

Identikit dell'umbro: attivo o sedentario?

*Lo rivelano i dati 2011-14 del sistema di sorveglianza PASSI
sull'attività fisica in Umbria*

Perugia, 6 aprile 2015 - Partendo dal presupposto che l'attività fisica raccomandata prevede almeno 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure più di 20 minuti di attività intensa per almeno 3 giorni, **circa un quinto degli adulti umbri (22%) è sedentario cioè non pratica l'attività fisica raccomandata e non svolge un lavoro pesante**. Un dato che può essere migliorato, ma che conferma gli umbri in una condizione di vantaggio rispetto alla media italiana e, in particolare, evidenzia la migliore situazione dei residenti nel territorio dell'USL Umbria 1. Lo rivelano i dati Umbri del sistema passi 2011-14.

Nel tracciare il profilo delle persone sedentarie si conferma che **la sedentarietà cresce con l'età, è più diffusa tra le donne, tra le persone con basso livello di istruzione e con maggiori difficoltà economiche**. Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio: in particolare **è risultato essere sedentario il 32% delle persone depresse, il 28% degli ipertesi, il 25% delle persone in sovrappeso, il 25% dei fumatori**.

Interessante è anche vedere la **percezione** che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata, in quanto questo condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo. **Una percezione falsata che riguarda ben un sedentario su sette**.

L'attività fisica nel tempo libero, indipendente dalla tipologia di lavoro svolto, riguarda soprattutto i più giovani, coloro che hanno un maggior livello di istruzione e minori difficoltà economiche e i cittadini italiani. In base ai dati raccolti, il 23% della popolazione tra i 18 e 69 anni pratica nel proprio tempo libero tra i 10 e i 150 minuti di attività fisica a settimana, il 51% oltre 2 ore e mezzo.

E l'atteggiamento degli operatori sanitari? Più di un terzo delle persone (35%) dichiara di aver ricevuto da un medico o da altro operatore sanitario il consiglio di praticare attività fisica regolarmente. **Ma l'obiettivo di far muovere tutti non è stato ancora raggiunto**. Per questo, nel corso degli ultimi anni sono stati attivati o consolidati numerosi interventi sul territorio regionale volti a favorire l'attività fisica: dalle **opportunità ambientali** (percorsi naturalistici, associazioni attive nelle proposte di movimento) alle **iniziative di promozione della salute** (gruppi di cammino per adulti, pedibus con genitori e istituzioni scolastiche, cultura dell'attività fisica come cura) fino ad arrivare a **progetti per l'attività fisica rivolta a soggetti con patologie o condizioni di rischio** che hanno previsto il coinvolgimento dei medici di medicina generale (CURIAMO in collaborazione con l'Università degli Studi di Perugia, attenzione alle gestanti e alle donne in menopausa, l'attività fisica adattata (AFA) rivolta a coloro che hanno problemi osteoarticolari).

“In questi interventi – spiega **Bruno Stafisso, responsabile per l’area Sud del servizio di Medicina dello Sport della USL Umbria 1** - rientra anche il progetto sperimentato dalla nostra azienda che prevede, secondo un protocollo definito e garantendo assistenza qualificata, **la prescrizione da parte del medico di famiglia dell’attività motoria** non soltanto come strumento di prevenzione ma anche come vera **cura integrativa o anche sostitutiva della terapia farmacologica** in alcune delle patologie cronic-degenerative che colpiscono la popolazione adulta e anziana, con particolare riferimento ai pazienti affetti da diabete, ipertensione, obesità e altri problemi cardiovascolari e respiratori”.

Che cos’è il sistema di sorveglianza PASSI?

PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L’obiettivo è stimare la frequenza e l’evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl specificamente formato effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per Asl) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. A dicembre 2014, sono state caricate complessivamente oltre 200 mila interviste. Nel 2012, sono state caricate complessivamente 37.626 interviste di cui 1400 per l’Umbria. Maggiori informazioni su www.epicentro.iss.it/passi .

.....
Ufficio stampa TGC Eventi
Monia Rossi 333.2991700
ufficiostampa@tgceventi.it