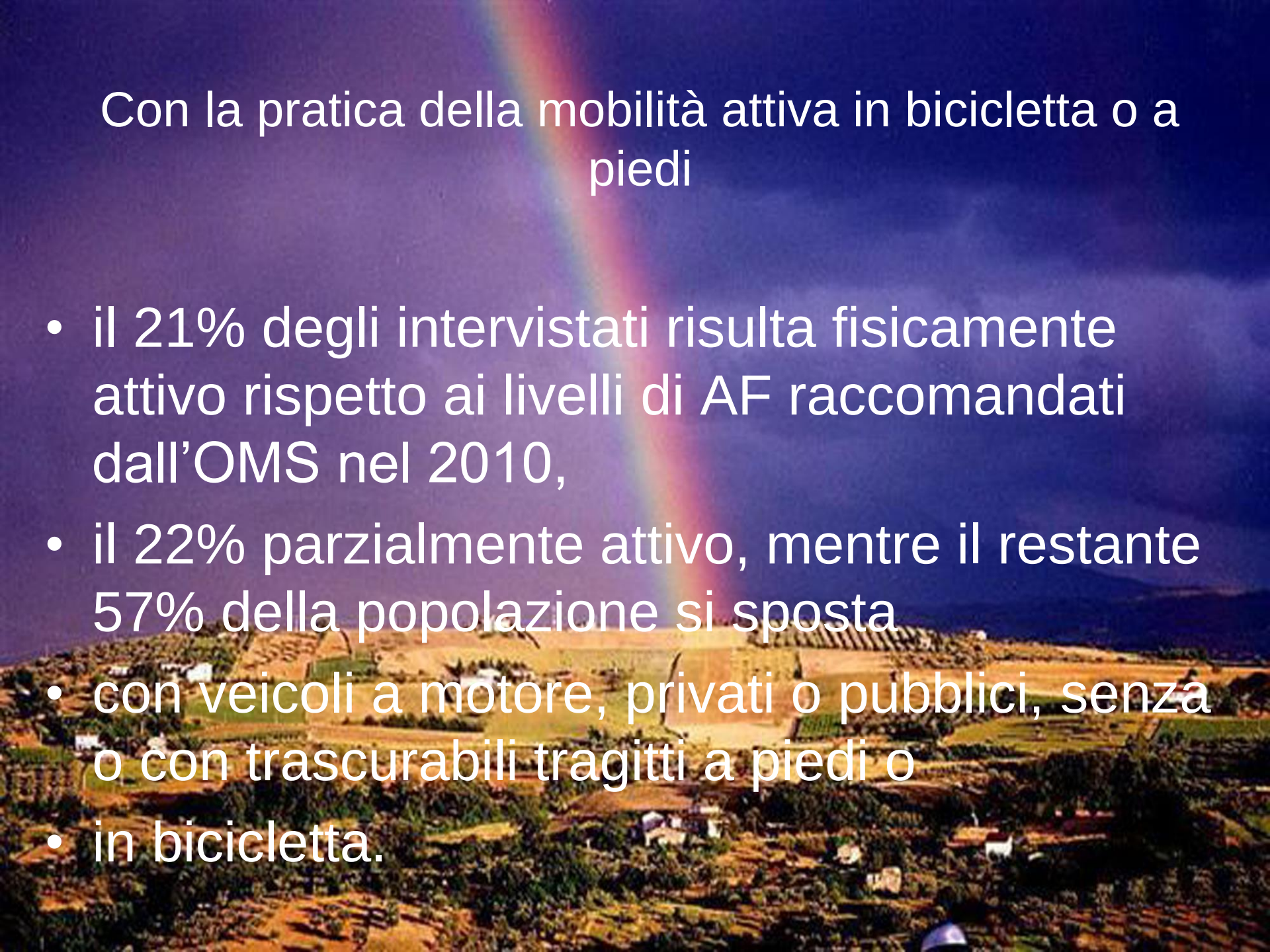
PASSI e l'attività fisica negli adulti

Per il periodo 2017-2020, gli adulti residenti in Italia *fisicamente attivi* sono il 47% della popolazione, i *parzialmente attivi* il 23% e i *sedentari* il 30%. La sedentarietà è più frequente all'avanzare dell'età (intorno al 26% fra i 18-34enni, raggiunge il 35% fra i 50-69enni), fra le donne e fra le persone con uno status socioeconomico più svantaggiato, per difficoltà economiche o basso livello di istruzione

PASSI raccoglie informazioni anche sulla mobilità attiva

-
- Complessivamente, nel quadriennio 2017-2020 la mobilità attiva nei 18-69enni
- si attesta al 44%.





Con la pratica della mobilità attiva in bicicletta o a piedi

- il 21% degli intervistati risulta fisicamente attivo rispetto ai livelli di AF raccomandati dall'OMS nel 2010,
- il 22% parzialmente attivo, mentre il restante 57% della popolazione si sposta
- con veicoli a motore, privati o pubblici, senza o con trascurabili tragitti a piedi o
- in bicicletta.

PASSI raccoglie informazioni anche sulla mobilità attiva

- Le persone che risultano fisicamente attive grazie alla mobilità attiva sono prevalentemente: 18-24enni, donne, persone socialmente più avvantaggiate per istruzione o disponibilità economica, stranieri



Passi d'Argento e l'attività fisica negli ultra 65enni

L'AF praticata dagli ultra 65enni è valutata attraverso il PASE (*Physical Activity Scale for Elderly*). Nel campione 2017-2020, è eleggibile al PASE il 72% degli intervistati (11% è escluso per mancanza di autonomia nella deambulazione).



Passi d'Argento e l'attività fisica negli ultra 65enni

Sulla base dei livelli di AF raccomandati dall'OMS nel 2010, il 32% di queste persone è *fisicamente attivo*, il 28% svolge qualche forma di attività fisica senza però raggiungerli (*parzialmente attivi*), e il 40% è *sedentario*.





- **I benefici della
attività fisica nelle
diverse fasi della vita**



I benefici dell'attività fisica per la salute

- È dimostrato che l'AF migliora il benessere generale, apportando benefici significativi per la salute a diversi livelli
- L'AF contribuisce a prevenire e gestire MCNT

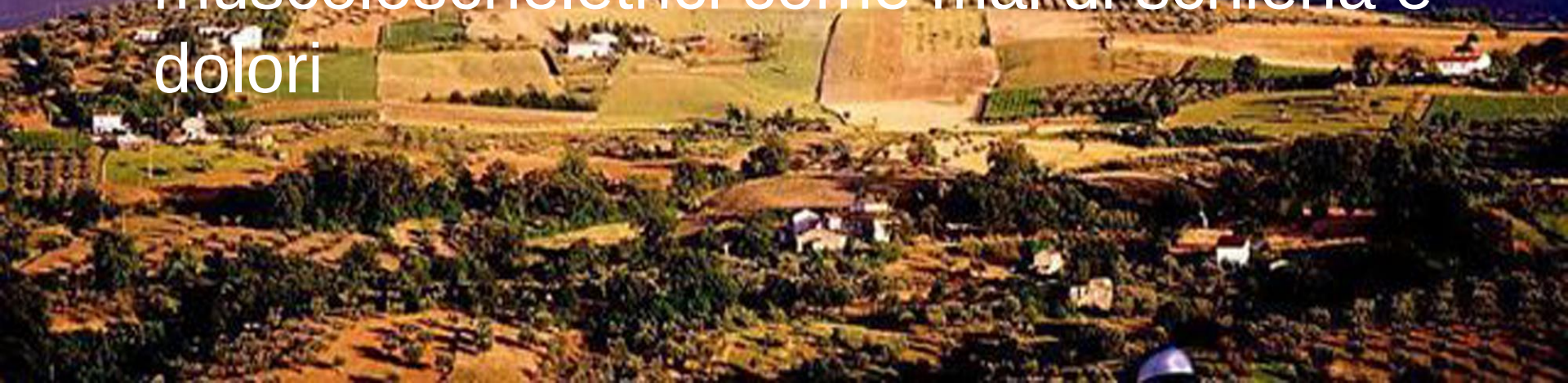
Gravidanza e *post partum*

- riduce il rischio di pre-eclampsia (cosiddetta gestosi), ipertensione e diabete gestazionale, aumento eccessivo del peso corporeo, incontinenza urinaria, pelvici; mantiene o migliora coordinazione ed equilibrio.



Gravidanza e *post partum*

- Riduce le complicazioni durante il parto, e complicate neonatali;
- - migliora funzionalità cardiocircolatoria, forza e resistenza muscolare;
- - previene o riduce disturbi muscoloscheletrici come mal di schiena e dolori



Bambini e adolescenti (5-17 anni)

La pratica regolare di AF è funzionale al raggiungimento di una crescita e uno sviluppo armonici

Nei bambini e negli adolescenti i livelli raccomandati di AF sono raggiunti attraverso il gioco attivo, l'esercizio fisico strutturato, l'educazione motoria scolastica, lo sport e altre attività della vita quotidiana

Bambini e adolescenti (5-17 anni)

- Trascorrere molto tempo in
- comportamenti sedentari ha molteplici effetti negativi



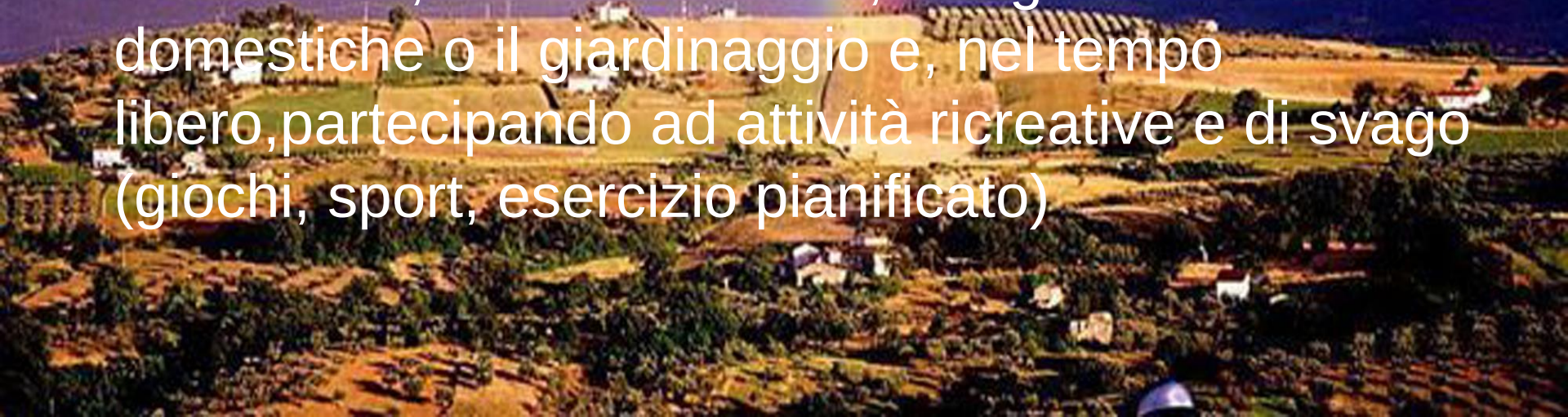
Età adulta (18-64 anni) e anziana (oltre 65 anni)

- In età adulta praticare regolarmente AF non solo apporta benefici per la salute
- e aiuta a raggiungere e mantenere una condizione di generale benessere, ma
- contribuisce anche a porre le basi per un *invecchiamento attivo*, strumento di
- prevenzione per aspirare a un *invecchiamento in salute*



Età adulta (18-64 anni) e anziana (oltre 65 anni)

- Gli adulti e gli anziani fisicamente attivi presentano un rischio ridotto di sviluppare MCNT
- Adulti e anziani possono raggiungere i livelli di AF raccomandati dall'OMS facendo movimento nei diversi *setting* di vita quotidiana: andando a lavoro a piedi o in bicicletta, preferendo spostamenti non motorizzati, usando le scale, svolgendo le attività domestiche o il giardinaggio e, nel tempo libero, partecipando ad attività ricreative e di svago (giochi, sport, esercizio pianificato)



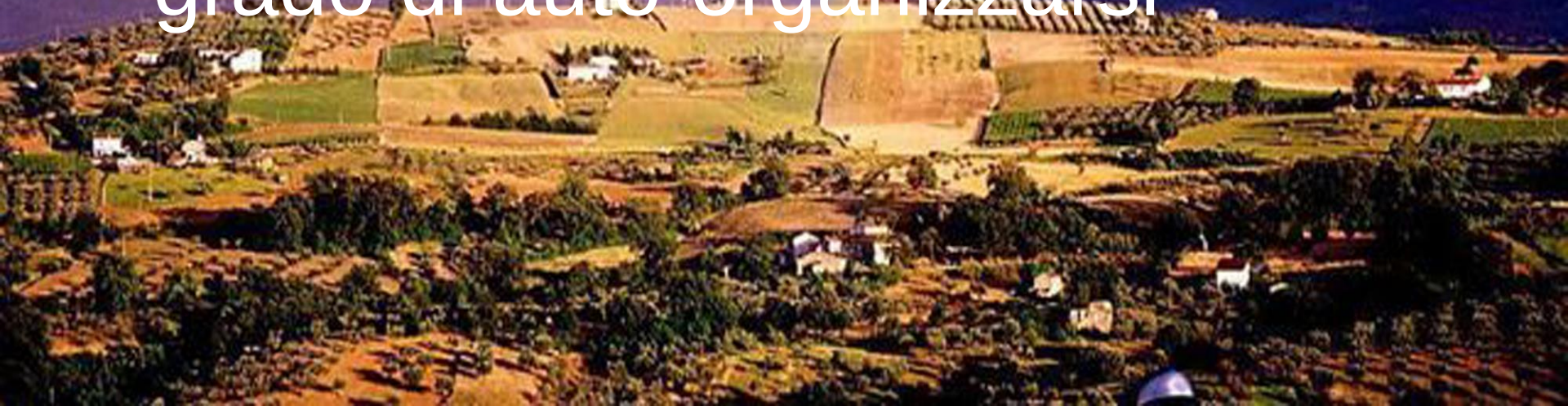
- **Livelli di attività fisica
per classe dietà/gruppo**

adolescenti (5-17 anni),

- praticare durante la settimana almeno una media di 60 minuti al giorno di
- attività fisica, soprattutto aerobica, di intensità da moderata a vigorosa;
- – eseguire almeno 3 volte alla settimana anche attività aerobica vigorosa ed
- esercizi per rafforzare l'apparato muscolo-scheletrico

Bambini e adolescenti (5-17 anni)

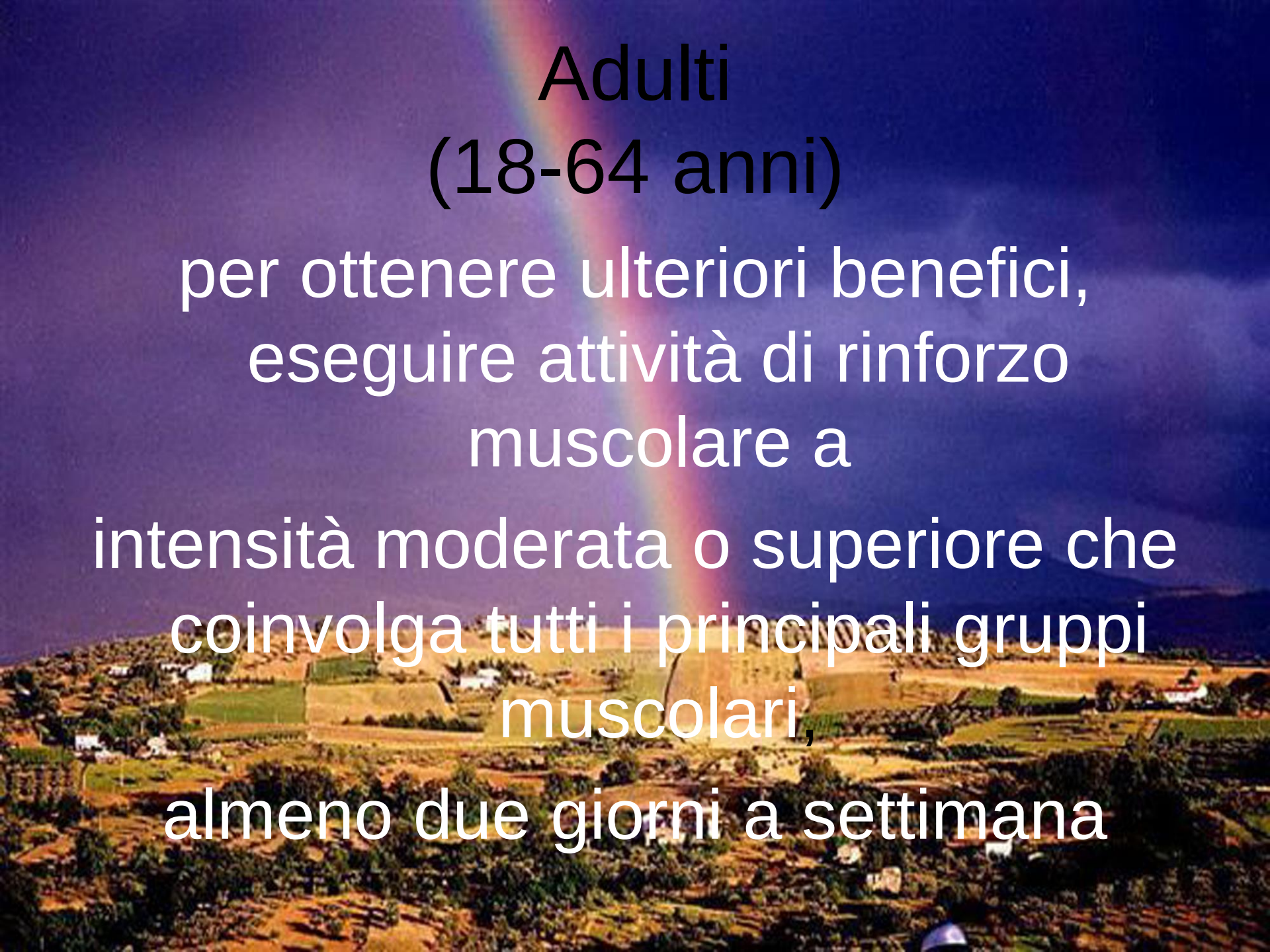
- A queste, si possono aggiungere anche attività destrutturate, come skate, monopattini, snowboard, per le quali i ragazzi sono in grado di auto-organizzarsi



Adulti (18-64 anni)

praticare almeno 150-300 minuti
settimanali di attività fisica aerobica di
moderata intensità o 75-150 minuti
settimanali di attività fisica aerobica
vigorosa, oppure combinazioni
equivalenti delle due modalità;



A scenic landscape with a rainbow arching over a valley. The valley is filled with green fields, small white houses, and some trees. The sky is a deep blue with some clouds. The rainbow is bright and colorful, with red, orange, yellow, green, blue, and purple bands.

Adulti (18-64 anni)

per ottenere ulteriori benefici,
eseguire attività di rinforzo
muscolare a
intensità moderata o superiore che
coinvolga tutti i principali gruppi
muscolari,
almeno due giorni a settimana

Anziani (65+)

*come per gli adulti (18-64 anni) e in
più*

- eseguire almeno tre giorni a settimana, attività fisica multicomponente
- differenziata per migliorare l'equilibrio e attività di rinforzo a intensità moderata o superiore, per aumentare la capacità funzionale e prevenire le
 - cadute accidentali

Donne in gravidanza

- praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata;
- includere una varietà di attività di tipo aerobico e di rafforzamento muscolare.

Può portare beneficio aggiungere uno stretching dolce

- **Raccomandazioni per la riduzione dei comportamenti sedentari per gruppi di popolazione**



Adolescenti (5-17 anni)

- Limitare la quantità di tempo trascorso in comportamenti sedentari, in particolare la quantità di tempo libero trascorso guardando uno schermo (televisione, computer, dispositivi mobili) mentre si è seduti, reclinati o sdraiati

Adulti(18-64 anni)

- – Limitare la quantità di tempo trascorso in comportamenti sedentari. Sostituire questo tempo con attività fisica di qualsiasi intensità (anche leggera) poiché fornisce benefici per la salute

Adulti(18-64 anni)

- – Per facilitare la riduzione degli effetti dannosi per la salute dovuti ad alti livelli di comportamento sedentario, puntare a superare i livelli raccomandati di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa

Donne in gravidanza e nel *post partum*

- – Limitare la quantità di tempo speso in comportamenti sedentari. Sostituire questo tempo con attività fisica di qualsiasi intensità (anche leggera) poiché fornisce benefici per la salute

Intensità da moderata a vigorosa

su scala assoluta, l'intensità da
moderata a vigorosa si riferisce
all'attività fisica svolta a >3 MET



Attività aerobica

- attività in cui i muscoli larghi del corpo si muovono in modo ritmico per un
- periodo di tempo prolungato. L'attività aerobica - chiamata anche attività di
- resistenza - migliora l'efficienza cardiorespiratoria. Alcuni esempi di attività
- aerobica sono: camminare, correre, nuotare e andare in bicicletta

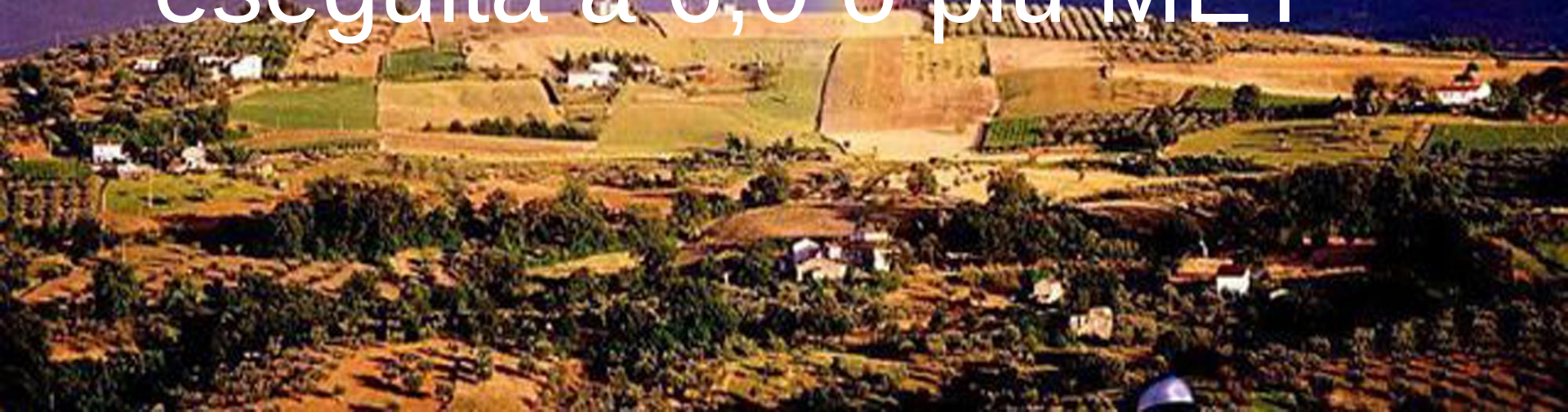
Intensità moderata

- su scala assoluta, l'intensità moderata si riferisce all'attività fisica che viene eseguita tra 3 e <6 MET



Intensità vigorosa

- su scala assoluta, l'intensità vigorosa si riferisce all'attività fisica che viene
- eseguita a 6,0 o più MET



Attività fisica multicomponente

- consiste in una combinazione di esercizi aerobici, di rinforzo muscolare e
- allenamento dell'equilibrio svolti in un'unica sessione.



Attività fisica multicomponente

- Un esempio di un programma di attività fisica multicomponente potrebbe comprendere la camminata (attività aerobica), il sollevamento di pesi (rinforzo muscolare) e includere l'allenamento dell'equilibrio