

L'attività fisica in Piemonte (Sistema di sorveglianza PASSI: dati 2013-2016)

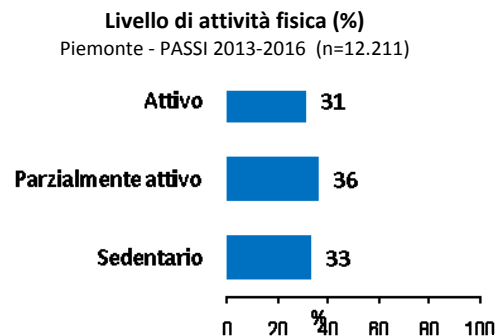
Praticare attività fisica regolarmente ha un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di numerose patologie: malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità; al contrario uno stile di vita sedentario contribuisce allo sviluppo di diverse malattie croniche, soprattutto cardiovascolari: si stima che l'eccesso di rischio per cardiopatie ischemiche, attribuibile alla sedentarietà e i conseguenti costi sociali siano superiori a quelli singolarmente attribuibili a fumo, ipertensione e obesità.

Per un adulto è da raccomandare un'attività fisica moderata di almeno 30 minuti al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure un'attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

Promuovere l'attività fisica rappresenta un'azione di Sanità Pubblica prioritaria, inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo.

In Piemonte:

- il 31% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo¹ (o perché svolge un lavoro pesante o perché pratica un'attività fisica moderata o intensa raccomandata);
- il 36% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo²);
- il 33% è completamente sedentario³.



¹ 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)

² non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

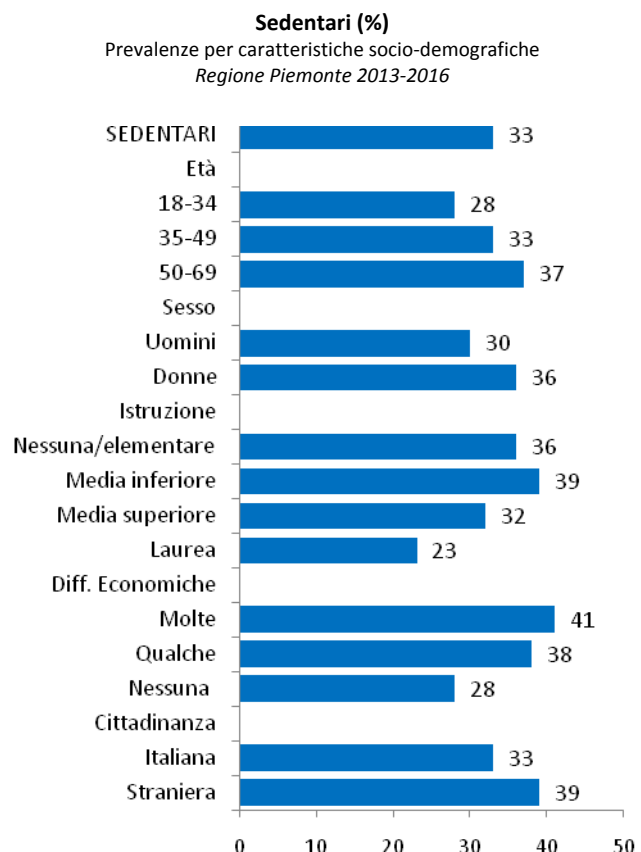
³ non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

Quante persone sono fisicamente attive e quante sono sedentarie?

La condizione di sedentarietà è maggiore:

- all'aumentare dell'età (37% nei 50-69enni rispetto al 28% dei 18-34enni);
- tra le donne (36% rispetto al 30% degli uomini);
- tra le persone con difficoltà economiche (41% tra le persone con molte difficoltà economiche rispetto al 28% delle persone senza difficoltà).

La sedentarietà è più bassa tra le persone laureate.



Gli operatori sanitari promuovono l'attività fisica dei loro assistiti?

In Piemonte solo il 27% degli intervistati riferisce che un medico o un altro operatore sanitario ha consigliato di svolgere attività fisica regolarmente.

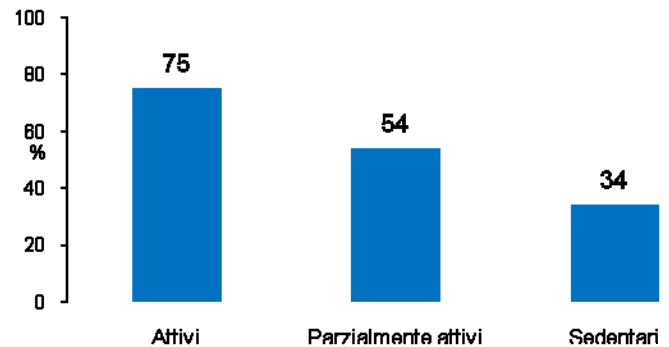
Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

La percezione che si ha del proprio livello di attività praticata condiziona il cambiamento verso uno stile di vita più attivo.

Circa un sedentario su 3 (34%) giudica la propria attività fisica sufficiente.

Più di un soggetto parzialmente attivo su due (54%) giudica la propria attività fisica sufficiente.

Autopercezione del livello di attività fisica praticata
Percezione di fare attività fisica sufficiente per categoria di attività fisica
Regione Piemonte PASSI 2012-2015

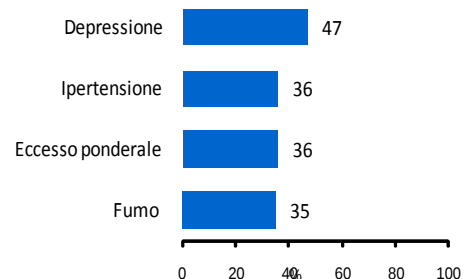


Stile di vita sedentario e compresenza di altre condizioni di rischio

Lo stile di vita sedentario è spesso associato ad altre condizioni di rischio; in particolare è sedentario:

- il 47% delle persone depresse;
- il 36% degli ipertesi;
- il 36% delle persone in eccesso ponderale;
- il 35% dei fumatori.

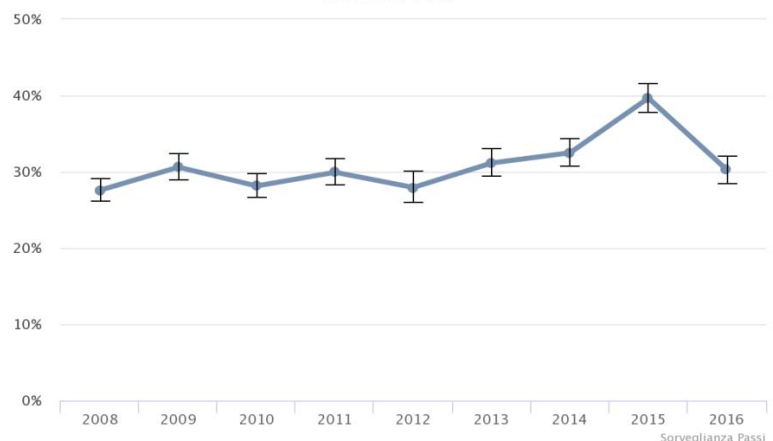
Sedentari e altri fattori di rischio (%)
Regione Piemonte - 2013-2016



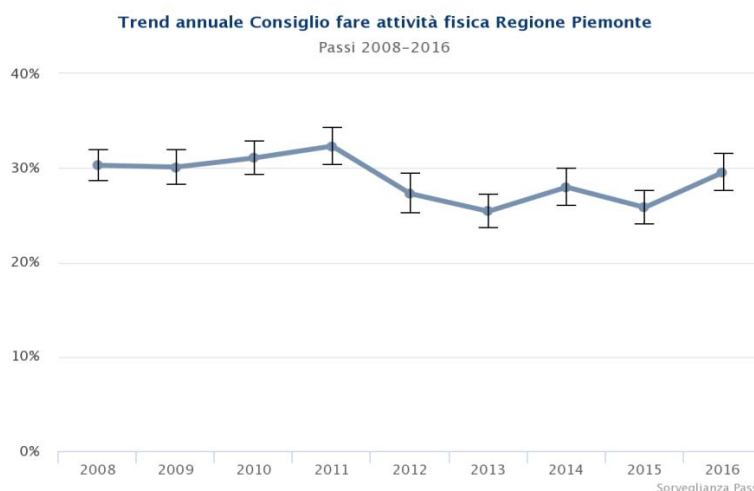
Per un confronto temporale...

La percentuale delle persone sedentarie ha un andamento costante negli anni ad eccezione di un notevole picco nel 2015.

Trend annuale Sedentari Regione Piemonte
Passi 2008-2016



La percentuale di persone che riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente ha avuto un andamento costante dal 2008 al 2011; dal 2012 si è avuto un preoccupante calo che poi è rimasto piuttosto costante nel tempo; il 2016 segna una lieve ripresa.



Confronto tra Piemonte e Pool PASSI

Attività fisica	Piemonte		Pool PASSI	
	2013-2016		2013-2016	
	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)
Livello di attività fisica				
attivo	31,3	30,4 - 32,1	32,3	32,0 - 32,6
parzialmente attivo	35,4	34,5 - 36,3	35,2	34,9 - 35,5
sedentario	33,4	32,5 - 34,3	32,5	32,1 - 32,8
Attenzione degli operatori sanitari				
consigliato di svolgere più attività fisica	27,2	26,3 - 28,1	30,2	29,9 - 30,5
consigliato dal medico operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone con almeno una patologia cronica	40,5	38,2 - 42,8	43,2	42,3 - 44,0
consigliato dal medico operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone in eccesso ponderale (sovrappeso/obesi)	36,3	34,7 - 38,0	38,1	37,5 - 38,6
Sedentari che ritengono sufficiente il proprio livello di attività fisica	33,7	32,1 - 35,4	20,1	19,6 - 20,7

La percentuale di persone sedentarie in Piemonte, tra 18 e 65 anni, che percepisce in modo non corretto il proprio livello di attività fisica è significativamente superiore al livello nazionale.

Nel Pool di ASL PASSI 2013-2016, la prevalenza di sedentari è del 32% rispetto al 33% del Piemonte.

Nel periodo 2013-2016 si osservano differenze statisticamente significative tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali.

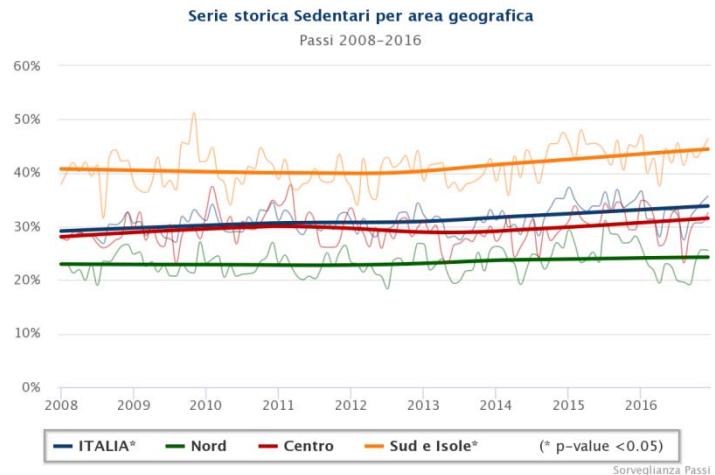
La P.A. di Bolzano presenta la prevalenza significativamente più bassa di sedentari (10%), mentre in Basilicata si registra quella significativamente più alta (71%).



In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

Analisi di trend nel Pool PASSI

Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2013-2016 si registra un aumento significativo della percentuale di sedentari, sia a livello nazionale che nel Sud e Isole.



Nel pool di ASL PASSI 2013-2016, la percentuale di intervistati ai quali un medico o un operatore sanitario ha consigliato di svolgere più attività fisica è del 30%, rispetto al 27% del Piemonte.

Si osservano differenze statisticamente significative tra Regioni, con una minore attenzione in alcune regioni meridionali ma anche in Piemonte, Liguria e Provincia di Bolzano.

La prevalenza significativamente più bassa si osserva in Basilicata (14%), mentre quella significativamente più alta in Molise (43%).

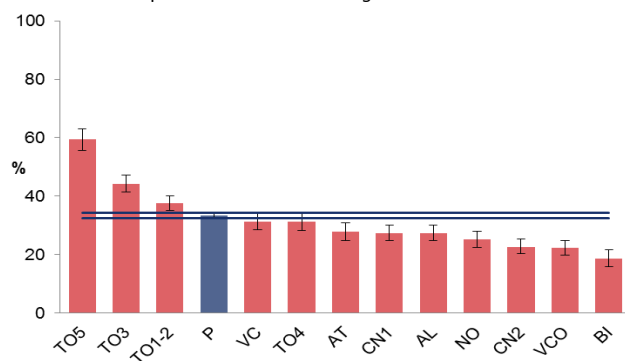
Consiglio fare attività fisica per regione di residenza
Passi 2013-2016



In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

Sedentari

Prevalenze per ASL di residenza - Regione Piemonte 2013-2016



Righe orizzontali: limiti di confidenza regionali.

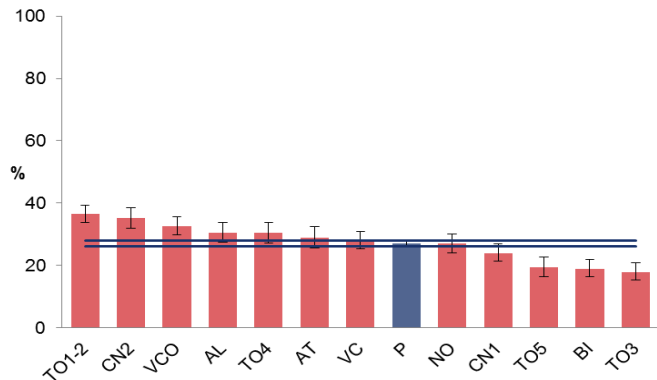
Grafico a cura del Servizio di Epidemiologia dell'ASL NO

Nel confronto 2013-2016 tra le ASL piemontesi sono emerse differenze statisticamente significative per quanto concerne la prevalenza di sedentari: il range va dal 19% dell'ASL BI al 60% dell'ASL TO5. Nelle ASL TO5, TO3 e TO1-2 si osserva una presenza di sedentari significativamente maggiore rispetto al livello regionale (33%), significativamente minore nelle ASL BI, VCO, CN2, NO, AL, CN1 e AT.

Nel confronto 2013-2016 tra le ASL piemontesi la prevalenza di coloro che hanno ricevuto il consiglio di svolgere attività fisica da parte del medico varia dal 18% dell'ASL TO3 al 37% dell'ASL TO1-2.

Le ASL TO1-2, CN2 e VCO registrano valori significativamente più alti rispetto al valore medio regionale (27%) mentre le ASL TO3, BI e TO5 registrano un valore significativamente inferiore.

Persone a cui è stato consigliato di svolgere attività fisica
Prevalenze per ASL di residenza - Regione Piemonte 2013-2016



Righe orizzontali: limiti di confidenza regionali.
Grafico a cura del Servizio di Epidemiologia dell'ASL NO

Conclusioni e raccomandazioni

In Piemonte meno di un adulto su 3 (31%) pratica attività fisica ai livelli raccomandati mentre i sedentari sono 1 persona su 3 (33%). La sedentarietà aumenta all'aumentare dell'età, è più diffusa tra le donne e tra le persone con difficoltà economiche; è inferiore nelle persone laureate.

La percezione dell'attività fisica praticata non è sempre corretta: ritiene di svolgere sufficiente attività un sedentario su 3 (34%) e più di un soggetto "parzialmente attivo" su 2.

I sedentari sono più numerosi in sottogruppi di popolazione che potrebbero beneficiare maggiormente dell'attività fisica, in particolare persone con sintomi di depressione e, in misura inferiore, tra coloro in eccesso ponderale, ipertesi e fumatori.

Gli operatori sanitari potrebbero promuovere più efficacemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti: consigliano di svolgere attività fisica regolare in poco più di un caso su 4 (27%), valore inferiore a quello nazionale (30%).

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sanitario che economico.

Lo sviluppo di strategie per migliorare la diffusione dell'attività fisica, attraverso interventi di dimostrata efficacia, è un importante obiettivo che può essere perseguito mediante strategie intersettoriali, intervenendo sugli aspetti ambientali, sociali ed economici che influenzano l'adozione di uno stile di vita attivo (ad es. politica di trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).

A cura di Paolo Ferrari (Direttore SIAN ASL VCO), Donatella Tiberti (SeREMI ASL AL)

Il consumo di frutta e verdura in Piemonte

(Sistema di sorveglianza PASSI: dati 2013-2016)

L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica che lo scarso consumo di frutta e verdura è responsabile, nel mondo, del 31% dei casi di malattia coronarica e dell'11% degli ictus cerebrali. Se ogni cittadino dell'Unione europea consumasse 600 grammi di frutta e verdura al giorno, si eviterebbero più di 135 mila morti all'anno per malattie cardiovascolari; la soglia di 400 grammi al giorno, corrispondente a circa 5 porzioni, è la quantità minima consigliata.

Adeguate quantità di frutta e verdura, oltre a proteggere da malattie cardiovascolari, neoplastiche, respiratorie (asma e bronchiti), cataratta e stipsi, assicurano un rilevante apporto di carboidrati complessi, nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici), sostanze protettive antiossidanti e riducono la densità energetica della dieta, grazie alla sensazione di sazietà che generano.

Quante porzioni di frutta e verdura si mangiano al giorno?

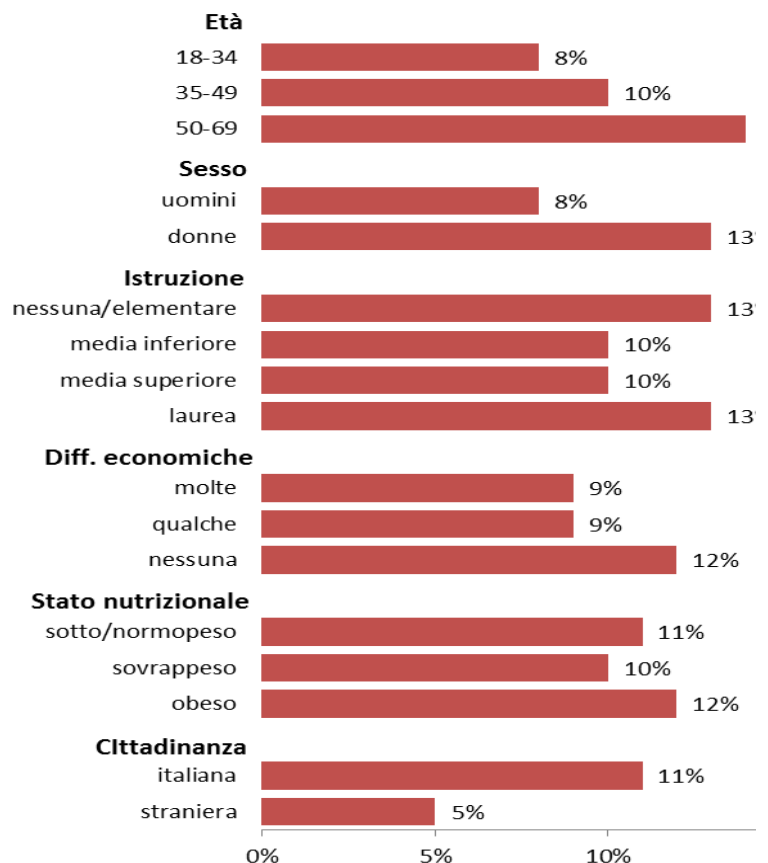
Quante persone ne mangiano almeno 5 ("five a day")?

In Piemonte il 98% delle persone mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, l'11% riferisce di consumare le 5 porzioni al giorno, il 43% 3-4 porzioni ed il 44% 1-2 porzioni.

Come sono distribuite nei sottogruppi della popolazione le persone che aderiscono al five a day?

Consumo quotidiano di 5 porzioni di frutta e verdura per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione

Totale: 10,8% (IC 95%: 10,3%-11,4%)



L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno (dose raccomandata) è ancora poco diffusa nella popolazione (11%).

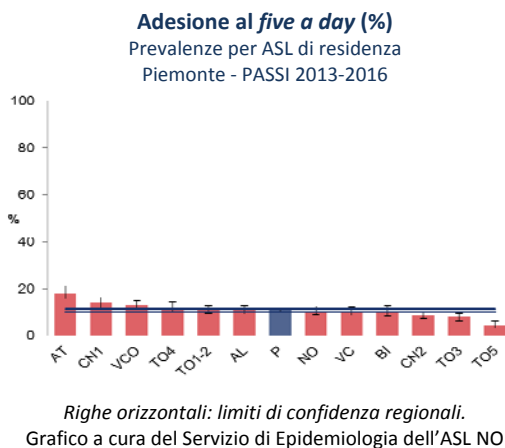
Aderiscono più frequentemente al five a day:

- le donne;
- le persone con cittadinanza italiana
- le persone senza difficoltà economiche.

Per un confronto temporale

L'adesione al five a day in Piemonte è abbastanza costante dal 2008 al 2016 con lievi oscillazioni tra 10% e 13%.

Per un confronto territoriale - Confronto tra le ASL del Piemonte



La prevalenza di adesione al five a day nel periodo 2012-2015 varia dal 5% dell'ASL TO5 al 18% dell'ASL AT, con un valore medio regionale dell'11%.

Le ASL AT e CN1 presentano valori significativamente superiori a quello regionale, le ASL TO5 e TO3 valore significativamente inferiori.

Confronto tra Piemonte e Pool PASSI

Consumo di frutta e verdura	Piemonte		Pool PASSI	
	2013-2016		2013-2016	
	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)
Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno	10,8	10,3 - 11,4	9,6	9,4 - 9,8

Considerando i dati PASSI 2013-2016, il Piemonte presenta una prevalenza di coloro che consumano 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno significativamente superiore al Pool nazionale.

La situazione nel resto d'Italia

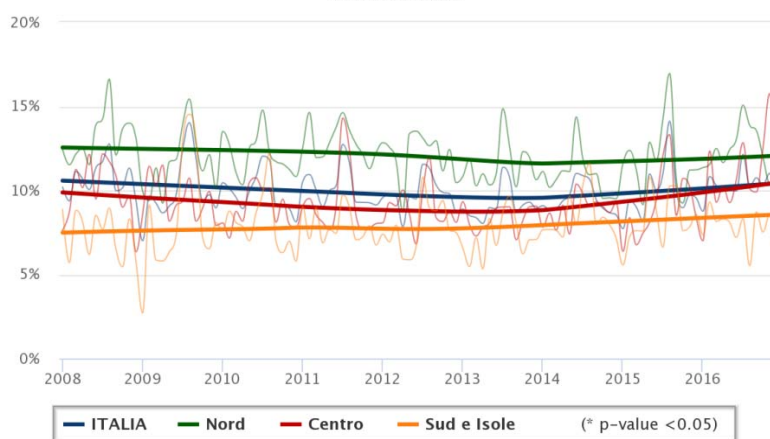
Consumo quotidiano di 5 porzioni
frutta e verdura
per regione di residenza
Passi 2013-2016



● peggiore del valore nazionale
● simile al valore nazionale
● migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi
In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le ASL hanno partecipato alla rilevazione.

Serie storica Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per area geografica
Passi 2008-2016



— ITALIA — Nord — Centro — Sud e Isole (* p-value <0.05)

Sorveglianza Passi

La prevalenza di chi consuma 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno mostra un gradiente territoriale discendente da Nord a Sud: il range varia dal 4% di Basilicata e Calabria al 16% della Liguria. L'analisi dei trend storici evidenzia lievissimi aumenti.

Conclusioni

Quasi tutti consumano giornalmente frutta e verdura: più della metà assume almeno 3 porzioni, ma solo 1 persona su 10 assume le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace azione di prevenzione.

Stato nutrizionale (Sorveglianza PASSI: 2013-2016)

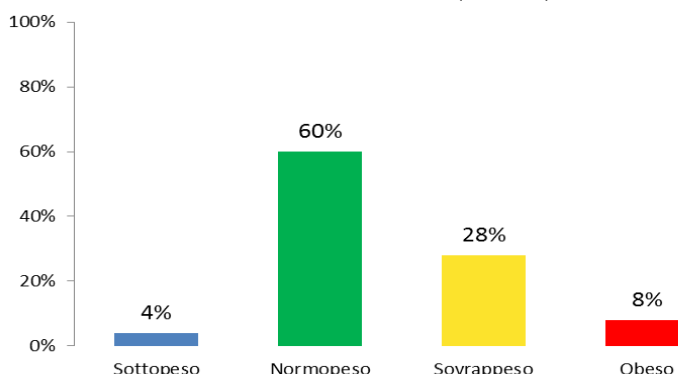
La situazione nutrizionale è un determinante importante delle condizioni di salute di una popolazione; l'eccesso di peso rappresenta un fattore di rischio rilevante per le principali patologie croniche (cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di neoplasia, ictus, ipertensione, diabete mellito) ed è correlato con una riduzione di aspettativa e qualità di vita nei paesi industrializzati^{1,3}.

Le persone vengono classificate in 4 categorie in base al valore dell'Indice di massa corporea (*Body Mass Index* o BMI), calcolato dividendo il peso in kg per la statura in metri elevata al quadrato: sottopeso (BMI < 18,5), normopeso (BMI 18,5-24,9), sovrappeso (BMI 25,0-29,9), obeso (BMI ≥ 30).

Qual è lo stato nutrizionale della popolazione?

In Piemonte il 4% delle persone è sottopeso, il 60% normopeso, il 28% sovrappeso e l'8% obeso, quindi, si stima che tra i 18 e i 69 anni più di 1 persona su 3 (36%) sia in eccesso ponderale.

Situazione nutrizionale della popolazione
Piemonte - PASSI 2013-2016 (n=12.529)



Quante sono le persone in eccesso ponderale nella popolazione?

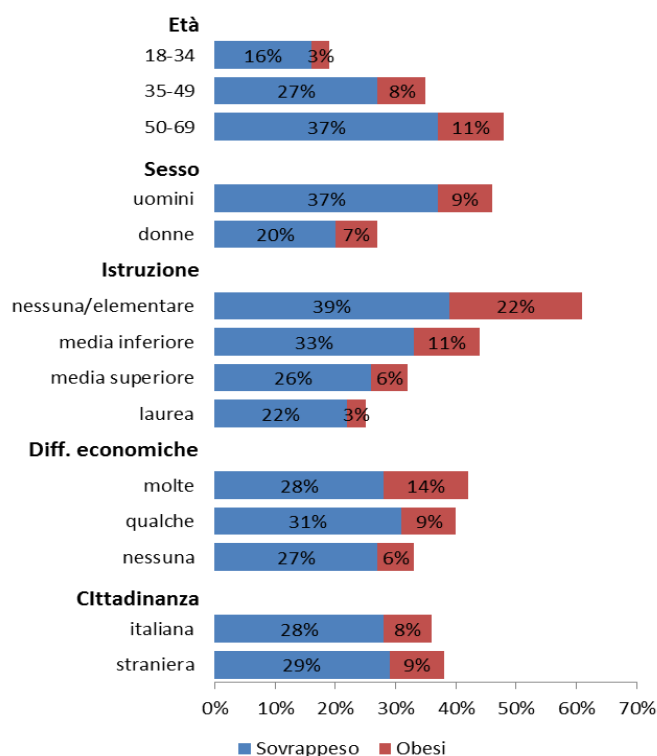
**Eccesso ponderale per caratteristiche
socio-demografiche e stime di popolazione**
Piemonte - PASSI 2013-2016

Totale: 36,47% (IC 95%: 35,6%-37,3%)

Sia il sovrappeso che l'obesità aumentano:

- all'aumentare dell'età;
- all'aumentare delle difficoltà economiche;
- al diminuire del livello d'istruzione.

L'eccesso ponderale è più diffuso negli uomini.

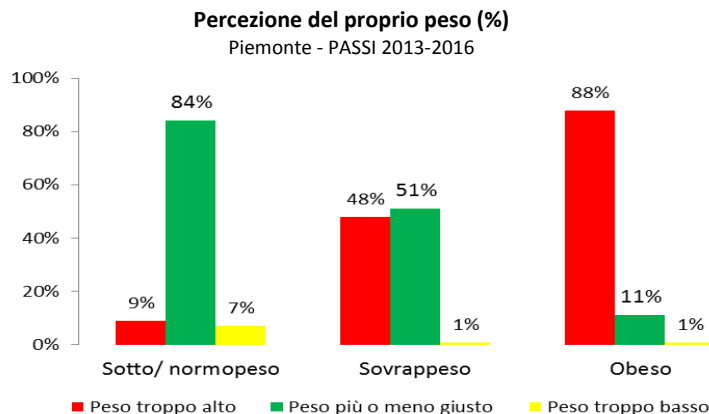


Come considerano il proprio peso le persone intervistate?

La percezione che la persona ha del proprio peso è il fattore che condiziona il cambiamento del proprio stile di vita e non sempre coincide con il BMI calcolato sulla base di peso e altezza riferito.

In Piemonte vi è una corretta percezione del proprio peso negli obesi (88%) e nei normopeso (84%) ma solo il 49% dei sovrappeso riesce a comprendere che il proprio peso è troppo alto.

La percezione varia in relazione al sesso: tra i sotto/normopeso l'87% delle donne e il 96% degli uomini valutano il proprio peso esattamente, mentre tra i sovrappeso oltre 6 uomini su 10 (62%) e oltre 3 donne su 10 (32%) non comprendono che il proprio peso è alto.



Quante persone in eccesso ponderale ricevono consigli di perdere peso dagli operatori sanitari? Quante fanno una dieta? Con quale effetto?

In Piemonte è stato consigliato di perdere peso da un medico o da un altro operatore sanitario al 49% delle persone in eccesso ponderale (il 40% dei sovrappeso ed il 77% degli obesi).

Il 23% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (il 20% dei sovrappeso ed il 32% degli obesi).

La proporzione di persone in eccesso ponderale che segue una dieta è significativamente più alta nelle donne (33% rispetto a 17% negli uomini).

Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?

In Piemonte, tra le persone in eccesso ponderale, il 36% è sedentario ed il 36% ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica da parte di un medico o di un altro operatore sanitario (il 31% dei sovrappeso e il 55% degli obesi). Tra coloro in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio, il 69% pratica attività fisica almeno moderata, rispetto al 31% di chi non l'ha ricevuto.

Confronto tra Piemonte e Pool PASSI

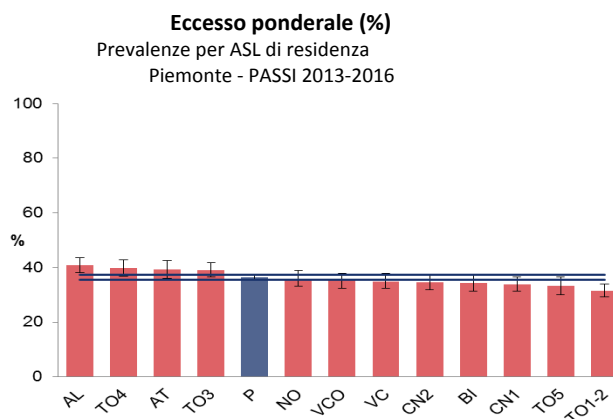
Situazione nutrizionale	Piemonte			Pool PASSI		
	2013-2016			2013-2016		
	%	(IC al 95%)		%	(IC al 95%)	
Eccesso ponderale						
		36,5	35,6 - 37,3	42,2	41,9 - 42,5	
	Sovrappeso	28,4	27,6 - 29,3	31,7	31,4 - 32,0	
	Obeso	8,0	7,5 - 8,6	10,5	10,3 - 10,8	
Attenzione degli operatori sanitari						
Obesi consigliati dal medico/operatore sanitario di perdere peso*	76,7	73,6	79,6	75,8	74,9	76,7
Sovrappeso consigliati dal medico/operatore sanitario di perdere peso*	40,5	38,6	42,3	39,8	39,2	40,5
Obesi consigliati dal medico/operatore sanitario di fare attività fisica*	54,7	51,1	58,2	51,9	50,8	53,0
Sovrappeso consigliati dal medico/operatore sanitario di fare attività fisica*	30,7	28,9	32,5	33,3	32,6	33,9

* Tra coloro che sono stati da un medico o un operatore sanitario negli ultimi 12 mesi.

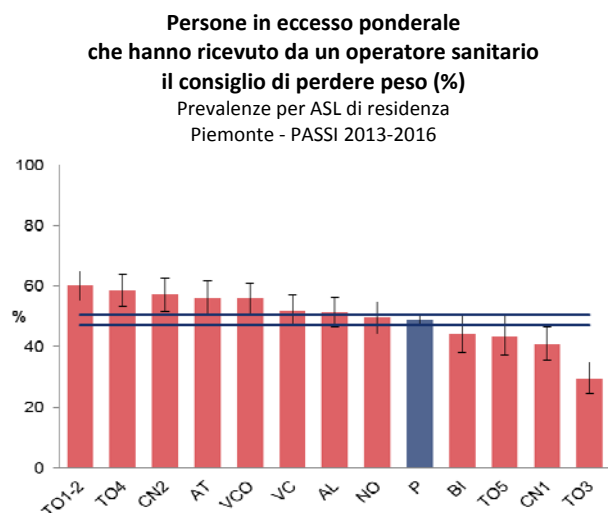
Sovrappeso e obesità in Piemonte sono significativamente meno frequenti rispetto al livello nazionale; il consiglio di svolgere attività fisica ai sovrappeso in Piemonte è significativamente superiore al livello nazionale.

Confronto tra le ASL del Piemonte

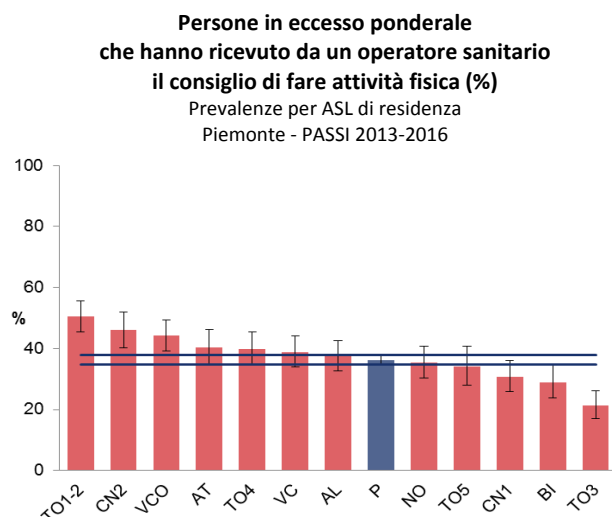
Secondo i dati PASSI 2013-2016 tra le ASL piemontesi, la prevalenza di persone in eccesso ponderale varia dal 32% dell'ASL Città di Torino al 41% dell'ASL AL, con una media regionale del 37%. L'ASL TO1-2, ora ASL Città di Torino, presenta valori significativamente inferiori alla media regionale.



Righe orizzontali: limiti di confidenza regionali.
Grafico a cura del Servizio di Epidemiologia dell'ASL NO



Righe orizzontali: limiti di confidenza regionali.
Grafico a cura del Servizio di Epidemiologia dell'ASL NO



Righe orizzontali: limiti di confidenza regionali.
Grafico a cura del Servizio di Epidemiologia dell'ASL NO

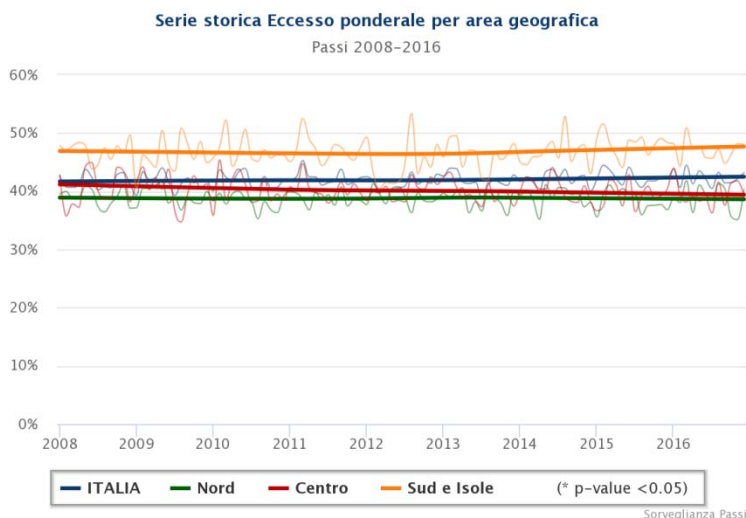
La prevalenza di persone in eccesso ponderale che riferisce di aver ricevuto il consiglio da parte di un medico di perdere peso varia dal 30% dell'ASL TO3 al 60% dell'ASL Città di Torino (ex TO1-2), con un valore medio regionale del 49%: le CN1 e TO3 presentano valori significativamente inferiori al valore regionale, mentre le ASL Città di Torino, TO4 e CN2 presentano valori significativamente superiori.

Le persone in eccesso che hanno ricevuto il consiglio di svolgere attività fisica da parte di un medico variano dal 21% dell'ASL TO3 al 51% dell'ASL Città di Torino, con un valore medio regionale del 36%: le TO3 e BI presentano valori significativamente inferiori al valore regionale, mentre le ASL Città di Torino, TO4, CN2 e VCO presentano valori significativamente superiori.

Nel periodo 2013-2016, come negli anni precedenti, il Piemonte si caratterizza, rispetto al Pool nazionale, per una minore prevalenza di soggetti in eccesso ponderale, sia in sovrappeso che obesi.

Non vi è differenza tra Piemonte e Pool PASSI rispetto alla diffusione dei consigli degli operatori sanitari ai soggetti in eccesso ponderale relativamente alla perdita di peso.

La situazione nel resto di Italia



Le prevalenze delle persone in eccesso ponderale stimate dai dati PASSI 2013-2016 mostrano differenze significative fra regioni, con un chiaro gradiente in aumento da Nord a Sud.

La Liguria presenta la percentuale più bassa di persone in eccesso ponderale (34%), mentre in Campania si registra quella più alta (52%).



I dati PASSI 2013-2016 indicano che il consiglio di un operatore sanitario alle persone in eccesso ponderale di perdere peso è diffuso in maniera differente tra le regioni.

Il valore più basso si registra in Basilicata (28%) mentre quello più alto in Molise (60%).

Conclusioni

I sistemi di sorveglianza basati su interviste telefoniche utilizzano valori riferiti di peso e altezza, ma, secondo quanto noto in letteratura, sottostimano la prevalenza di eccesso ponderale. Nonostante questo PASSI rileva che nel periodo 2013-2016 in Piemonte quasi 4 persone su 10 (36%), tra 18 e 69 anni, sono in eccesso ponderale.

L'attenzione dei programmi di intervento va rivolta, oltre che alle persone obese (8%), alle persone in sovrappeso (28%), per le quali emerge che più di 1 persona in sovrappeso su 2 non si rende conto di essere sovrappeso e 1 persona su 5 intraprende una dieta.

I consigli degli operatori sanitari, anche se efficaci per l'attuazione di una dieta, non sono abbastanza diffusi: il consiglio di perdere peso raggiunge solo 4 persone sovrappeso su 10 e quello di fare attività fisica solo 3 su 10.