

Dati 2021-2022 del sistema di sorveglianza PASSI - A cura dell'Osservatorio epidemiologico del Dipartimento di prevenzione APSS
in collaborazione con le tirocinanti in Assistenza Sanitaria del Polo delle Professioni Sanitarie

PERCHE' PRATICARE REGOLARE ATTIVITA' FISICA?



L'attività fisica regolare ha diversi benefici per la salute. Negli **adulti** concorre alla prevenzione e al controllo delle malattie cardiovascolari, del cancro, del diabete e **riduce la mortalità complessiva e il rischio di morte prematura**. L'attività fisica migliora l'umore e rallenta il declino cognitivo.

www.euro.who.int/physicalactivity

QUANTA ATTIVITA' FISICA?

I primi risultati positivi si osservano già a partire da poche ore settimanali di attività e i benefici aumentano con l'aumento della quantità di attività fisica praticata. L'OMS raccomanda agli adulti di praticare **almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità**.



COM'E' LA SITUAZIONE IN TRENTINO?

Circa 2 trentini su tre sono **attivi**, cioè rispettano i livelli raccomandati di attività fisica (OMS). Tuttavia il 12% della popolazione è completamente sedentario e il 23% non pratica sufficiente attività fisica.

Si stima che circa 43.000 trentini dovrebbero iniziare a fare attività fisica e altri 83.000 aumentarne la pratica. A partire dal 2017 si osserva un trend in crescita della percentuale di persone sedentarie.

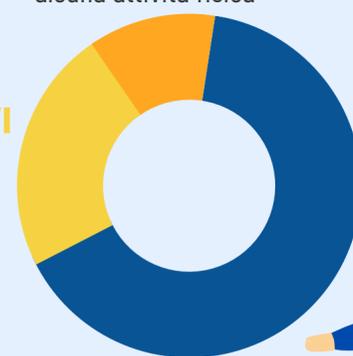
Nell'attività fisica viene considerata anche il lavoro svolto che richiede uno sforzo fisico intenso o moderato.



12% SEDENTARI
persona che non pratica alcuna attività fisica

Definizioni
OMS 2020

23% PARZIALMENTE ATTIVI
persona che pratica attività fisica moderata o intensa per meno di 150 minuti settimanali



65% ATTIVI

persona che pratica almeno 150 minuti settimanali di attività fisica, moderata o intensa (i minuti di attività intensa valgono il doppio dell'attività moderata)



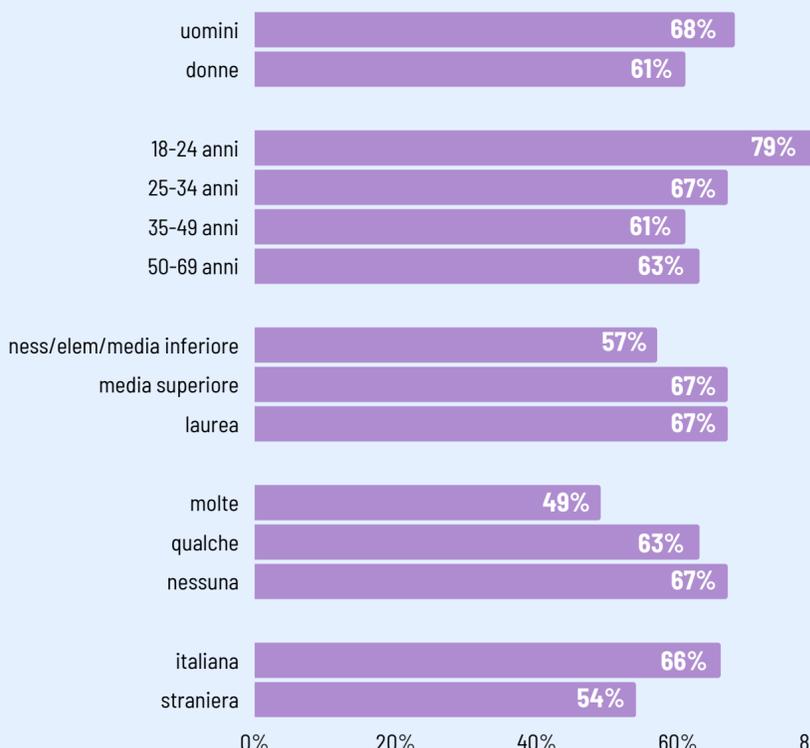
Andare a piedi o usare la bicicletta invece della macchina negli spostamenti quotidiani permette di **salvaguardare l'ambiente**.

Oltre la metà dei trentini si muove abitualmente a piedi o in bicicletta. Il 70% di queste persone raggiunge i livelli di attività fisica consigliati dalle linee guida dell'OMS; ciò significa che in generale il 25% della popolazione trentina è fisicamente attivo grazie alla mobilità attiva nella vita quotidiana.



Il 27% dei trentini ha ricevuto il **consiglio da un operatore sanitario** di fare regolare attività fisica; percentuale che arriva al 37% in caso di persone con patologie croniche, al 40% quando la persona è in sovrappeso, mentre per gli obesi è al 57%.

COME INCIDONO LE DISUGUAGLIANZE SOCIALI SULLA PRATICA DELL'ATTIVITA' FISICA?



Sono più ATTIVI*

- gli uomini
- i giovani
- le persone con scolarità medio/alta

*confermato con analisi multivariata

Se tutta la popolazione trentina avesse un'istruzione elevata e fosse priva di difficoltà economiche si avrebbero quasi 36.000 persone attive in più, pari a un **incremento del 15%**. Si avrebbero anche oltre 13.000 sedentari in meno, ossia una riduzione del 30% ben superiore all'obiettivo OMS da realizzare entro il 2025 di ridurre la sedentarietà del 10%.

