

Usl Umbria 1, cittadini virtuosi per l'attività fisica

I dati diffusi in occasione della giornata mondiale dell'attività fisica. Solo un adulto su 5 e un anziano su 3 risulta sedentario. Il dato è al di sotto della media nazionale e regionale. Molte le iniziative per sensibilizzare le persone sull'importanza del movimento.

Perugia, 06 aprile 2019 – **I cittadini residenti nel territorio di competenza della Usl Umbria 1 sono i più attivi dell'intera regione.** E anche rispetto alla media nazionale la situazione è confortante. Lo dimostrano i dati diffusi in occasione della giornata mondiale dell'attività fisica, il 6 aprile, dal servizio Epidemiologia del dipartimento di prevenzione della Usl Umbria 1.

Secondo le stime, infatti, **risulta sedentario un bambino su 6, un 18-69enne su 5 e un anziano su 3.** L'inattività fisica cresce con l'aumentare dell'età ed è più frequente nelle donne, in chi possiede un basso livello di istruzione e in chi dichiara maggiori difficoltà economiche.

Tra i 18-69enni residenti nel territorio della Usl Umbria 1, il 18% non fa attività fisica, valore significativamente più basso rispetto al 22% dell'Umbria e al 34% dell'Italia.

Inoltre, il dato aziendale mostra una sostanziale stabilità nel tempo, a differenza di quanto avviene a livello nazionale, dove il trend della sedentarietà appare in continua e significativa crescita.

Come è noto lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio (tumori, malattie cardiovascolari, depressione, eccesso ponderale). I medici di medicina generale consigliano sempre più ai loro pazienti di fare regolarmente attività fisica sia a scopo preventivo che terapeutico, riservando particolare attenzione a coloro che presentano maggiori condizioni di rischio. Anche questo comportamento risulta migliore rispetto alla media italiana. Più di un terzo dei 18-69enni umbri, infatti, ha ricevuto da un medico il consiglio di praticare più attività fisica. La percentuale aumenta tra coloro che soffrono di obesità (59%), tra chi ha almeno una patologia cronica (52%) e tra gli anziani (meno di uno su due).

Il numero di persone che svolge regolarmente attività fisica è un risultato confortante per la Usl Umbria 1, spiegano la responsabile dell'Epidemiologia **Carla Bietta** e la coordinatrice della rete Promozione della Salute **Erminia Battista**, ma non bisogna affatto abbassare la guardia rispetto al fenomeno della sedentarietà. Per questo vengono continuamente messe in campo nuove iniziative al fine di sensibilizzare la popolazione al movimento.

Nel territorio della Usl Umbria 1 è attivo da tempo l'intervento di comunità *La Salute che Cammina con il Piedibus del Ben Essere* rivolto ai diversi target di popolazione (dalla scuola alla terza età), finalizzato



a promuovere attività fisica e salute attraverso camminate laboratoriali. È realizzato dalla rete integrata per la promozione della salute, costituita da vari servizi aziendali, stakeholder esterni e cittadini volontari.

In particolare sono presenti e ormai consolidate nell'intero territorio aziendale numerose linee del *Piedibus del Ben Essere serale*, disponibili. Chi volesse partecipare può trovare la mappa al link: https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1stqOgDkqGJEyVPSdSWqJ_snTliLkHT7d&fbclid=IwAR1XaVHKfCBNVz6MkCfQJg9TN65J7UxCBK1e36GglwugoXU6BYVcnP5G_o&ll=43.20716017997522%2C12.32678420000002&z=10

Contatti Ufficio stampa:

TGC Eventi | Lucia Pippi | Tel. 338 1223266 | lucia@tgceventi.it