



Attività fisica nelle **donne** tra i 18 e i 69 anni nell'Asl Roma 2 e nel Lazio

I dati del sistema di sorveglianza PASSI 2013-16

L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità. Uno stile di vita sedentario contribuisce invece allo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle cardiovascolari: per le cardiopatie ischemiche, ad esempio, si stima che l'eccesso di rischio attribuibile alla sedentarietà e i conseguenti costi sociali siano maggiori di quelli singolarmente attribuibili a fumo, 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.

Promuovere l'attività fisica rappresenta pertanto un'azione di sanità pubblica prioritaria, ormai inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo. Negli Stati Uniti il programma *Healthy People 2020* inserisce l'attività fisica tra i principali obiettivi di salute per il Paese. L'Unione europea nell'*EU Health Programme (2014-2020)* propone progetti per promuovere l'attività fisica.

In Italia, sia nel Piano Sanitario Nazionale sia nel Piano della Prevenzione, si sottolinea l'importanza dell'attività fisica per la salute; il programma *Guadagnare Salute* si propone di favorire uno stile di vita attivo, col coinvolgimento di diversi settori della società allo scopo di "rendere facile" al cittadino la scelta del movimento.

Quante **donne** attive fisicamente e quante sedentarie?

Attività fisica nelle donne 18-69enni – Regione Lazio e Asl Roma 2 - PASSI 2013-16

	Regione n = 6504			ASL Roma 2 n = 966		
	%	IC95% inf	IC95% sup	%	IC95% inf	IC95% sup
Attivo	26,8	25,7	28	30,2	27, 2	33,3
Parzialmente attivo	38,0	36,7	39,2	35,8	32,7	39,2
Sedentario	35,2	34,0	36,5	34,0	30,8	37,3

¹ lavoro pesante oppure adesione 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)

² non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

³ non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

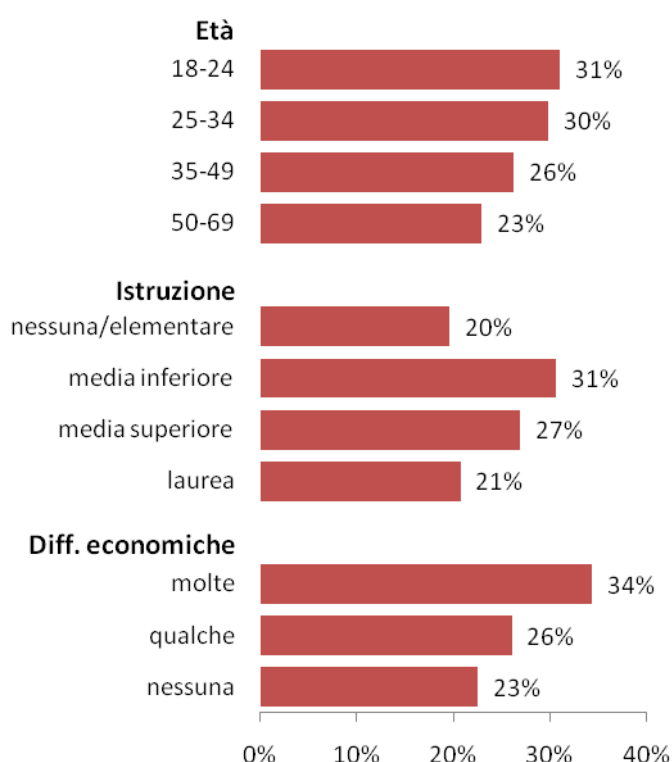
Nel periodo 2013-16, nella Regione Lazio il 27% delle donne intervistate ha uno stile di vita attivo: conduce infatti un'attività lavorativa pesante o pratica l'attività fisica moderata o intensa raccomandata; il 38% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato (parzialmente attivo) ed il 35% è completamente sedentario.

In linea col dato medio regionale, nella ASL Roma 2 il 30% delle intervistate riferisce uno stile di vita attivo, il 36% parzialmente attivo e il 34% sedentario.

Donne sedentarie per caratteristiche sociodemografiche Lazio,
Passi 2013-16

Totale: 35,2 (I.C.95%;34,0-36,5)

- Nel Lazio la sedentarietà cresce lievemente all'aumentare dell'età, è più diffusa nelle donne con basso livello d'istruzione e con difficoltà economiche
- Nella popolazione femminile dell'Asl Roma 2, la distribuzione della sedentarietà nelle categorie socio-demografiche è sovrapponibile a quella regionale.



Gli operatori sanitari promuovono l'attività fisica delle loro assistite?

Nell'ASL Roma 2 solo il 35% delle intervistate ha riferito di aver ricevuto il consiglio da un medico o un altro operatore sanitario di fare regolarmente attività fisica. Nel Lazio ha riferito di aver ricevuto tale consiglio una percentuale di donne praticamente identica (34%)

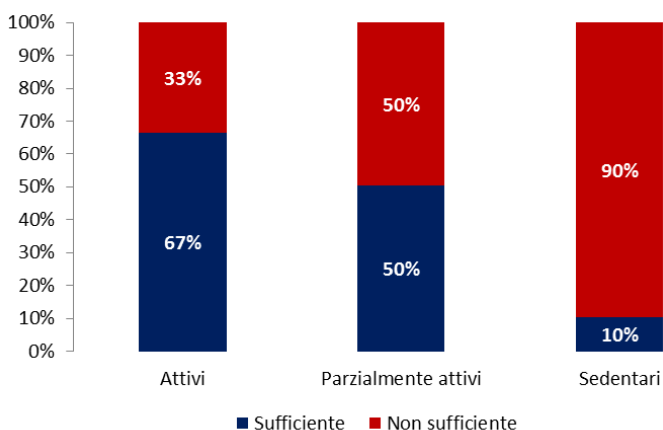
La percentuale di donne residenti nell'ASL Roma 2 che ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare regolarmente attività fisica è lievemente maggiore fra le portatrici di patologia cronica (46%)

Come viene percepito il proprio livello di attività fisica dalle donne?

- 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.
- Nell'Asl Roma 2 il 50% delle donne parzialmente attive ed il 10% delle sedentarie ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.
- Nel Lazio ritiene erroneamente sufficiente l'attività fisica praticata il 53% delle intervistate parzialmente attive e il 13% di quelle sedentarie.

Autopercezione del livello di attività fisica praticata

Distribuzione della percezione per categoria di attività fisica
ASL Roma 2, PASSI 2013-16

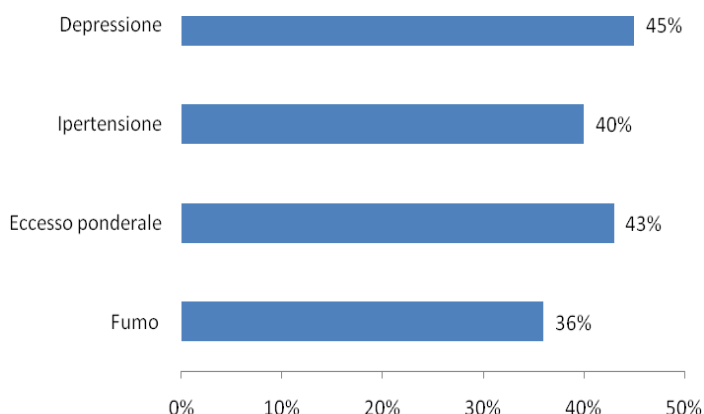


Donne sedentarie e compresenza di altre condizioni di rischio

- Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio.
Nel Lazio tra le sedentarie:
 - il 45% riferisce anche sintomi di depressione
 - il 40% riferisce anche di essere ipertesa
 - il 43% è in eccesso ponderale
 - Il 36% è fumatrice
- Nell'Asl Roma 2 i valori sono sovrapponibili: rispettivamente 45%, 39%, 45% e 35%.

Sedentari e altri fattori di rischio

Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio
Lazio, PASSI 2013-16



Conclusioni e raccomandazioni

Nell'Asl Roma 2 si stima che circa una donna adulta su tre (30%) pratici l'attività fisica raccomandata, mentre il 34% può essere considerato completamente sedentario.

È presente una percezione non sempre corretta dell'attività fisica praticata: una donna sedentaria su dieci ritiene di praticare sufficiente attività motoria.

Le donne sedentarie spesso dichiarano anche sintomi di depressione o altre condizioni di rischio (ipertensione, eccesso ponderale, tabagismo). In questi sottogruppi di popolazione il contrasto della sedentarietà apporterebbe maggiori benefici.

In ambito sanitario gli operatori non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra le loro assistite.

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sociale, sia economico. Lo sviluppo di strategie per accrescere la diffusione dell'attività fisica (attraverso l'attivazione di interventi di dimostrata efficacia) è un importante obiettivo che può essere raggiunto solo con l'applicazione di strategie intersettoriali, intervenendo sugli aspetti ambientali, sociali ed economici che influenzano l'adozione di uno stile di vita attivo (ad es. politica di trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).

Tali strategie sono applicate nel Piano della Prevenzione della Regione Lazio 2014-2018.