

L'attività fisica nella ASL VC di Vercelli

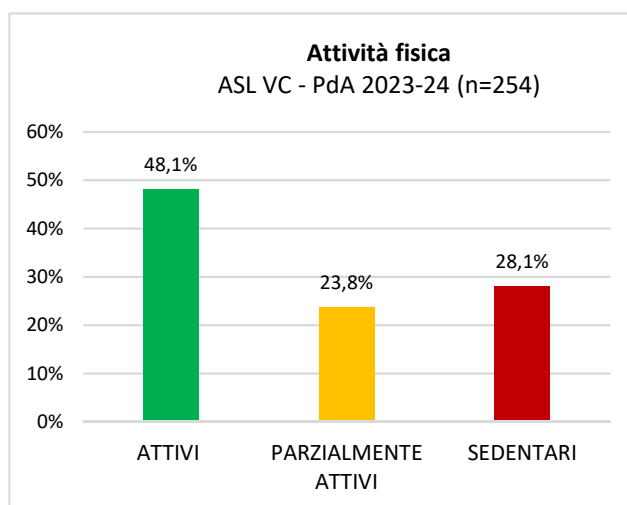
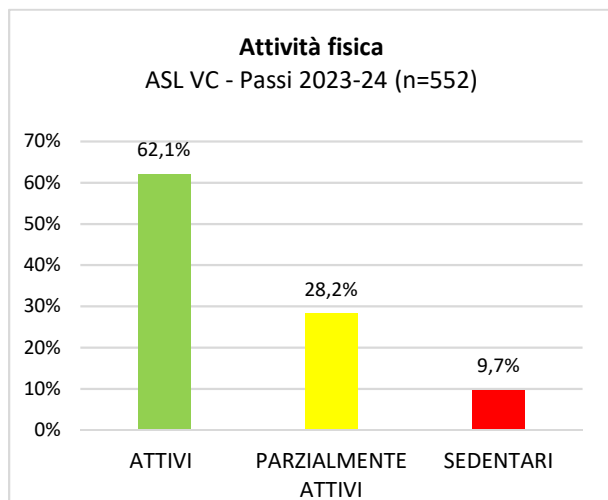
I dati del Sistema di Sorveglianza PASSI e PASSI d'Argento
2023-24



Gli studi scientifici hanno ampiamente dimostrato che l'attività fisica e più generale uno stile di vita attivo (ludico, sociale, culturale, aggregativo...) fanno bene alla salute e al benessere di tutti e a ogni età. L'attività fisica è un fattore di protezione per la qualità della vita, uno dei fattori più importanti per il raggiungimento del benessere psicofisico della persona. Infatti l'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di patologie cardiovascolari, cerebrovascolari, metaboliche, alcuni tipi di tumori e patologie osteoarticolari. L'inattività fisica e la sedentarietà al contrario rappresentano un importante fattore di rischio per le malattie croniche.

Nel periodo 2023-24, secondo i dati Passi, nella ASL VC il 62% (IC95%: 57.98-66.13%) delle persone intervistate, fra i 18 e i 69 anni d'età, ha uno stile di vita attivo¹; il 28%(IC95%: 24.57-32.15%) risulta parzialmente attivo² ed il restante 10%(IC95%: 7.36 – 12.56%) è completamente sedentario³.

Secondo i dati raccolti con la sorveglianza Passi d'Argento (PdA) che indaga la popolazione dai 65 anni in avanti, i dati dell'ASL VC mostrano un andamento differente rispetto ai dati Passi, poiché con l'aumentare dell'età diminuisce la prevalenza di soggetti attivi che risulta pari al 48% (IC95%: 41.92-54.32%), diminuisce la prevalenza dei soggetti parzialmente attivi è pari al 24%(IC95%: 18.50 – 30.02%), mentre aumenta molto la prevalenza dei sedentari che raggiunge il 28%(IC95%: 22.73-34.24%).



¹ Aderisce alle linee guida dell'OMS sull'attività fisica, almeno 150 minuti settimanali di attività fisica, moderata o intensa.

² Pratica attività fisica moderata o intensa nel tempo libero senza raggiungere i livelli raccomandati e non svolge un lavoro regolare che richiede uno sforzo fisico notevole oppure non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero ma svolge un lavoro regolare che richiede uno sforzo fisico moderato.

³ Non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero e non lavora, o svolge un lavoro sedentario o uno che pur richiedendo uno sforzo fisico non è regolare e continuativo nel tempo.

Nella sorveglianza PASSI d'Argento, l'Istituto Superiore della Sanità, utilizza convenzionalmente il punteggio PASE (indice che misura il livello di attività fisica negli anziani over 64) strumento validato a livello internazionale.

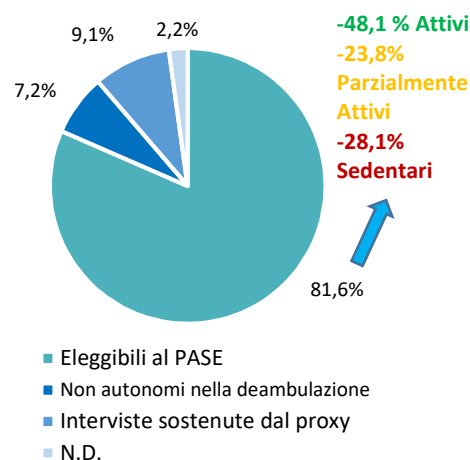
Il punteggio varia generalmente da 0 a 400. Un punteggio basso in particolare inferiore a 75-76 definisce una persona sedentaria.

In base alla scala PASE, in Passi d'Argento, sono stati esclusi coloro che non sono autonomi nella deambulazione e che non sono in grado di sostenere l'intervista senza ricorso all'aiuto del proxy.

Perciò in base ai requisiti del PASE, partendo dalla totalità dei soggetti intervistati, sono state prese in considerazione solo le risposte dell'81,6% del campione e si è ottenuto un 28% di sedentari.

Distribuzione della popolazione per attività fisica

ASL VC - PdA 2023-24



Sia la sorveglianza Passi sia la sorveglianza Passi d'Argento mostrano che a livello regionale prevale uno stile di vita sedentario soprattutto nelle regioni del Centro e del Sud Italia, ad eccezione della regione Calabria che mostra una percentuale di sedentari peggiore (51%) rispetto al valore nazionale (27%) nella sorveglianza PASSI e una percentuale migliore (27%) rispetto al valore nazionale (37%) nella sorveglianza PdA.

La regione Piemonte presenta un valore migliore rispetto al valore nazionale sia in PASSI (18%) sia in PdA (25%).

Sedentario per regione di residenza

Passi 2023-2024



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

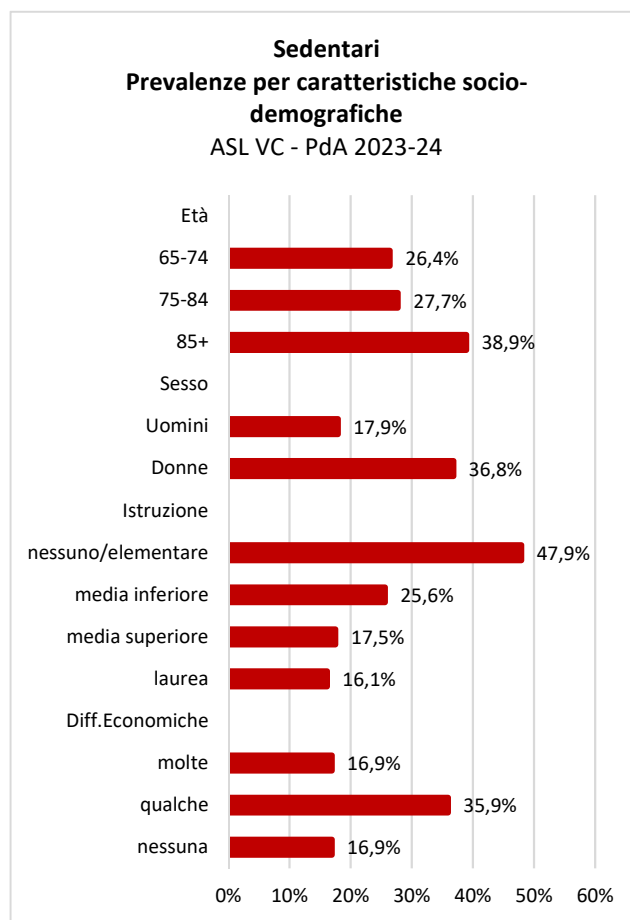
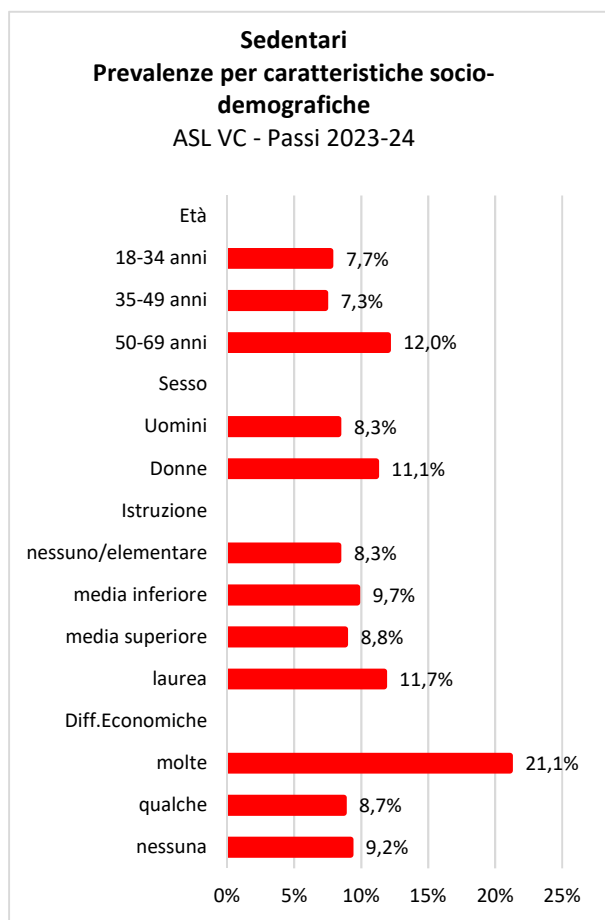
Sedentario per regione di residenza

Passi d'Argento 2023-2024



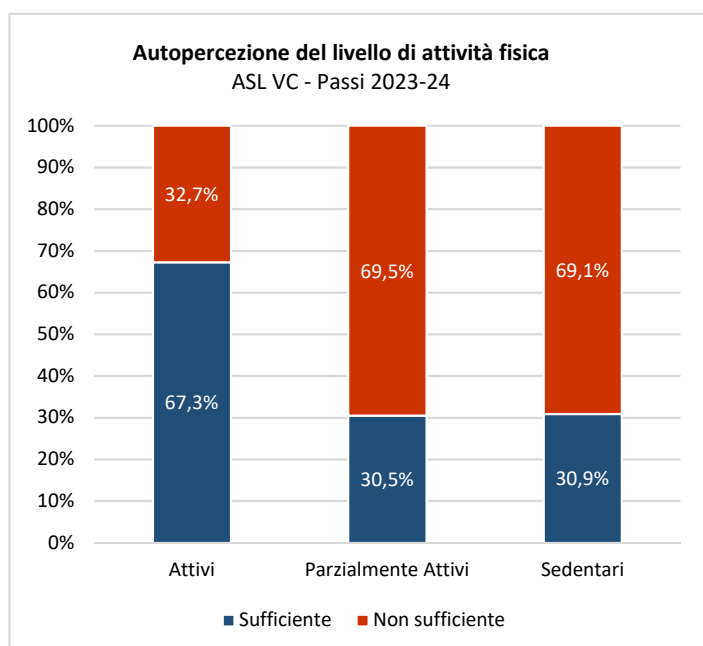
- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi d'Argento



Sia nella sorveglianza Passi sia nella sorveglianza PdA la prevalenza di persone sedentarie aumenta con l'avanzare dell'età ed è superiore tra le donne rispetto agli uomini.

La sedentarietà è più diffusa fra le persone economicamente più svantaggiate nella fascia d'età 18-69 anni e fra quelle con un basso livello d'istruzione negli over64.



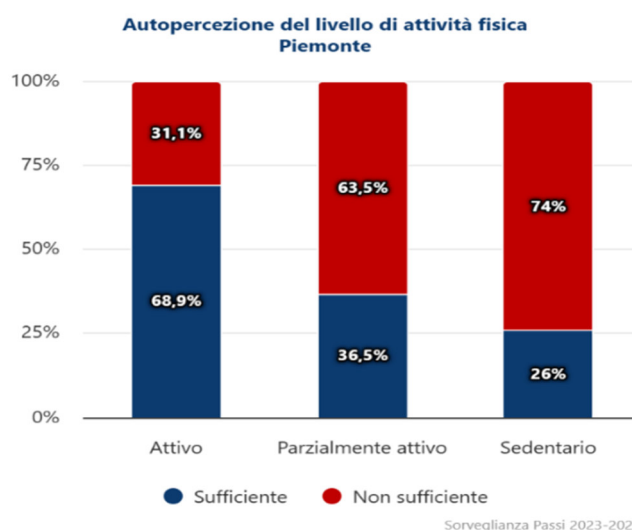
La consapevolezza

Dai dati della sorveglianza Passi è risultato che nella ASL VC il 31% delle persone parzialmente attive ed il 31% delle persone sedentarie percepisce il proprio livello di attività fisica come sufficiente.

La non corretta percezione del livello di attività fisica praticata ostacola il cambiamento verso uno stile di vita più attivo.

Nonostante risultino attive, invece ben il 33% delle persone di queste persone giudica la propria attività fisica non sufficiente.

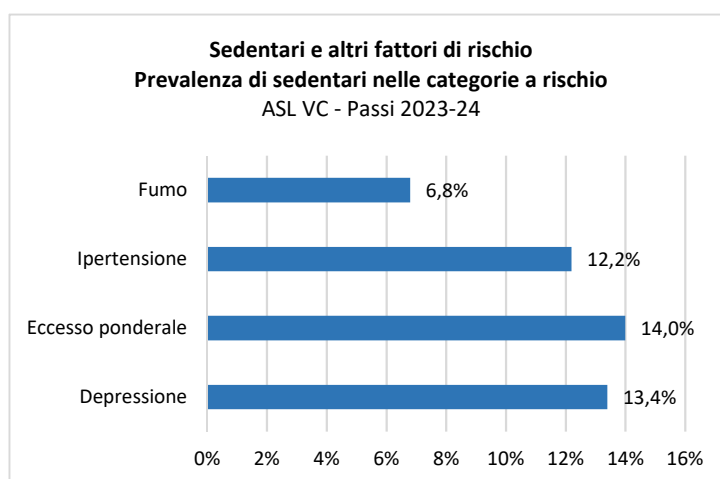
I dati regionali sulla percezione del livello di attività fisica effettuata, rispetto ai dati rilevati nella ASL VC, riportano una percezione più corretta fra i soggetti sedentari (74% non sufficiente vs 69% nella ASL) e meno corretta fra i parzialmente attivi (64% non sufficiente vs 70% nella ASL), mentre i dati per i soggetti attivi sono quasi sovrapponibili.



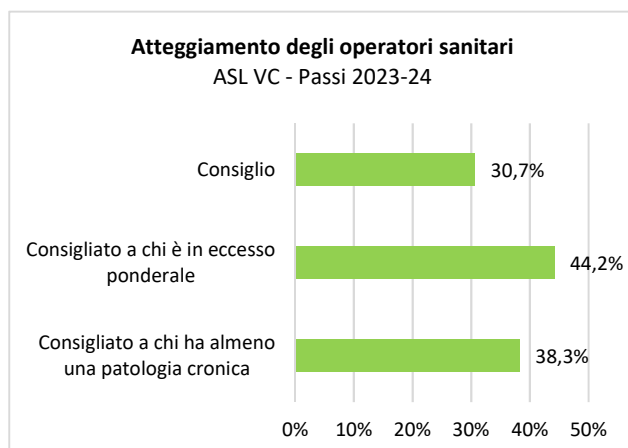
Salute delle persone sedentarie

Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere completamente sedentario:

- il 7% dei fumatori
- il 12% degli ipertesi
- il 14% delle persone in eccesso ponderale
- il 13% delle persone depresse



L'atteggiamento degli operatori sanitari

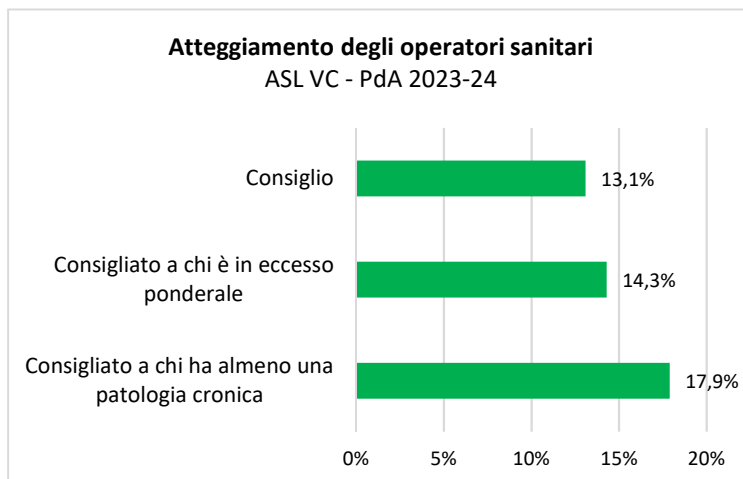


Nella ASL VC tramite la sorveglianza Passi è emerso che solo il 31% degli intervistati ha ricevuto nell'ultimo anno, da un medico o da un altro operatore sanitario, il consiglio di fare regolarmente attività fisica, mentre lo hanno ricevuto maggiormente, coloro che sono in eccesso ponderale (44%) e coloro che hanno almeno una patologia cronica (38%).

Gli intervistati che hanno ricevuto nell'ultimo anno il consiglio di fare regolarmente attività fisica nella ASL VC sono percentualmente simili a quelli che lo hanno ricevuto a livello regionale (30,3%) e a livello nazionale (30,1%).

I dati rilevati con la sorveglianza PdA indicano che il consiglio da parte di un medico o di un operatore sanitario di svolgere attività fisica, diminuisce di più del 50% rispetto a quanto rilevato con la sorveglianza Passi.

Infatti fra gli intervistati in PdA solo il 13% afferma di aver ricevuto nell'ultimo anno il consiglio di fare regolarmente attività fisica; il consiglio aumenta leggermente fra coloro che hanno almeno una patologia cronica (18%).



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi d'Argento

In Piemonte gli operatori sanitari non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo in nessuna delle fasce di età dei loro assistiti infatti anche se per quanto riguarda la Sorveglianza Passi i dati risultano simili alla media nazionale e per quanto riguarda la sorveglianza Passi d'Argento risultano addirittura migliori, il consiglio di praticare attività fisica è complessivamente molto scarso.

Conclusioni

Nella ASL di Vercelli si stima che circa il 10% della popolazione compresa tra i 18 e i 69 anni sia completamente sedentario. È inoltre presente una percezione distorta dell'attività fisica praticata, infatti un terzo dei soggetti sedentari e dei soggetti parzialmente attivi ritiene di praticare sufficiente movimento.

La percentuale di sedentari aumenta con l'aumentare dell'età, in particolare tra le persone over 64 fra le quali la sedentarietà raggiunge quasi il 30% ed è prevalente tra le donne rispetto agli uomini.

Il livello di sedentarietà è superiore fra le persone economicamente più svantaggiate nella fascia d'età 18-69 anni e fra quella con un basso livello d'istruzione negli over64.

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo in nessuna delle fasce di età dei loro assistiti.

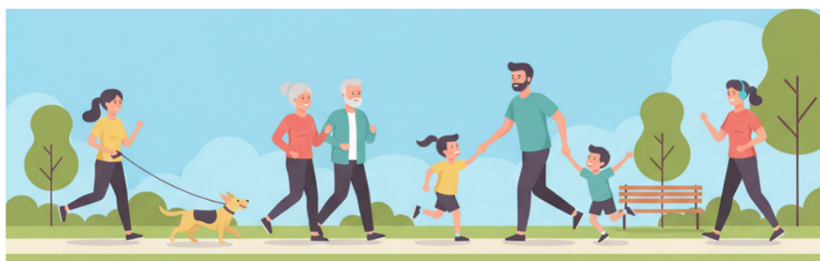
Il nostro obiettivo prioritario è far accrescere fra la popolazione della ASL di Vercelli la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica, in particolare del cammino, con l'obiettivo di posticipare l'esordio di malattie croniche o per coloro che ne siano già affetti di prevenire ricadute e ricoveri, ottenendo quindi un invecchiamento con buona qualità di vita e benessere psicofisico.

Nella ASL di Vercelli gli obiettivi e le azioni del Piano locale della Prevenzione, derivato dai Piani regionale e nazionale della Prevenzione, da tempo ci **vedono impegnati nella promozione di uno stile di vita attivo in tutte le fasce d'età** e per stipulare collaborazioni, con Istituzioni ed Enti del territorio, per iniziative di **sviluppo di Gruppi di cammino (GdC).**

Nel 2024 è stato stipulato l'**Accordo di collaborazione tra ANCI Piemonte e Regione Piemonte** che ha per oggetto la promozione di "Comunità Attive" e questa collaborazione proseguirà anche nel 2026.

Attraverso la promozione di questo accordo fra le Amministrazioni comunali del territorio della ASL VC stiamo sensibilizzando Sindaci e Amministratori a farsi parte attiva per lo sviluppo di GdC.

Attualmente nella ASL di Vercelli **i Gruppi di cammino sono attivi in 17 Comuni con 24 GdC**, e a breve in ASL sarà realizzato un nuovo percorso formativo per facilitatori di GdC.



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 avviata in Italia nel 2007. 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 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. Nell'ASL VC sono state effettuate 552 interviste nel biennio 2023-24.

Che cos'è il sistema di sorveglianza PdA?

Passi d'Argento (PdA) è un sistema di sorveglianza della popolazione con più di 64 anni del nostro Paese. Questo tipo di sorveglianza costituisce un approccio abbastanza moderno cominciato in Italia nel 2007 con Passi, una sorveglianza per la popolazione da 18 a 69 anni. Si tratta di prendere in considerazione alcuni aspetti di salute e di malattia e di seguirli, producendo in tempo utile un'informazione per gli amministratori, per chi opera nel sistema sanitario, per gli ultra64enni stessi e per le loro famiglie, in maniera tale da offrire a tutti un'opportunità per fare meglio proteggendo e promuovendo la salute, prevenendo le malattie e migliorando l'assistenza per questo gruppo di popolazione. Nell'ASL VC sono state effettuate 320 interviste nel biennio 2023-24.

Per maggiori informazioni:

<https://www.epicentro.iss.it/passi/>

<https://www.epicentro.iss.it/passi-argento/>

<https://aslvc.piemonte.it/servizi-e-prevenzione/il-piano-di-prevenzione-e-sorveglianze-di-popolazione/sorveglianza-passi/>

<https://aslvc.piemonte.it/servizi-e-prevenzione/il-piano-di-prevenzione-e-sorveglianze-di-popolazione/sorveglianza-passi-dargento/>

Report a cura di:

Martina Masturzo - S.D.U. Osservatorio Epidemiologico – ASL VC

Antonella Barale – Coordinatore aziendale PASSI - S.D.U. Osservatorio Epidemiologico – ASL VC

Intervistatori PASSI in attività nella ASL VC negli anni 2023 e 2024

Nicoletta Alzona, Elena Amelio, Eva Barbi, Fausto Bentivenga, Barbara Borella, Alessandra Cagna, Ornella Ceccato, Cristina Cottura, Bahija Eddaoudi, Claudia Giustina, Paolo Goretta, Micol Guizzardi, Marinella Marchitelli, Maria Teresa Marone, Roberta Perotti, Fabiana Porta, Maia Pia Vanoli

Intervistatori PASSI d'Argento in attività nella ASL VC negli anni 2023 e 2024

Nicoletta Alzona, Elena Amelio, Barbara Borella

Campionamento

Gianni Decaroli

Realizzazione Diari per le Interviste

Tiziana Cena

Supporto e facilitazione per l'attività degli Intervistatori

Fabiana Porta

