

Giornata Mondiale dell'Attività fisica - 6 aprile 2021: i dati PASSI 2016-2019 e le azioni del Piano Locale di Prevenzione ASL CN2

Il Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 ribadisce che l'inattività fisica e la sedentarietà contribuiscono al carico di malattie croniche ed impediscono un invecchiamento in buona salute, con un impatto maggiore nelle aree e nei gruppi di popolazione più svantaggiati. Attività ed esercizio fisico non solo contribuiscono in ogni età a migliorare la qualità della vita, ma influiscono positivamente sulla salute, sul benessere e sull'adozione di altri stili di vita salutari, anche attraverso processi di inclusione ed aggregazione nella società. Promuovere l'attività fisica è un'azione di sanità pubblica prioritaria che tuttavia necessita di strategie integrate che tengano conto del peso dei determinanti economici e politici di settori quali la pianificazione urbanistica e dei trasporti, l'istruzione, l'economia, lo sport e la cultura e coinvolgano, quindi, il più ampio numero di stakeholder, riconoscendo identità e ruoli.

RACCOMANDAZIONI OMS

La promozione dell'attività fisica, secondo le raccomandazioni OMS, si propone di favorire uno stile di vita attivo che consenta di ottenere benefici significativi e diffusi nella popolazione. L'esercizio fisico permette di ottenere infatti risultati specifici a livello individuale, sia nei soggetti sani che in quelli affetti da patologie croniche, migliorando in entrambi il livello di efficienza fisica e benessere.

Ridurre del 15% la prevalenza globale dell'inattività fisica negli adulti e negli adolescenti entro il 2030, è quanto si prefigge il *Global action plan on physical activity 2018-2030*.

Livello di Attività fisica (ultimi 30 giorni) ASL CN2	ASL CN2	Piemonte	Pool di ASL
Attivo ¹	34,2	32,2	31,1
Parzialmente attivo ²	45,1	37,9	33,8
Sedentario ³	20,7	29,9	35

ATTIVO¹: fa un lavoro pesante oppure aderisce 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 ATTIVO²: non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati.

SEDENTARIO³: non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

Nel periodo 2016-19, nella ASL CN2 il 34% delle persone intervistate ha uno stile di vita attivo (Piemonte 32% e Pool di ASL 31%): conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 45% risulta parzialmente attivo ossia pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (Piemonte 38%, Pool di ASL 34%). Il 21% è completamente sedentario, tale percentuale risulta di gran lunga inferiore a quella registrata a livello regionale e nazionale.

La sedentarietà:

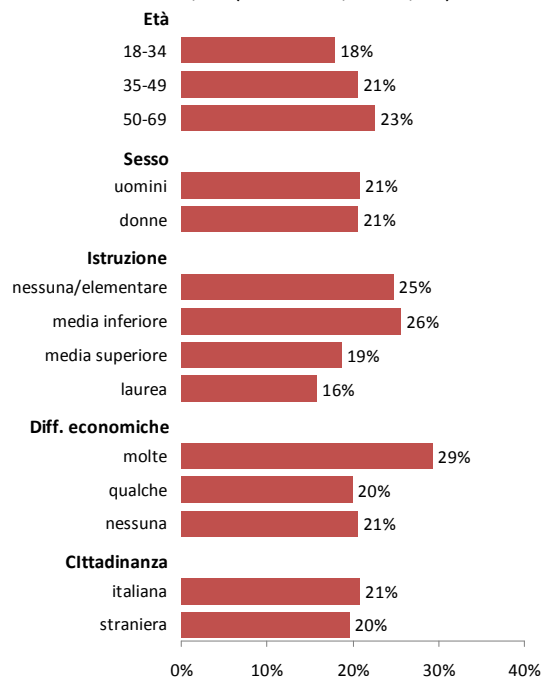
- aumenta all'aumentare dell'età;
- diminuisce all'aumentare del livello di istruzione;
- è più frequente nelle persone con molte difficoltà economiche.

La percezione che la persona ha del proprio livello di attività fisica praticata è importante in quanto condiziona eventuali cambiamenti verso uno stile di vita più attivo. Reputano sufficiente il livello di attività fisica effettuata circa la metà dei soggetti parzialmente attivi e il 20% dei sedentari.

Nell'ASL CN2 il 32% degli intervistati ha riferito di aver ricevuto il consiglio da parte di un medico o un altro operatore sanitario di fare attività fisica regolarmente (Piemonte 31%, Pool di ASL 30%). Tale percentuale sale al 47% per i soggetti con patologia cronica, valore più elevato rispetto al dato del Piemonte (45%) e nazionale (44%).

La sedentarietà nel corso della vita


Totale: 20,7% (IC 95%: 18,4%-23,2%)



PIANO LOCALE DELLA PREVENZIONE ASL CN2

Da anni diversi Comuni del territorio dell'ASL CN2, sostenuti da decisori politici, in collaborazione con associazioni di volontariato e altri stakeholders, sensibili al tema dell'Attività Fisica, si sono impegnati per la sua promozione e per la diffusione di una mobilità più sostenibile. Pertanto sono stati individuati percorsi per favorire la mobilità attiva (come ad es. percorsi pedonali, piste ciclabili, etc....), si è data attuazione al Piano Urbanistico della Mobilità Sostenibile, sono state previste aree attrezzate per la ginnastica outdoor, sono state effettuate azioni di sensibilizzazione a favore dei gruppi di cammino e dei Pedibus per la popolazione scolastica https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6048. Alcuni Comuni hanno formalmente aderito alla **"Carta di Toronto per l'attività fisica: una chiamata globale all'azione"**: Alba, Bra, Cossano Belbo, Govone, Monticello d'Alba e Priocca https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5358.

Iniziative di promozione dell'attività fisica a cura dell'ASL CN2



"Muovinsieme: Scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo" è un progetto approvato dal Ministero della Salute – CCM che si pone l'obiettivo generale di implementare interventi efficaci sull'attività fisica a scuola, che prevedono altresì una collaborazione intersettoriale con tutti gli stakeholder di riferimento del territorio. In particolare si intende sperimentare in alcune realtà scolastiche del territorio il progetto scozzese "Il Miglio al giorno", che propone una pausa attiva nelle pertinenze interne e/o esterne alla scuola per almeno 15 minuti. Muovinsieme è attivo a partire dall'anno scolastico 2020-21 in forma sperimentale in almeno 3 Istituti Comprensivi del territorio ASL CN2, e nei territori dell'ASL TO4 del Piemonte, oltre che in Friuli Venezia Giulia, Lazio e Puglia https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6051.

Il Progetto **"La salute vien camminando: un percorso finalizzato all'attivazione e implementazione di Gruppi di Cammino nel territorio ASL CN2"** https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=6049, avviato nel settembre 2020 e finanziato dalla Fondazione CRC, rappresenta l'implementazione di alcune azioni del filone Anziani attivi del Progetto "Argento Attivo: un percorso di valore per invecchiare in salute".



Tra gli obiettivi attivare nuovi Gruppi di cammino e mantenere/implementare quelli esistenti sul territorio dell'ASL CN2, che coinvolgano persone poco attive e a rischio di patologie favorite da uno stile di vita sedentario.

I **Gruppi di cammino attivi sul territorio ASL CN2** sono: "Gruppo di cammino Bra Walking" - Bra; "Gruppo di cammino Movimento e Benessere" Associazione "Noi come te. Donne operate al seno" - Bra; "Gruppo di cammino Passeggiate guidate. Movimento, Paesaggio, Cultura" nell'ambito del progetto "Argento Attivo - Vivere bene oltre i sessanta" - Alba; "Gruppo Camminando il Martedì" - Alba; "Gruppo Camminiamo insieme" nell'ambito del progetto "Argento Attivo - Vivere bene oltre i sessanta" - Santo Stefano Belbo; "Gruppo di Cammino Argento Attivo: Alba Centro - Parco Tanaro" - Alba; "Gruppo di Cammino Alba che cammina nei parchi" - Alba; "Gruppo di Cammino Priocca che cammina" - Priocca; "Gruppo di Cammino Roddi che cammina" - Roddi; "Gruppo di cammino Passeggiate di Monticello" - Monticello d'Alba; "Gruppo di Cammino Camminando in compagnia - Parrocchia Cristo Re - Alba".

Per informazioni https://www.retepromozionesalute.it/bd2_scheda.php?idpr2=5300.

In tempo di Covid e in continuum con gli anni passati, l'ASL CN2 ha messo in campo diverse azioni di promozione dell'attività fisica e di una corretta alimentazione, attraverso la pubblicazione di materiali informativi sul sito web aziendale <https://www.aslcn2.it/categorie-notizie/promozione-salute-3/>, realizzando e diffondendo alcune videodirette sui canali youtube <https://www.youtube.com/channel/UClJ7sqZfbKd2CpIRaQjesg/> e facebook <https://www.facebook.com/groups/2241988889441128/> e sostenendo inoltre la promozione del cammino prevista da alcuni progetti sull'invecchiamento attivo, a cura del Circolo Arci Bra-Unitre.

Scheda informativa a cura di: *Laura Marinaro* - Coordinatore aziendale PASSI - S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione; *Pietro Maimone* - Direttore Dipartimento di Prevenzione; *Patrizia Pelassa, Nicoletta Sorano e Giuseppina Zorogniotti* - S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione; *Bertolusso Ruben* - referente Progetto "La salute vien camminando", *Giorgia Micene* - Referente Progetto "Muovinsieme".

Intervistatori PASSI 2016-2019 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - ASL CN2: *Allario Milena, Dogliani Maria Grazia, Fenocchio Maddalena, Ferlauto Paola, Franco Carlevero Nadia, Forte Valentina, Giachino Giovanna, Leone Aldo, Magliano Rosa, Marengo Elisabetta, Musso Claudia, Palma Anna Maria, Pansa Susanna, Serventi Maria Gabriella* - S.C. SISP; *Sorano Nicoletta* - S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione; *Bussolino Paola, Masenta Marina, Rolando Tiziana, Strovegli Maria Gemma* - S.S.D. Medicina dello Sport; *Giachelli Vilma Gretha, Lora Elena* - S.C. SPreSAL; *Marziani Natalina* - S.C. SIAN. Collaboratore per il campionamento: *Fessia Daniele* - S.C. Informatica, telecomunicazioni e sistema informativo.

I dati PASSI 2017-2019 sono stati tratti da www.epicentro.iss.it/passi e <https://sorveglianzepassi.iss.it/>.

EPID ASL CN2/2/2021

