Giornata Mondiale dell'Attività fisica - 6 aprile 2022

PREVENZIONE PIEMONTE

6 aprile

Muovi la vita

#DMAF2022
#gentactiva
#moulavida

Giornata mondiale dell'attività fisica

Adulti e anziani: 150-300 minuti settimanali di attività fisica d'intensità moderata e, almeno 2 giorni a settimana, esercizi per rafforzare i muscoli

Bambini e adolescenti: 60 minuti al giorno di attività fisica d'intensità sia moderata che vigorosa e, almeno 3 volte a settimana, esercizi per rafforzare muscoli e ossa

Generalitat de Catalunya

dors Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (Dors) - Regione Piemonte - Asl TO3

EPID ASLCN2/3/2022

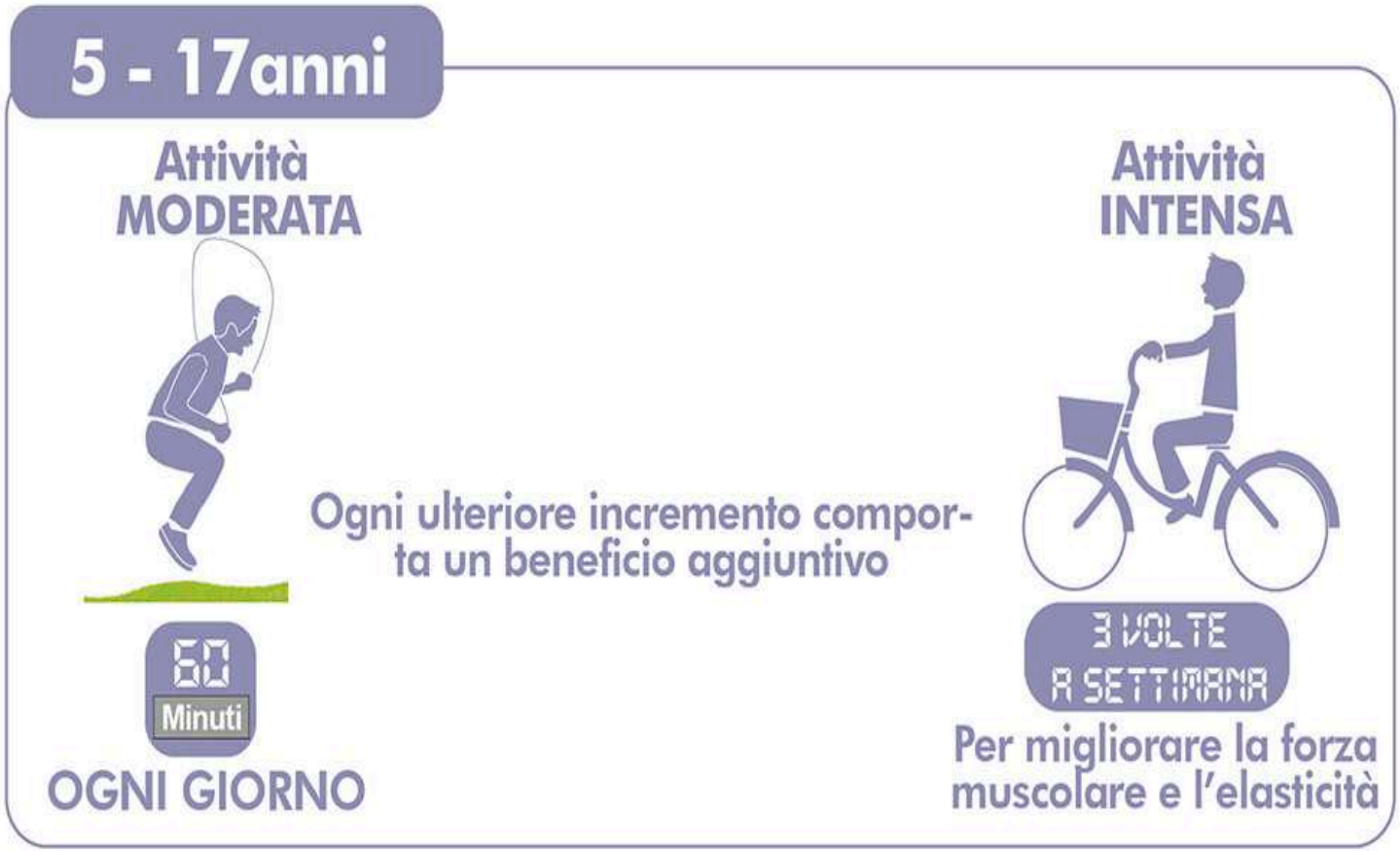
I dati dei Sistemi di Sorveglianza e i progetti "*Muovinsieme*" e "*La Salute vien… camminando*" ASL CN2

A.S.L. CN2
Azienda Sanitaria Locale di Alba e Bra

REGIONE PIEMONTE

Livelli di Attività per bambini/ragazzi

L'**OMS raccomanda almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa tutti i giorni per i giovani (5-17 anni)** includendo il gioco, lo sport, i trasporti, la ricreazione e l'educazione fisica praticate nel contesto delle attività familiari, di scuola e comunità.



Fonte: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità,

Sorveglianze di popolazione 6-15 anni

OKkio alla Salute è un sistema di sorveglianza nazionale, regionale e locale promosso dal Ministero della Salute in collaborazione col Ministero dell'Istruzione e le Regioni.

Raccoglie informazioni sugli stili di vita dei **bambini della scuola primaria (6-10 anni),** sul loro stato ponderale e sulle iniziative scolastiche riguardanti la nutrizione e il movimento.

La **Sorveglianza HBSC** – Health Behaviour in Scholl-aged Children indaga i comportamenti legati alla salute dei **ragazzi tra gli 11 e i 15 anni** ed è effettuata ogni 4 anni con rappresentatività regionale.

PIEMONTE 2018

IL CAMPIONE
3.022 studenti

Attività fisica nei bambini 6-10 anni del nostro territorio

La promozione dell'attività fisica e la diminuzione della sedentarietà contribuiscono a migliorare lo stato di salute e il benessere psicologico dei bambini.

ATTIVITÀ FISICA

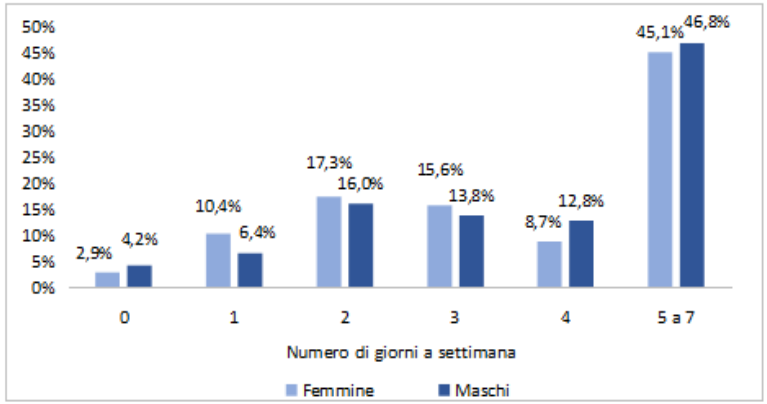
OKkio alla salute ASL CN2 2019

Il 45% dei bambini effettua giochi di movimento almeno un'ora al giorno almeno 5 giorni a settimana.

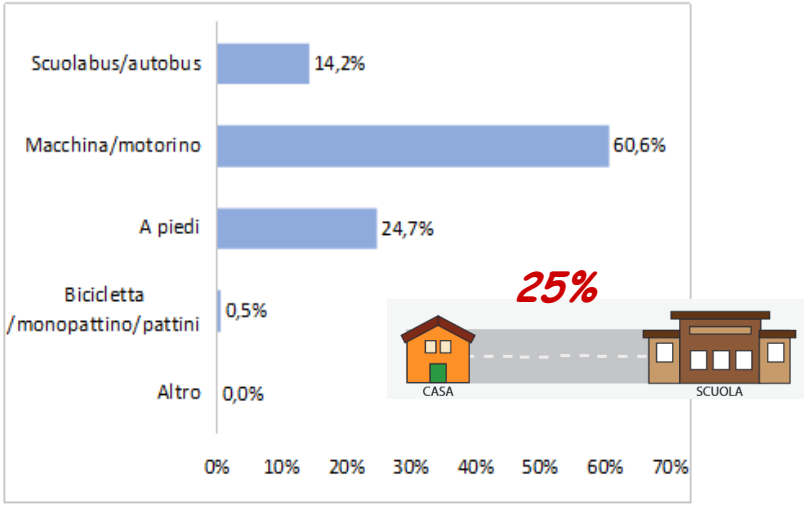
Il giorno precedente l'indagine l'8,4% dei bambini è risultato fisicamente inattivo (Piemonte 14%, Italia 20,3%).

Secondo i genitori il 25,2% dei bambini si è recato a scuola a piedi o in bicicletta/monopattino/pattini; invece il 74,8% ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico o privato.

Giorni di giochi di movimento per almeno un'ora durante la settimana



Percorso casa-scuola riferito dai genitori



Attività fisica nei ragazzi 11-15 anni piemontesi

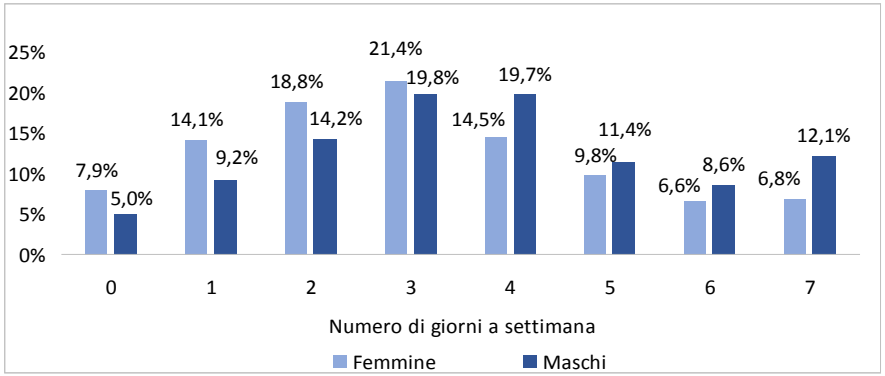
ATTIVITÀ FISICA

HBSC Piemonte 2018

Solo il 6,8% delle femmine pratica attività fisica per almeno 1 ora al giorno tutti i giorni della settimana, contro il 12,1% dei coetanei maschi.

Il 7,9% delle femmine non pratica nemmeno un'ora di attività fisica alla settimana, contro il 5% dei coetanei maschi.

Attività fisica per almeno 60 minuti al giorno, nell'ultima settimana, per genere (%)



La sedentarietà nei bambini 6-10 anni del nostro territorio

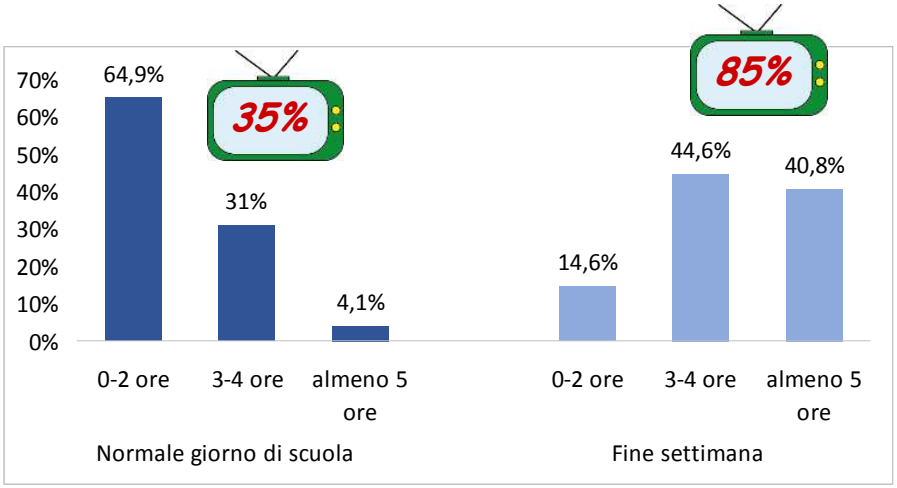
Le attività sedentarie, come ad es. la visione della TV e l'uso dei device elettronici/videogiochi, sono negativamente associate alla salute e al benessere.
Le linee guida internazionali raccomandano di non superare 2 ore al giorno in attività dedicate a guardare lo schermo (videogiochi/computer/internet).

ATTIVITÀ SEDENTARIE

OKkio alla salute ASL CN2 2019
Il 4,1% dei bambini è esposto ad attività sedentarie per almeno 5 ore al giorno durante la settimana, contro il 40,8% nel fine settimana.

Solo il 48% delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga insufficiente attività motoria.

Ore trascorse davanti TV/videogiochi/tablet/cellulare

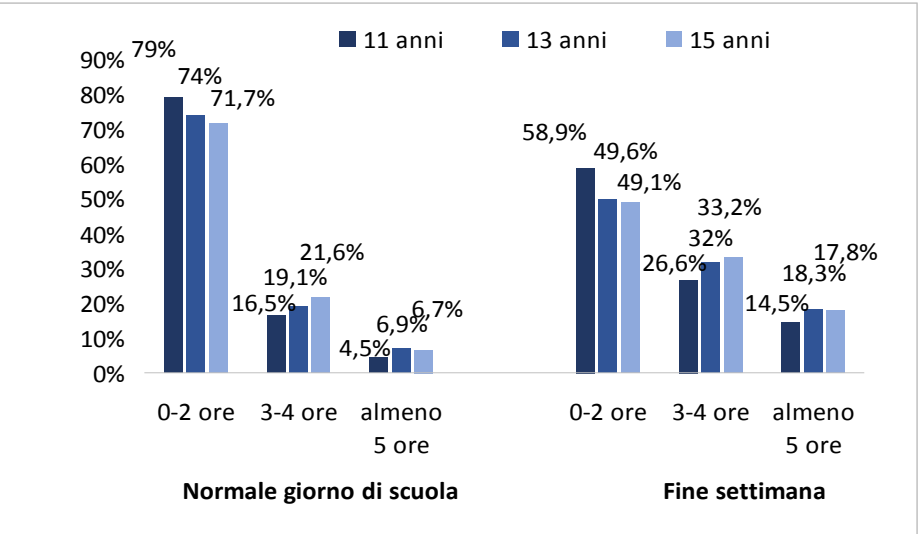


La sedentarietà nei ragazzi 11-15 anni piemontesi

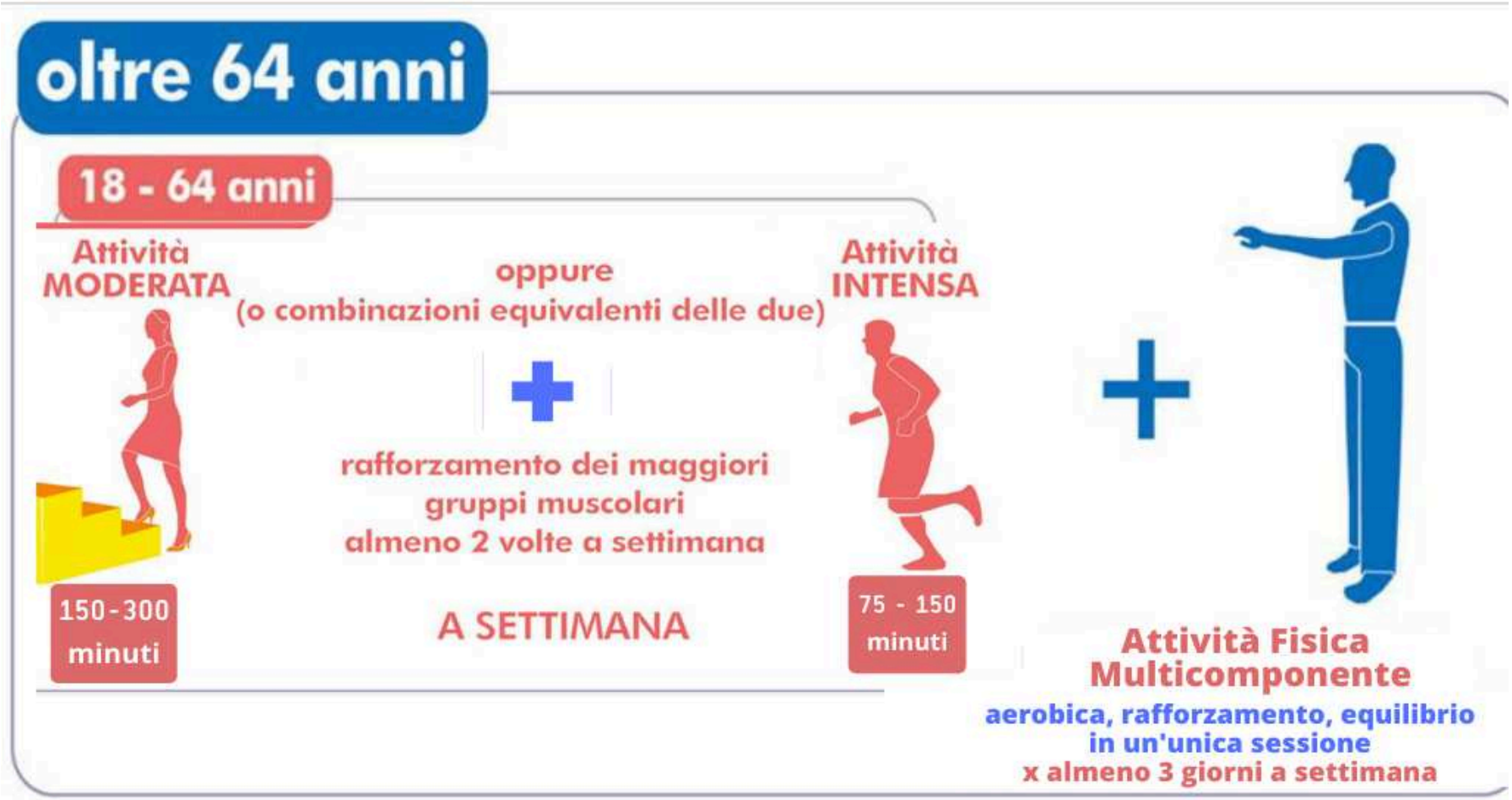
ATTIVITÀ SEDENTARIE

Il 4,5% degli undicenni, il 6,9% dei tredicenni e il 6,7% dei quindicenni durante la settimana trascorre almeno 5 ore al giorno nelle medesime attività sedentarie contro il 14,5% degli undicenni, il 18,3% dei tredicenni e il 17,8% dei quindicenni nel fine settimana.

Ore trascorse davanti TV/videogiochi/tablet/cellulare



Livelli di Attività per popolazione adulta



Fonte: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità,

Sorveglianza di popolazione 18-69 anni ASL CN2

PASSI

Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

Sistema di sorveglianza nazionale che indaga i **fattori comportamentali di rischio per la salute** e **la diffusione degli interventi di prevenzione** messi in campo dalle Aziende Sanitarie per la tutela del benessere dei cittadini

PASSI
Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

Cosa misura PASSI

salute

- Salute percepita
- Malattie croniche
- Sintomi di depressione
- Diabete
- Ipertensione
- Ipercolesterolemia

fattori di rischio comportamentali

- Attività fisica
- Fumo
- Alcol
- Alimentazione

programmi di prevenzione e misure di sicurezza

- Screening oncologici
- Vaccinazioni
- Sicurezza stradale
- Sicurezza domestica

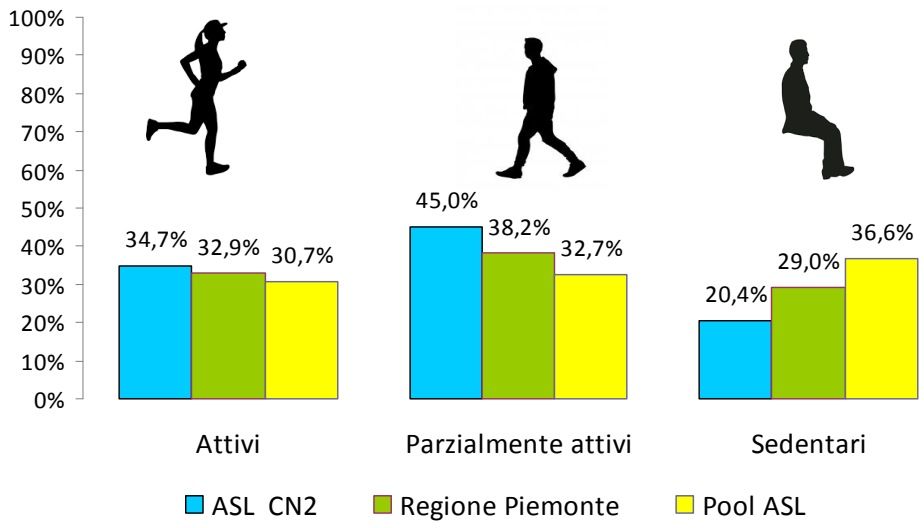
caratteristiche socio demografiche

- Età e sesso
- Istruzione
- Stato civile
- Cittadinanza
- Attività lavorativa e precarietà
- Difficoltà economiche riferite

Periodo 2017-2020
n. 1.100 soggetti intervistati

I dati della Sorveglianza (PASSI 18-69 anni) 2017-2020

Livello di attività fisica (%) (ultimi 30 giorni)
(confronto ASL CN2, Piemonte e Pool ASL)

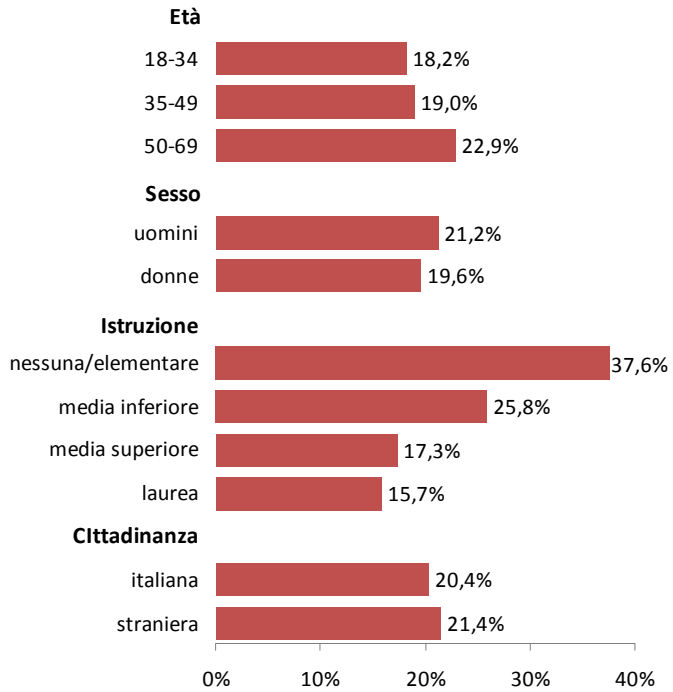


ATTIVO: fa un lavoro pesante oppure aderisce alle linee guida (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni).

PARZIALMENTE ATTIVO: non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati.

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

- Il **20,4%** della popolazione 18-69 anni dell'ASL CN2 è completamente **sedentario** (29% in regione, 36,6% nel Pool ASL).
- **La sedentarietà** aumenta all'aumentare dell'età e diminuisce all'aumentare del livello di istruzione.



Sorveglianza di popolazione ultra 64enne piemontese

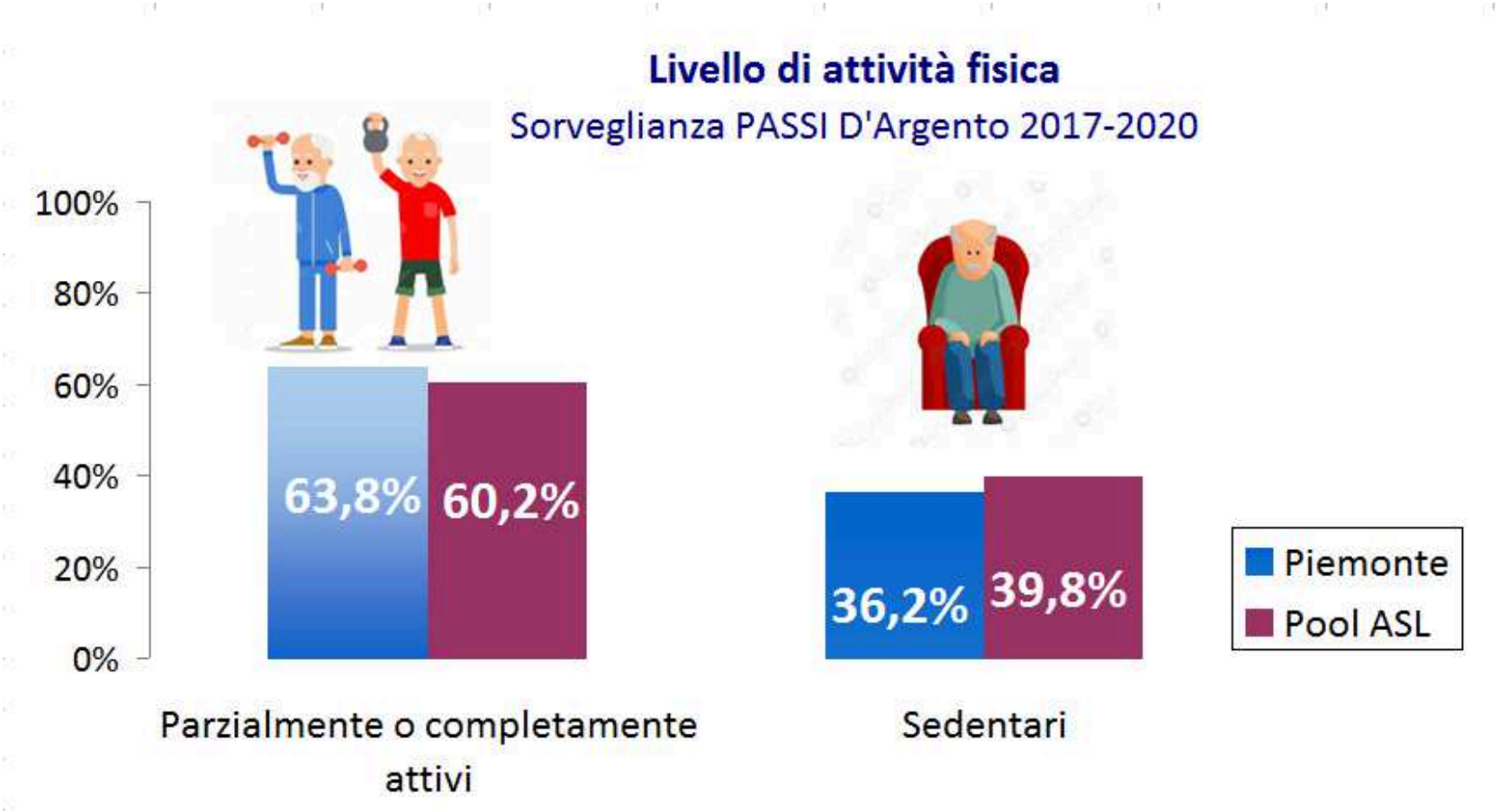
PASSI d'Argento è il sistema di sorveglianza dedicato alla popolazione anziana, di 65 anni e più.

Si caratterizza come una sorveglianza che raccoglie informazioni su salute e fattori di rischio comportamentali connessi all'insorgenza o alle complicanze delle malattie croniche non trasmissibili.

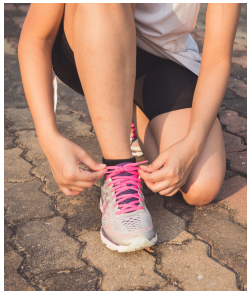
PASSI d'Argento raccoglie informazioni su alcune condizioni peculiari della popolazione ultra65enne volte a descrivere la qualità di vita e i bisogni di cura e assistenza delle persone di questa fascia di età, con uno sguardo al fenomeno dell'"invecchiamento sano e attivo".

Periodo 2017-2020
n. 932 soggetti intervistati
autonomi nella deambulazione

I dati della Sorveglianza PASSI d'Argento 2017-2020 Piemonte



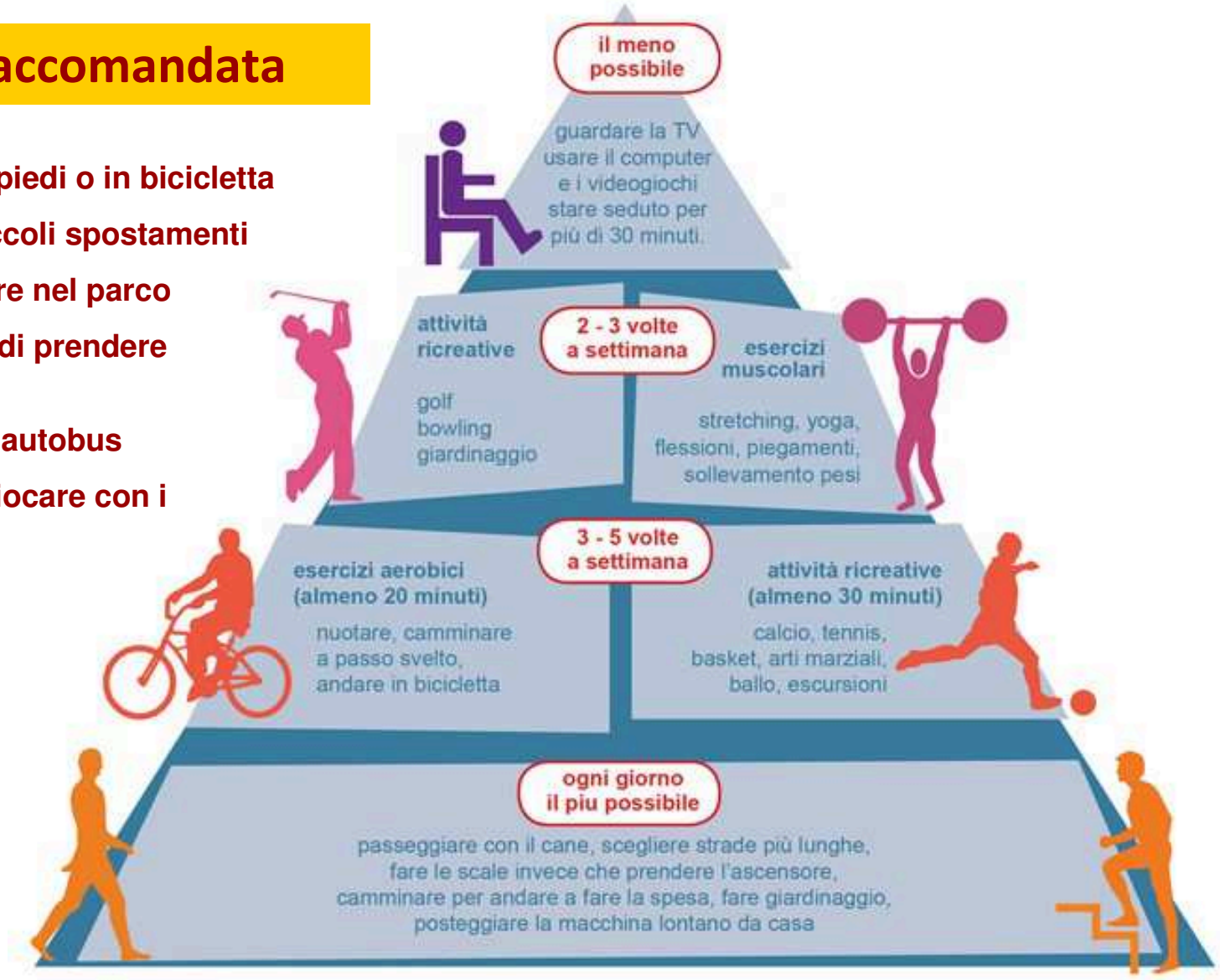
L’attività fisica……. fa guadagnare Salute!



- Riduce il rischio di malattie cardiache e di morte prematura per infarto e malattie cardiache
- Riduce il rischio di cancro del colon
- Riduce il rischio di diabete di tipo 2
- Previene o migliora l’ipertensione arteriosa
- Previene o migliora l’osteoporosi, con diminuzione fino al 50% del rischio di frattura dell’anca nelle donne
- Riduce il rischio di mal di schiena
- Riduce i sintomi d’ansia, stress, depressione, senso di solitudine
- Previene, specialmente tra i ragazzi, fumo, alcol, dieta non sana, atteggiamenti violenti
- Favorisce il calo del peso e diminuisce il rischio di obesità
- Apporta benefici per le malattie articolari

Attività fisica raccomandata

- **Andare a lavorare a piedi o in bicicletta**
- **Evitare l'auto per piccoli spostamenti**
- **Passeggiare o correre nel parco**
- **Fare le scale invece di prendere l'ascensore**
- **Scendere prima dall'autobus**
- **Andare a ballare o giocare con i bambini**



Daily steps

Numero di passi consigliati

ADULTI

- **8.000 – 11.000 steps/day**
- almeno **3.000 steps/day** con **cadenza di 100 steps/min**
- almeno **10 minuti consecutivi**

- **BAMBINI**
- **13.000 – 15.000 steps/day per maschi**
- **11.000 – 12.000 steps/day per femmine**

PROGETTO CCM “MUOVINSIEME”

MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

Ministero della Salute

ccm
Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie

Progetto “*Muovinsieme: scuola ed enti territoriali per la promozione di uno stile di vita sano e attivo*”: rivolto prevalentemente alle Scuole Infanzia (5anni) e Primaria (bambini di 5-8 anni), e alla Scuola Secondaria di I Grado, promuove il movimento per contrastare la sedentarietà e l’obesità/sovrappeso.

Un Miglio al Giorno

PROGETTO CCM "MUOVINSIEME"

A.S. 2020-2021: Sperimentazione in **n. 3 Istituti Comprensivi** (I.C. di Diano D'Alba, I.C. "Centro Storico" di Alba, I.C. La Morra con i plessi di Barolo, La Morra, Monforte d'Alba, Novello) con **n. 53 insegnanti aderenti**.

I.C. Alba Centro Storico – classe V n. 16 alunni
I.C. Diano d'Alba – plesso di Diano d'Alba – classe IV n. 18 alunni
I.C. La Morra – plesso di Barolo – classe III n. 15 alunni

Complessivamente partecipano alla **sperimentazione n. 49 bambini**. Oltre alle classi che partecipano alla sperimentazione, il **progetto vede coinvolte altre classi con n. 224 allievi**.

A.S. 2021-2022: hanno aderito n. 4 I.C.: I.C. Bra 1 - scuola primaria Montalcini e scuola primaria E. Mosca; I.C. Bertero - scuola primaria di Cinzano; I.C. Cortemilia-Saliceto - scuola primaria di Camerana; I.C. Alba Centro Storico - scuola primaria M. Coppino (con altre classi rispetto alle aderenti nell'A.S. 2020-2021). **Complessivamente n. 11 insegnanti e n. 158 alunni coinvolti**.

PROGETTO “LA SALUTE VIEN … CAMMINANDO”

LA SALUTE VIEN... CAMMINANDO

I GRUPPI DI CAMMINO DELL'ASL CN2

PREVENZIONE PIEMONTE

PARTECIPAZIONE GRATUITA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
MATTINA	9.00 ALBA PARCO TANARO Palazzetto dello sport via Tanaro		9.00 RODDI PARCHEGGIO BOCCIOFILA-CASETTA ACQUA	09.00 ALBA PARCO TANARO Palazzetto dello sport via Tanaro	
	9.00 PRIOCCA Piazza della chiesa			9.30 ALBA PARROCCHIA CRISTO RE	
POMERIGGIO	15.00 RODDI PARCHEGGIO BOCCIOFILA-CASETTA ACQUA		15.30 ALBA PARCO TANARO Palazzetto dello sport via Tanaro	15.00 RODDI PARCHEGGIO BOCCIOFILA-CASETTA ACQUA	15.00 PRIOCCA Piazza della chiesa
	15.30 ALBA PARROCCHIA CRISTO RE				
	18.30 ALBA ParcoTanaro P.ZA PRUNOTTO - CASETTA DELL'ACQUA		18.00 PRIOCCA Piazza della chiesa	18.30 ALBA San Cassiano INGRESSO PARCO	
	18.30 SANTO STEFANO BELBO Circolo ACLI	18.30 SANTO STEFANO BELBO Circolo ACLI	18.30 SANTO STEFANO BELBO Circolo ACLI	18.30 SANTO STEFANO BELBO Circolo ACLI	18.30 SANTO STEFANO BELBO Circolo ACLI

Con il contributo di FONDAZIONE CRC

Per informazioni e Iscrizioni:
SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione ASL CN2 “Alba-Bra”
tel. 0173. 594507 (ore 9-12.30) - email: epid.alba@aslcn2.it

BRA ALBA ASL CN2

REGIONE PIEMONTE

Gruppi di Cammino:

Alba

G.C. "*Passeggiate guidate. Movimento, Paesaggio, Cultura*"
G.C. "*Argento attivo: Alba centro – Parco Tanaro*"
G.C. "*Alba che cammina nei parchi*"
G.C. "*Camminando in compagnia – Parrocchia Cristo Re*"
G.C. "*Camminando il Martedì*"

Bra

G.C. "*Bra Walking*"
G.C. "*Movimento e Benessere*" Associazione "Noi come te"

Monticello D'alba

G.C. "*Passeggiate di Monticello*"

Priocca

G.C. "*Priocca che cammina*"

Roddi

G.C. "*Roddi che cammina*"

Santo Stefano Belbo

G.C. "*Camminiamo insieme*"

La promozione dell’attività fisica in tempo di Covid-19

LA SALUTE VIEN... CAMMINANDO

https://www.youtube.com/channel/UClJ7sqlZfbKd2CplRaQjesg/videos