



FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
10 MILA PASSI DI SALUTE



ASU FC
Azienda sanitaria
universitaria
Friuli Centrale



FEDERFARMA FRIULI-VENEZIA GIULIA
UNIONE REGIONI F.
TERRA DI UDINE
T.B. FRIULI VENEZIA GIULIA



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

Lunedì 29 settembre 2025

Villa Dora, piazza Plebiscito n. 2
San Giorgio Nogaro

Sabato 4 ottobre 2025

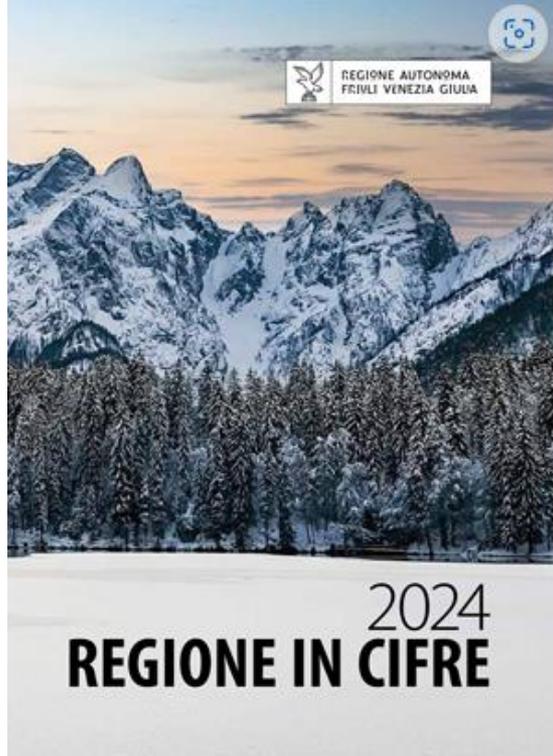
Isola Dossat, riva Canal de San
Piero, Marano lagunare

CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

Salute, Stili di vita e Comunità attive

San Giorgio di Nogaro, 29 settembre 2025

dott. Andrea Iob – Dipartimento di Prevenzione ASUFC



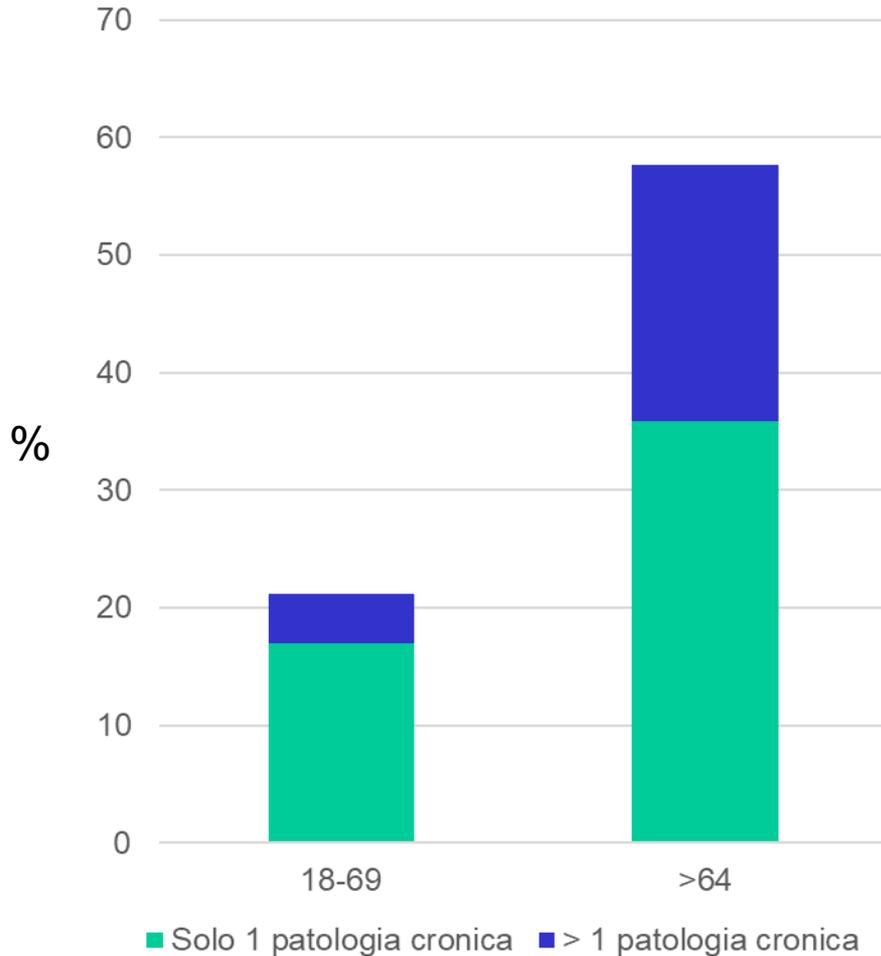
FVG PIRAMIDE DELLE ETÀ DELLA POPOLAZIONE RESIDENTE - Situazione al 31.12.2023

**SPERANZA DI VITA ALLA
NASCITA Anno 2023**
Maschi: 81,1
Femmine: 85,7

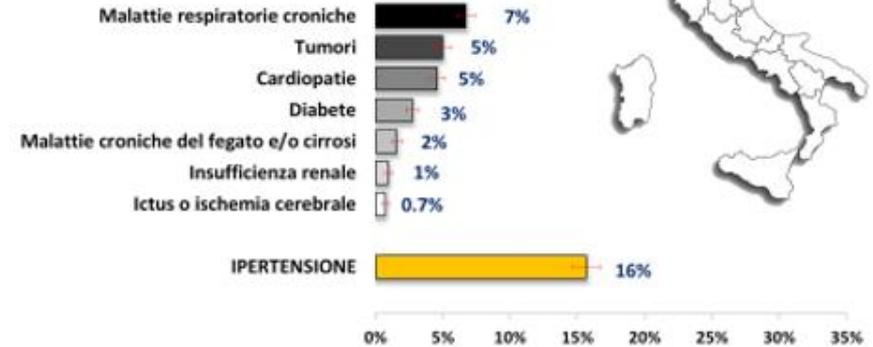


Fonte: ISTAT, dati provvisori.

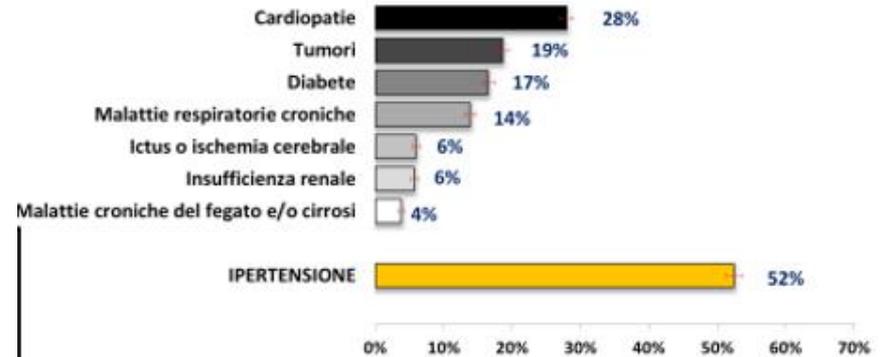
Presenza di patologie croniche riferite dalla popolazione FVG



18-64 anni

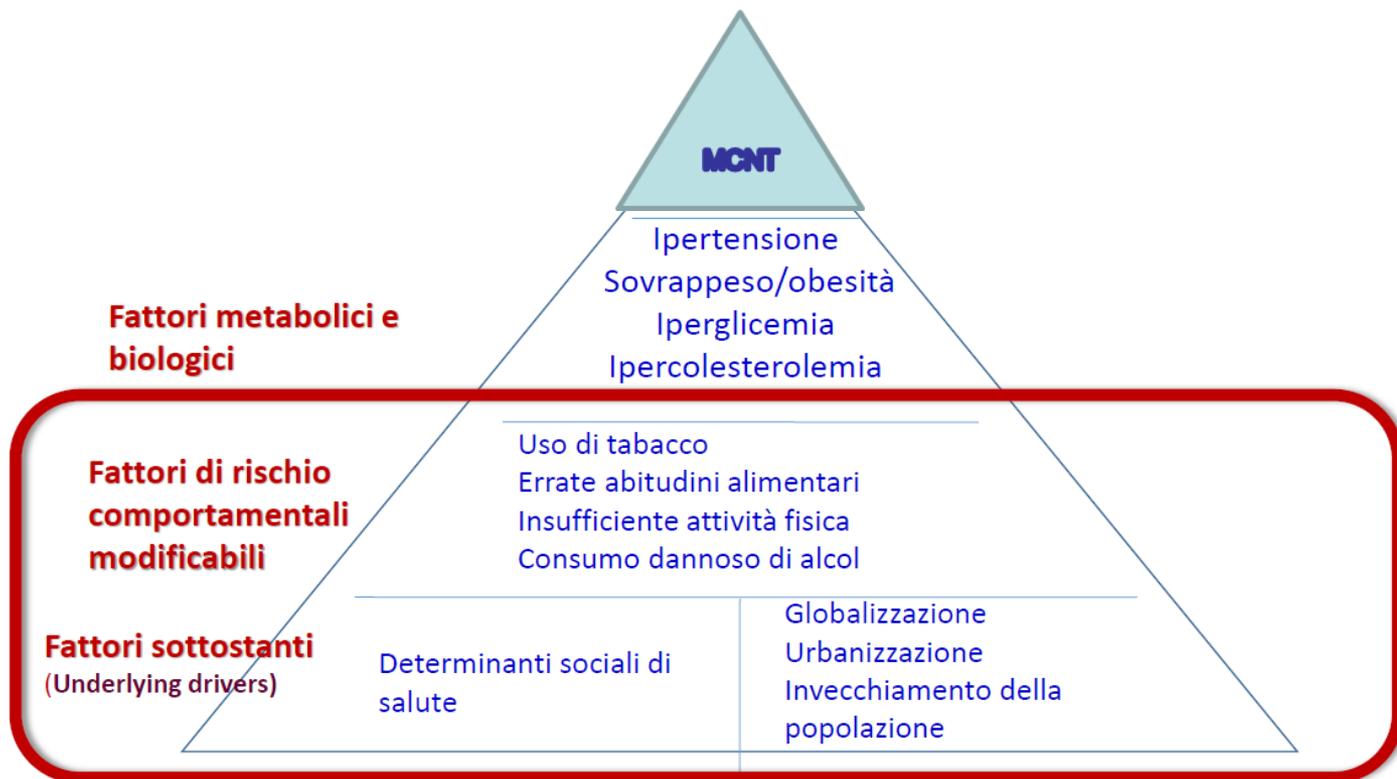


65 anni ed oltre



Le patologie indagate sono le seguenti: Cardiopatie (Infarto del miocardio, ischemia cardiaca o malattia delle coronarie o Altre malattie del cuore), Ictus o ischemia cerebrale, Tumori (comprese leucemie e linfomi), Malattie respiratorie croniche (Bronchite cronica, enfisema, insufficienza respiratoria, asma bronchiale), Diabete, Malattie croniche del fegato e/o cirrosi, Insufficienza renale

Prevenzione delle Malattie Croniche Non Trasmissibili



Da Ala Alwan Conferenza di Mosca 2011

n Italia la sedentarietà è responsabile del 14,6% di tutti i decessi e costa al sistema sanitario 1,6 miliardi di euro

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'inattività fisica è il quarto fattore di rischio di mortalità a livello globale: circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno perché non abbastanza attive. È causa principale di tumori della mammella e del colon (23%), del diabete (27%) e malattie cardiache ischemiche (30%)

Consumo a rischio di alcol

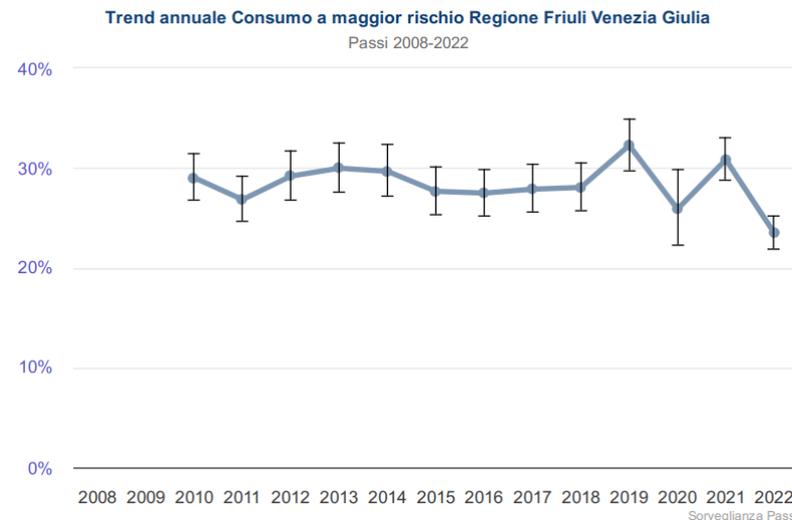
PASSI 2022-23

Nel campione degli intervistati può essere classificato come **bevitore a rischio**:

- >2 UA per maschi e >1 per femmine,
- Consumo binge almeno 5 UA per maschi o 4 per femmine,
- Consumo prevalente fuori pasto

FVG (periodo 2022 -23) il **29%**

Italia (periodo 2022-23) il **18%**.



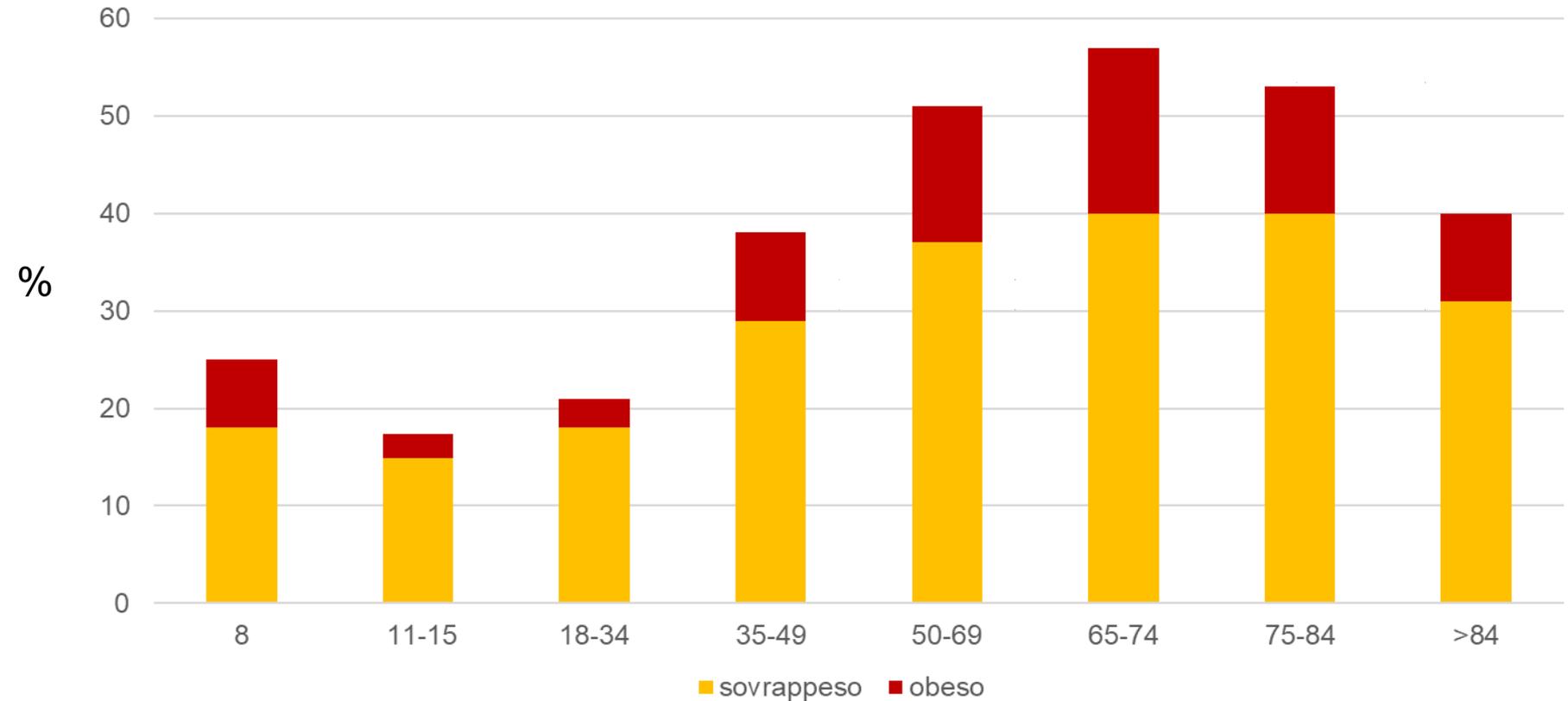


Stato nutrizionale in Fvg

Prevalenza di sovrappeso/obesità per classe di età

Situazione nutrizionale

Okkio 2023 – hbsc 2022 - PASSI 2016-19 – Passi d'argento 2018-19



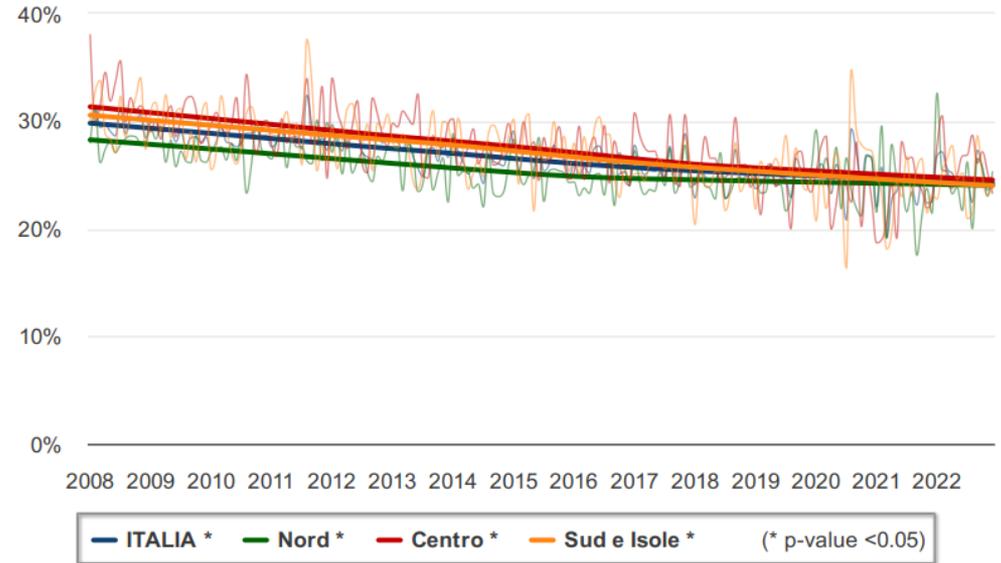
(Sovrappeso = Indice Massa Corporea 25,0-29,9 Obeso = IMC \geq 30).

Abitudine al fumo



Serie storica Fumatore per area geografica

Passi 2008-2022

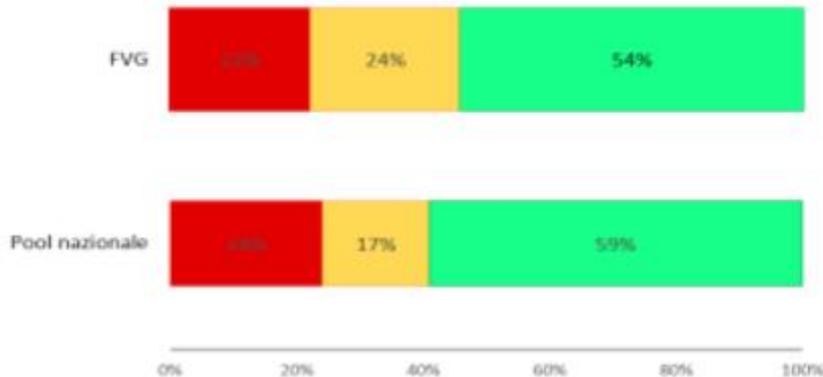


Sorveglianza Passi

Anni 2022-2023 Confronto Friuli Venezia Giulia - Italia

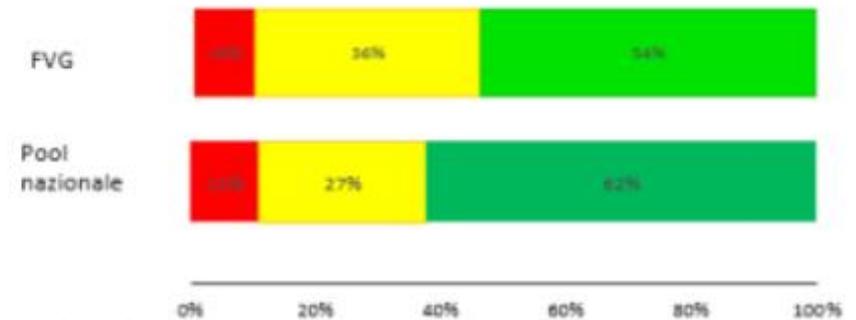
nella popolazione adulta (PASSI)

■ Fumatore ■ Ex fumatore ■ Non fumatore



nella popolazione anziana (PASSI D'Argento)

■ Fumatore ■ Ex fumatore ■ Non fumatore



Attività fisica

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce «attività fisica» **“qualsiasi forma di lavoro prodotta dalla muscolatura scheletrica che determini un dispendio energetico superiore a quello a riposo”**

Si tratta di un'accezione volutamente molto ampia che comprende oltre allo sport e all'esercizio fisico praticati per migliorare le condizioni di salute, tutte le attività della vita quotidiana

SEDENTARIETA'

Per «sedentarietà» si intende la pratica di un'attività fisica per un tempo uguale o inferiore a 3,5 ore la settimana

Livelli di attività fisica settimanali raccomandati (OMS)

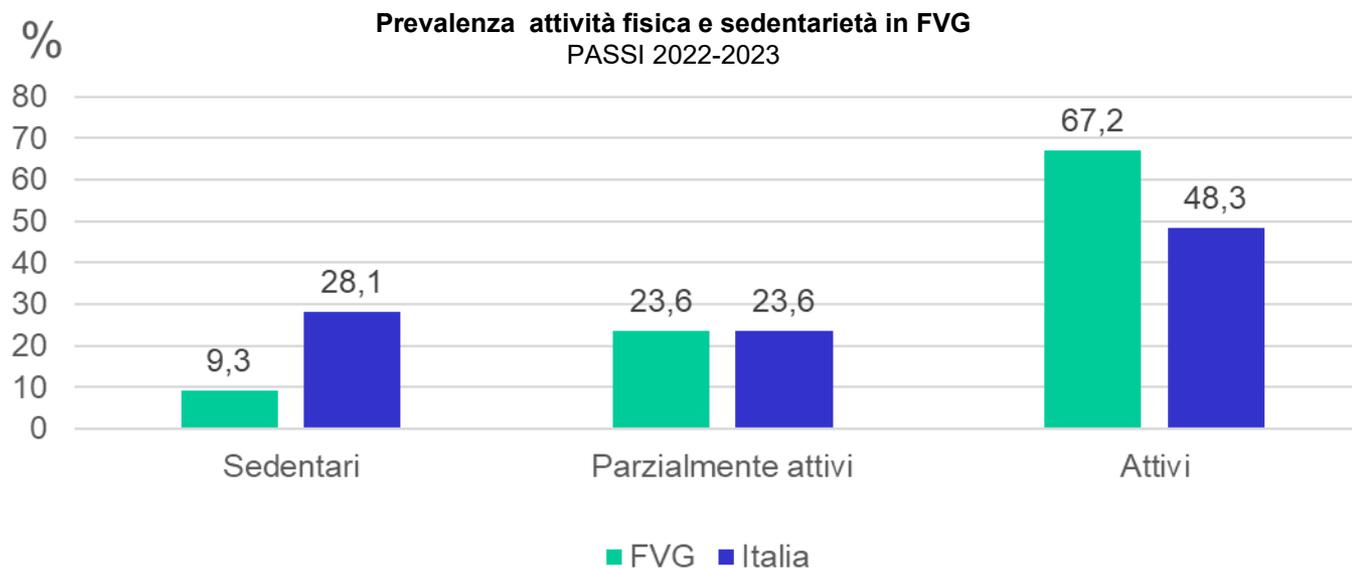
- *bambini e ragazzi (5-17 anni)*: **almeno 60 minuti al giorno di attività moderata–vigorosa**, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive. (Per i ragazzi, oltre agli effetti benefici generali sulla salute, l'attività fisica aiuta l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani)
- *adulti (18-64 anni)*: **almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa** (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, **con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana**
- *anziani (dai 65 anni in poi)*: **le indicazioni sono le stesse degli adulti**, con l'avvertenza di svolgere anche **attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute**. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

LIVELLI DI ATTIVITA' FISICA

Intensità	Esempio di attività
bassa	camminare lentamente
	lavare i piatti, stirare, spolverare
	fare bricolage, fare la spesa, dedicarsi ai lavori manuali
	innaffiare il giardino
	giocare a bocce, biliardo, bowling, ping pong, ballare
moderata	camminare rapidamente (a passo svelto)
	lavare la macchina o i vetri
	passare l'aspirapolvere
	fare giardinaggio, ramazzare le foglie
	fare aerobica
andare in bicicletta o nuotare, fare acquagym, sciare, giocare a frisbee, andare in barca a vela, giocare a badminton, giocare a golf	
intensa	camminare, fare una passeggiata in montagna
	vangare, spostare i mobili
	fare jogging, nuotare velocemente, saltare alla corda, giocare a calcio, giocare a pallavolo (e la maggior parte dei giochi di squadra con la palla), fare sport di combattimento, giocare a tennis, squash, fare scalate



Attività fisica



Attivi: fa lavoro pesante o adesione alle linee guida:

- 150 min. di attività fisica moderata alla settimana
- o 75 min. di attività fisica intensa alla settimana
- o combinazioni equivalenti delle 2 modalità

Parzialmente attivi: non fa un lavoro pesante ma fa qualche attività fisica nel tempo libero senza adesione alle linee guida.

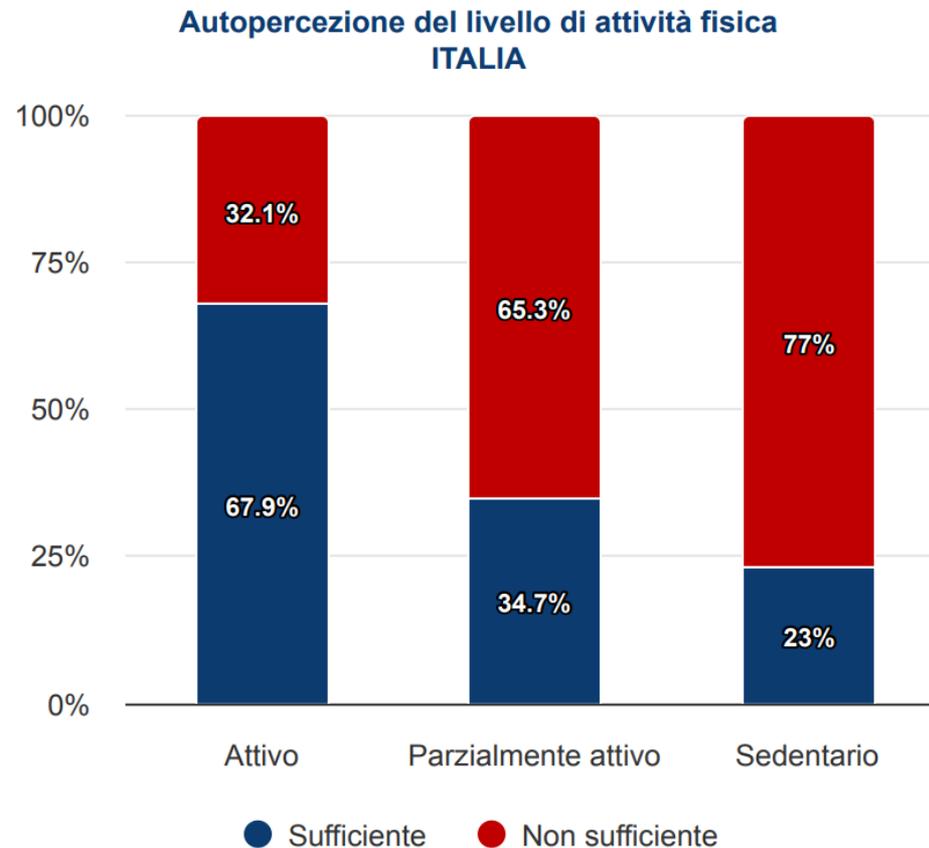
Sedentario: non fa lavoro pesante né alcuna attività fisica

Raccomandazioni OMS 2020

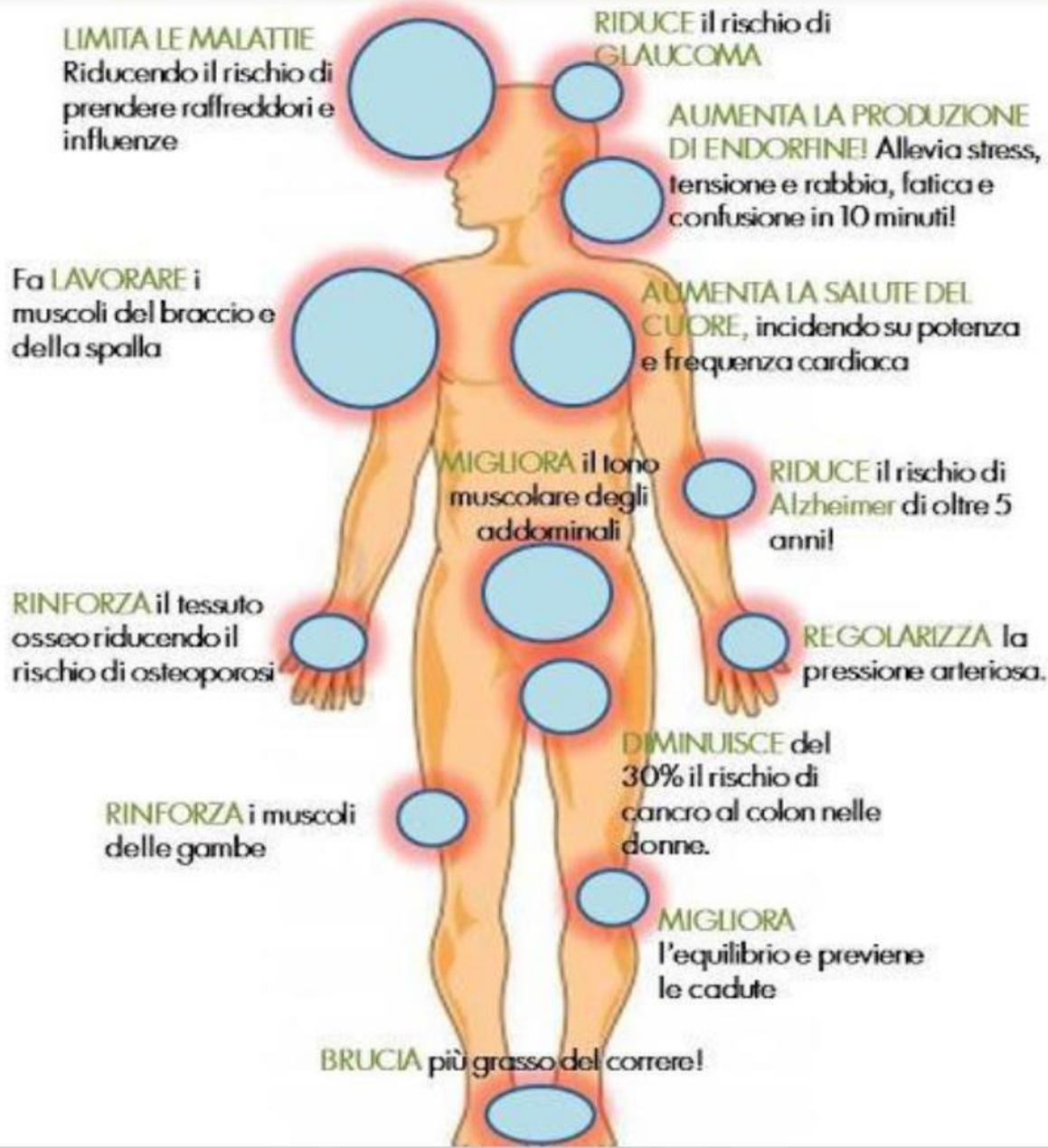
La percezione della propria attività fisica

Tra le persone attive, il 32% ha giudicato la propria attività fisica non sufficiente.

Il 35% delle persone parzialmente attive ed il 23% dei sedentari ha percepito il proprio livello di attività fisica come sufficiente.



I benefici del CAMMINARE



Camminata ad intensità moderata. Ma quanto veloce?



Una persona adulta che con continuità cammina a una velocità tra 3 e 6 chilometri all'ora, per almeno 30 minuti al giorno anche frazionati in camminate di 10 minuti ottempera alle raccomandazioni sui livelli di attività fisica consigliati, consuma energia sufficiente per essere classificata come attività di intensità moderata e lo fa con uno sforzo fisico dal metodo semplice e accessibile

MISURARE I LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA

Per misurare l'intensità dell'attività fisica si possono utilizzare vari approcci (pedometri o contapassi, accelerometri); misurazione della frequenza cardiaca; questionari e diari giornalieri)

Il “MET”, sigla che sta per “equivalente metabolico di attività” , è l'unità di misura utilizzata per stimare il costo metabolico di una determinata attività fisica.

E' un'unità di misura utilizzata per esprimere il lavoro muscolare

▪ **Intensità bassa ≤ 3 MET**

▪ **Intensità moderata = 3-6 MET**

▪ **Intensità elevata ≥ 6 MET**

1 MET corrisponde al metabolismo energetico in condizioni di riposo, cioè in condizioni di riposo assoluto Ogni ora consumi tante calorie quanti sono i kg del tuo peso corporeo

Attività	MET
Camminare a ritmo lento in pianura	2,0
Camminare a ritmo veloce in pianura	4,0
Camminare a ritmo veloce in salita	6,0
Correre a ritmo lento (jogging)	7,0
Correre a ritmo veloce (running)	14,0 - 15,0
Correre a ritmo molto veloce	18,0
Corsa campestre	9,0
Salire le scale di corsa	15,0
Andare in bicicletta in pianura	4,0
Ciclismo in pianura, veloce	10,0 - 12,0
Danza, aerobica	6,0
Nuotare a ritmo lento	4,0
Nuotare a ritmo veloce a stile libero	10,0
Attività di palestra con pesi e macchine	8,0
Pattinare sul ghiaccio	7,0
Pattinare sul ghiaccio, veloce (gara)	15,0
Sciare	6,0 - 7,0
Sciare su sci di fondo, velocemente (gara)	14,0
Sciare, discesa, velocemente	8,0
Andare sullo skateboard	5,0
Praticare escursionismo	6,0
Giocare a tennis	7,0



Categorie d'intensità	Valori oggettivi	Descrizione dei valori
SEDENTARIA	$< 1,6$ MET $< 40\%$ FCmax $< 20\%$ FCR $< 20\%$ VO2max	attività che generalmente riguardano lo stare seduti o leggere, che hanno piccoli movimenti addizionali e non richiedono elevate spese energetiche
LEGGERA	$1,6 < 3$ MET $40 < 55\%$ FCmax $20 < 40\%$ FCR $20 < 40\%$ VO2max	un'attività aerobica che non causa cambiamenti degni di nota nella frequenza respiratoria, con un'intensità tale da essere sopportata per almeno 60 min
MODERATA	$3 < 6$ MET $55 < 70\%$ FCmax $40 < 60\%$ FCR $40 < 60\%$ VO2max	un'attività aerobica che può essere sostenuta mentre si tiene una conversazione, senza interrompere quest'ultima, con un'intensità che può durare da 30 a 60 min
VIGOROSA	$6 < 9$ MET $70 < 90\%$ FCmax $60 < 85\%$ FCR $60 < 85\%$ VO2max	un'attività aerobica in cui generalmente non può essere fatta una conversazione senza interromperla; ha un'intensità che può andare al di sopra dei 30 min
ALTA	> 9 MET $> 90\%$ FCmax $> 85\%$ FCR $> 85\%$ VO2max	un'intensità che generalmente non può essere mantenuta per più di 10 min

Creare comunità attive

Aziende Sanitarie, Comuni, Scuola, enti privati, Associazioni culturali, sportive e di volontariato, devono coordinarsi e condividere le azioni verso un unico obiettivo.



ESEMPI:

- Spostamenti attivi casa-scuola: Pedibus
- Bike to work
- Piano ciclabilità
- Palestre della Salute (Attività Fisica Adattata – Esercizio Fisico Strutturato)
- Campagna di comunicazione sull'attività fisica
- Workplace Health Promotion



A photograph of a beach scene. In the foreground, there is a wide expanse of golden-brown sand with several dark, distinct footprints. A thin line of white foam from a wave washes onto the sand. Above the foam, the ocean water is a deep blue-green color with white foam from a larger wave breaking further out. The overall scene is bright and sunny.

Grazie per l'attenzione!

promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it