

L'attività fisica nella ASL di Vercelli

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità. Esiste ormai un ampio consenso circa il livello dell'attività fisica da raccomandare nella popolazione adulta: 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

Nella ASL VC quasi la metà degli adulti (48%) pratica l'attività fisica raccomandata, mentre il 23% può essere considerato completamente sedentario.

La sedentarietà cresce all'aumentare dell'età ed è più diffusa fra le donne e nelle persone con basso livello d'istruzione

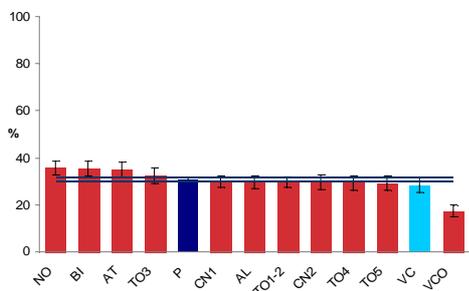
In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti che potrebbe portare a ricadute positive sia a livello sociale (maggior accettazione di se, riduzione di malattie cronicodegenerative legate all'obesità e depressione) sia economico (riduzione di spesa per patologie legate all'obesità).

Infatti dai dati di confronto tra le ASL regionali emerge che la proporzione di persone intervistate cui è stata posta la domanda sull'attività fisica (28%) e quella delle persone che hanno ricevuto consigli da parte degli operatori sanitari in ordine all'effettuazione di attività fisica (24%) risultano fra le più basse rispetto a quelle delle altre ASL piemontesi (vedi grafici).

% intervistati cui è stata posta la domanda sull'attività fisica

Regione Piemonte

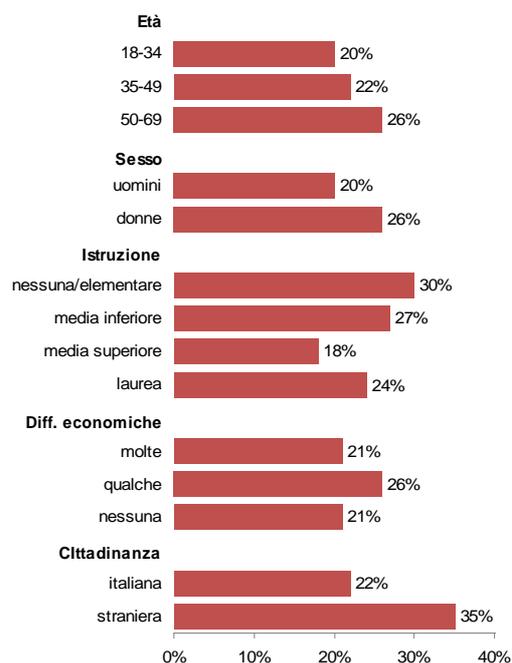
PASSI 2009-12: 30,8% (IC 29,9%-31,7%)



Sedentari

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche ASL VC 2009-12

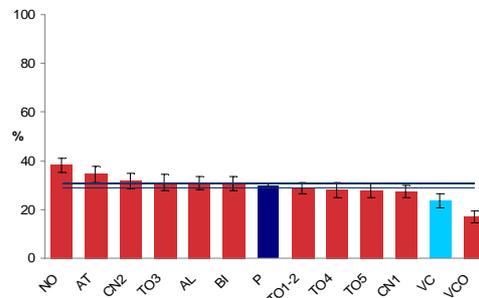
Totale: 22,9% (IC 95%: 20,3%-25,6%)



% intervistati che hanno ricevuto il consiglio di fare più attività fisica

Regione Piemonte

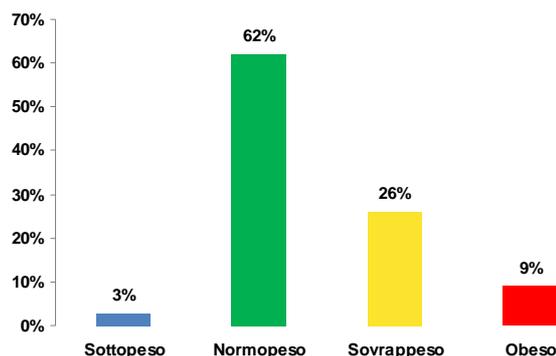
PASSI 2009-12: 29,9% (IC 28,9%-30,8%)



Al fine di intervenire anche sull'aspetto motivazionale degli individui da tre anni nella nostra Azienda vengono organizzati gruppi di cammino rivolti alle varie fasce di popolazione ed estesi ai quattro ambiti aziendali (Vercelli, Santhià, Gattinara, Borgosesia) condotti da personale ASL adeguatamente formato (walking leader) e coordinati dal RePes (Referente per la promozione della salute aziendale).

Stato nutrizionale
ASL VC 2009-12 (n=1.045)

Nella ASL VC di Vercelli nel periodo 2009-12, secondo i dati PASSI, il 26% degli adulti di 18-69 anni risulta in sovrappeso e il 9% risulta obeso, complessivamente quindi più di 3 persone su 10 risultano essere in eccesso ponderale.



L'eccesso ponderale è una condizione caratterizzata da un aumento del peso corporeo, al di sopra di quello che sarebbe auspicabile per età e altezza, determinato da un accumulo di grassi nel tessuto adiposo in quantità eccessive rispetto alle necessità fisiologiche dell'organismo. L'eziopatogenesi di questa malattia (condizione) è multifattoriale e legata a fattori predisponenti biologici, genetici (in genere familiari) e metabolici (legati ad una scarsa attività fisica); fattori sociali e culturali (che comportano l'adozione di abitudini alimentari scorrette acquisite, spesso, durante la primissima infanzia) e fattori psicologici (quali la scarsa autostima, la bassa autoconsapevolezza e le ridotte capacità di autonomizzazione).

La presenza di soggetti in sovrappeso e obesi in Italia si aggira intorno al 36% risultando la più alta d'Europa con maggior incidenza nelle regioni meridionali del Paese. Da tutto ciò derivano complicanze fisiche caratterizzate da patologie cardiovascolari, ipertensione, ipercolesterolemia, diabete di tipo 2, patologie osteo-articolari capaci di alterare la qualità della vita del soggetto oltre che di accorciarne la durata causando allo stesso tempo un notevole dispendio di risorse sanitarie. L'aumento progressivo di incidenza di questa condizione morbosa nei paesi Occidentali e Occidentalizzati e in età sempre più giovane è da ricercarsi nei cambiamenti delle abitudini alimentari, nel minor tempo dedicato all'attività fisica (ogni ora in più di attività fisica è in grado di ridurre del 12% il rischio di obesità), nel maggior tempo impiegato in attività sedentarie (tv, computer, play station), nel consumo eccessivo di cibi ad alto contenuto calorico, facilmente disponibili (bevande zuccherate, merendine, patatine, pop corn, crackers), in un basso livello socio-economico, in un cattivo rapporto genitori-figli (figli trascurati, situazione familiare degradata). Tra i fattori di rischio più importanti vi sono l'aver uno o entrambi i genitori obesi (un bambino con i genitori obesi ha l'80% per cento di probabilità di andare incontro al sovrappeso) e presentare un adiposity rebound precoce (cioè un incremento dei valori di BMI prima dei 5 anni di vita). Spesso il sovrappeso è provocato (soprattutto in bambini e adolescenti) da un regime alimentare troppo ricco in proteine, quasi sempre di derivazione animale e di grassi, povero in fibre (frutta, verdura e legumi) e in carboidrati complessi con consumo ad esempio di doppie porzioni di primo o secondo ai pasti principali. Per l'elevata prevalenza delle complicanze come aumento di colesterolo, dei trigliceridi, dell'acido urico, della pressione arteriosa, accumulo di grasso a livello del fegato (steatosi con o senza rialzo delle transaminasi), incremento dell'insulina (che costituisce la causa della Sindrome Metabolica dell'adulto: obesità + ipertensione + dislipidemia + diabete alimentare) nonché per il disagio psicologico che colpisce frequentemente i soggetti obesi, si rende necessario un programma di prevenzione primaria e secondaria in grado di impedire lo svilupparsi della patologia e l'intervento precoce nei casi a rischio, affinché ciascuno possa pesare il suo "peso naturale" adottando strategie non complesse e tuttavia efficaci.

In questo quadro risulta fondamentale l'aspetto informativo/educativo rivolto all'utente. Indicazioni rivolte a un corretto consumo di frutta e verdura con 5 porzioni al giorno, il così detto "five a day" (per porzione di frutta e verdura si intende un quantitativo di frutta o verdura cruda che può essere contenuto sul palmo di una mano, oppure mezzo piatto/di verdura cotta), con riduzione degli alimenti ipercalorici, aumento dell'attività fisica e riduzione dei tempi di permanenza di fronte alla tv/computer costituiscono informazione essenziale per un corretto stile di vita e per la prevenzione del sovrappeso.

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. Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.