



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

FVG *in* Movimento

10mila PASSI
di salute

WALKING LEADER

Incontri realizzati a

Gemona del Friuli 22 marzo, Muzzana del Turgnano 24 marzo,

Turriaco 29 marzo, San Quirino 12 aprile

A cura della Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità.

MESSAGGI CHIAVE

(Organizzazione mondiale della salute)



Fare un po' di attività fisica è meglio di niente

Aumentare la quantità di attività fisica permette di avere ulteriori benefici per la salute

Qualsiasi tipo di movimento conta

La demografia in FVG



- Popolazione residente: 1.211.357 ↓
- Numero di nati (2019) 8018 ↓
- Natalità (nati vivi/pop media)*1000: donne italiane 6,2 donne straniere 11,6
- Speranza di vita alla nascita (in anni) maschi 81,3 femmine 85,8 ↑
- Indice di vecchiaia (pop65+/pop0-14)% 218,3 ↑ nel 2012 era 190
- La differenza tra aspettativa di vita e aspettativa di vita sana (circa 13 anni per le donne e 10 per gli uomini) evidenzia come le persone nella nostra regione **vivano più a lungo ma passino anche più anni in cattiva salute, con malattie e disabilità.**

Bambini 6-10 anni in FVG

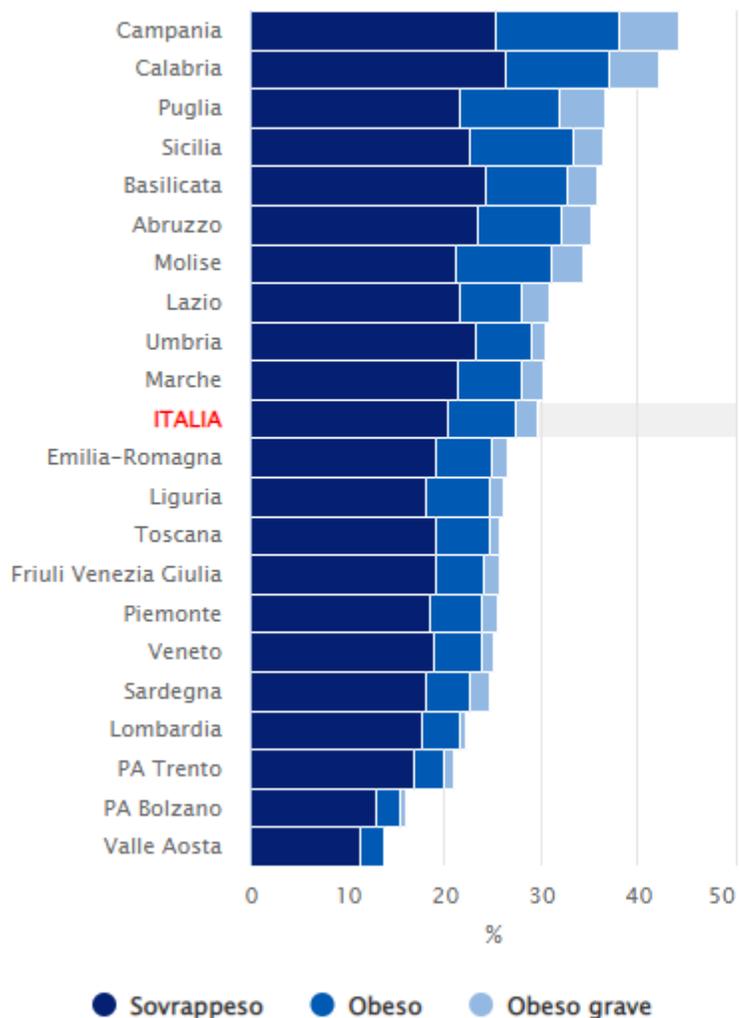
	Valori regionali (%)						VALORE NAZIONALE 2019 (%)
	2008	2010	2012	2014	2016	2019	
§ Bambini definiti fisicamente non attivi** (indicatore del PNP)	19%	14%	12%	8%	10%	13%	20%
Bambini che hanno giocato all'aperto il pomeriggio prima dell'indagine	67%	75%	79%	84%	81%	71%	61%
Bambini che hanno svolto attività sportiva strutturata il pomeriggio prima dell'indagine	40%	41%	49%	52%	48%	51%	44%
Bambini che si recano a scuola a piedi e/o bicicletta	26%	19%	21%	24%	25%	22%	26%

§ Variabile per la quale è stato effettuato un confronto tra le rilevazioni svolte a livello regionale. La variazione statisticamente significativa ($p < 0,05$) è indicata con **



Sovrappeso, obesità e obesità grave

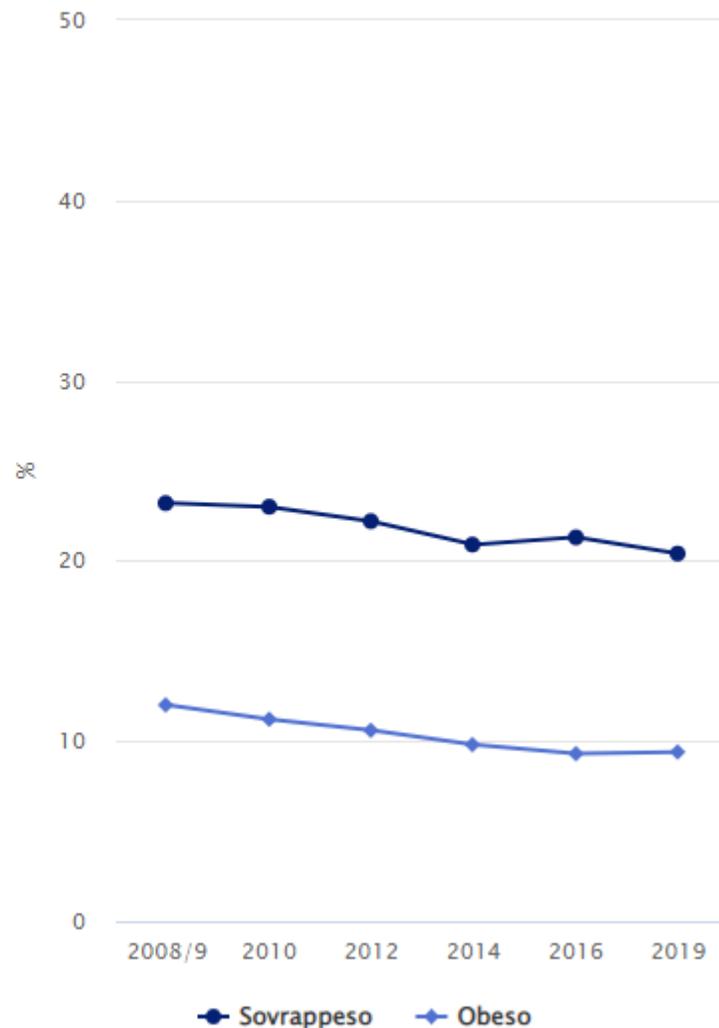
Indagine 2019



EpiCentro

Trend sovrappeso e obesità in Italia

2008/9-2019



EpiCentro

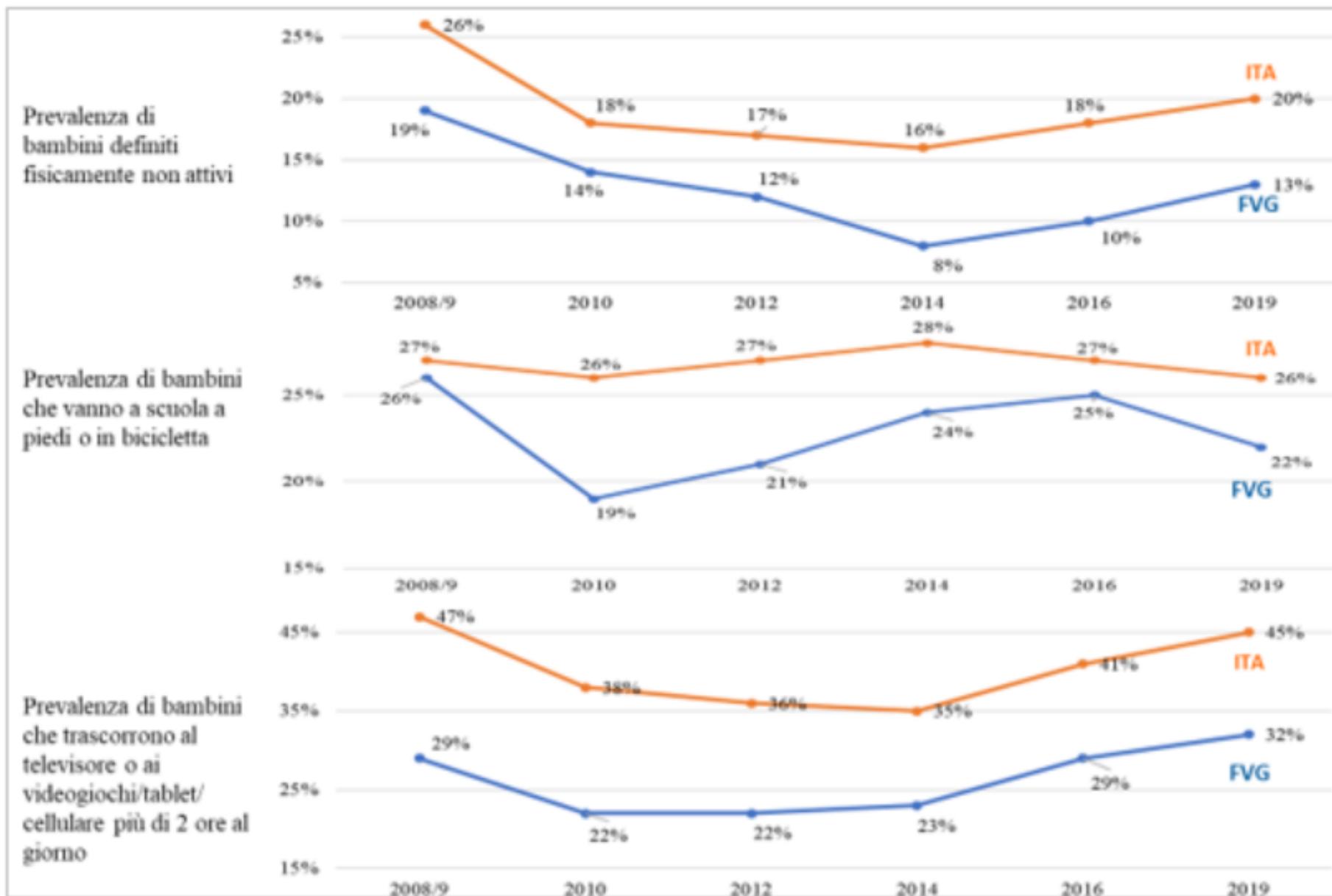


In FVG
Bambini 6-10 anni

20% in sovrappeso
5% obeso
1,7 gravemente obeso

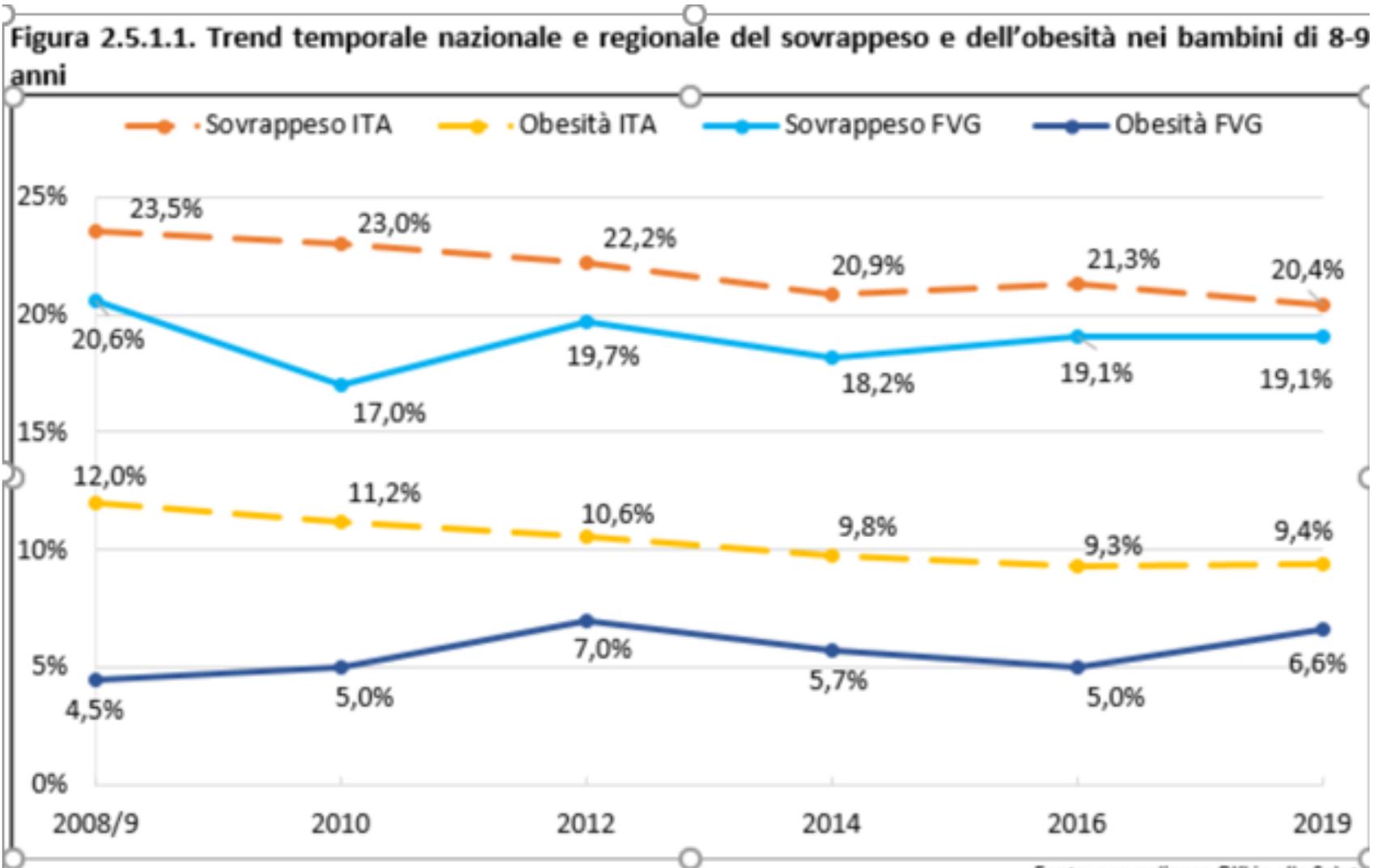


Figura 2.5.3.1. Trend temporale, nazionale e regionale, della sedentarietà e dell'uso del tempo nei bambini di 8-9 anni



Fonte: sorveglianza OKkio alla Salute



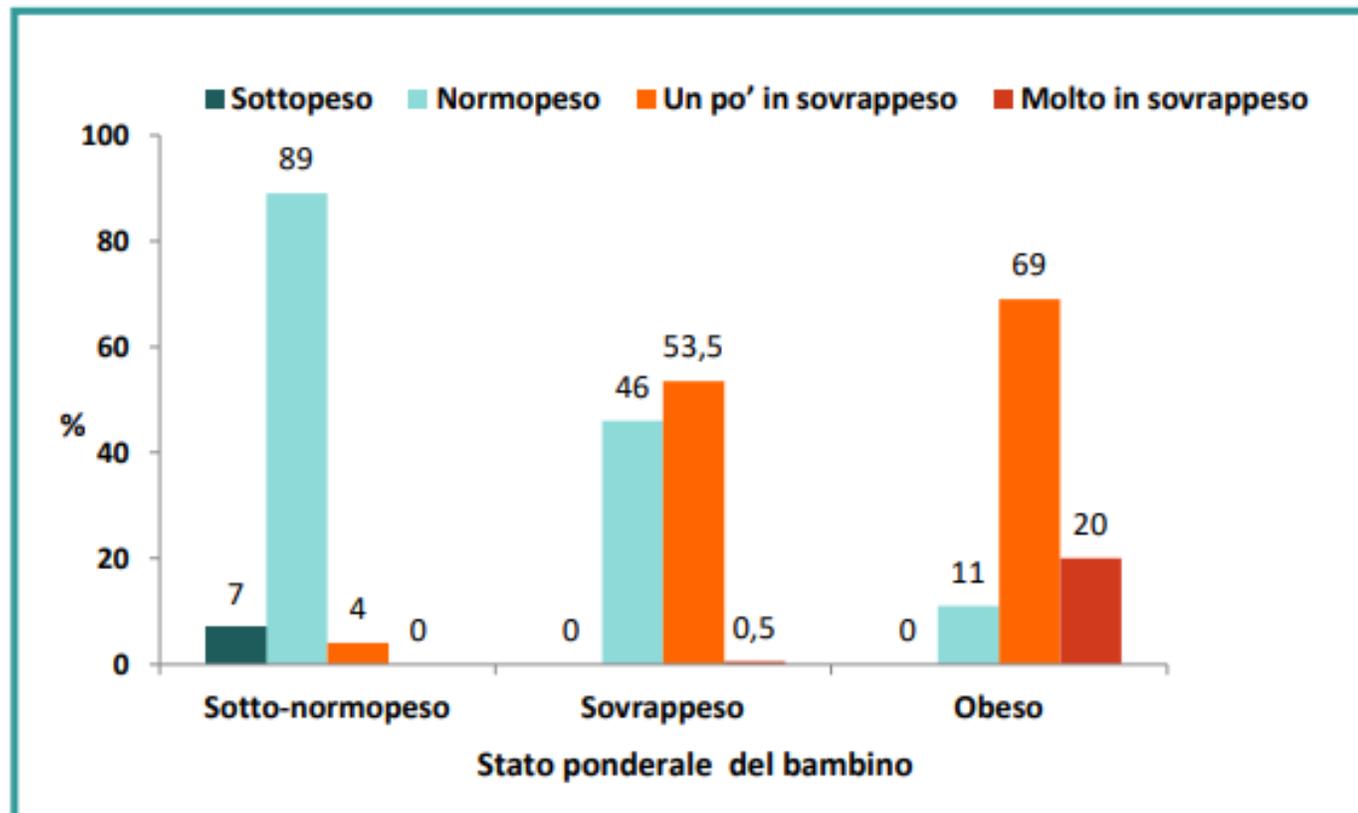


Il rischio di obesità aumenta con il diminuire della scolarità della madre.

Nel 2019 si passa dal 5% di prevalenza di obesità nei bambini con madri in possesso della laurea, al 7% di quelli la cui madre possiede il diploma di scuola superiore, a 9% di bambini da madri con titolo di scuola elementare o media

I bambini con almeno un genitore obeso hanno una probabilità 3-4 volte maggiore di essere obesi

La percezione materna dello stato ponderale dei figli (%)



- Nella nostra Regione ben il 46% delle madri di bambini sovrappeso e il 11% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio bambino sia normopeso o sottopeso.
- Nelle famiglie con bambini in sovrappeso, la percezione non cambia in rapporto al sesso del bambino. Analoga situazione si presenta nelle famiglie di bambini obesi.
- Per i bambini in sovrappeso, la percezione è tanto più accurata quanto maggiore è la scolarità della madre*.



Ragazzi 11-15 anni in FVG

Figura 4.1 Frequenza di attività fisica settimanale (numero di giorni con almeno 60 minuti di attività fisica), per genere (%)

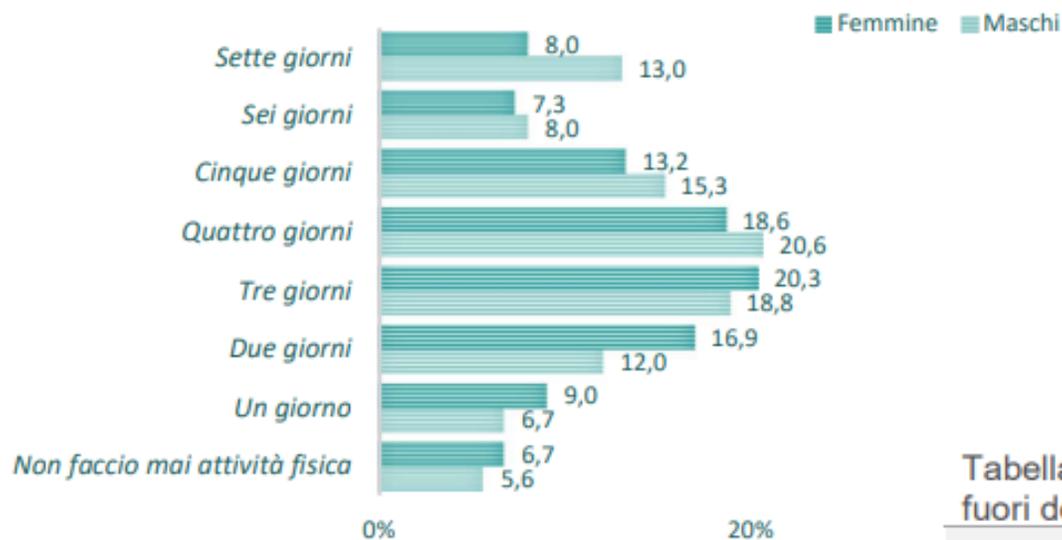


Tabella 4.2 "Frequenza percentuale della quantità di attività fisica intensa esercitata al di fuori dell'orario scolastico, per età (%)"

	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)
Ogni giorno	13.1	8.5	6.8
Da 4 a 6 volte a settimana	22.9	25.1	23.0
2-3 volte a settimana	41.6	37.7	38.9
Una volta a settimana	11.5	14.8	13.9
Una volta al mese	2.5	4.1	5.5
Meno di una volta al mese	3.0	2.9	4.6
Mai	5.4	6.9	7.4

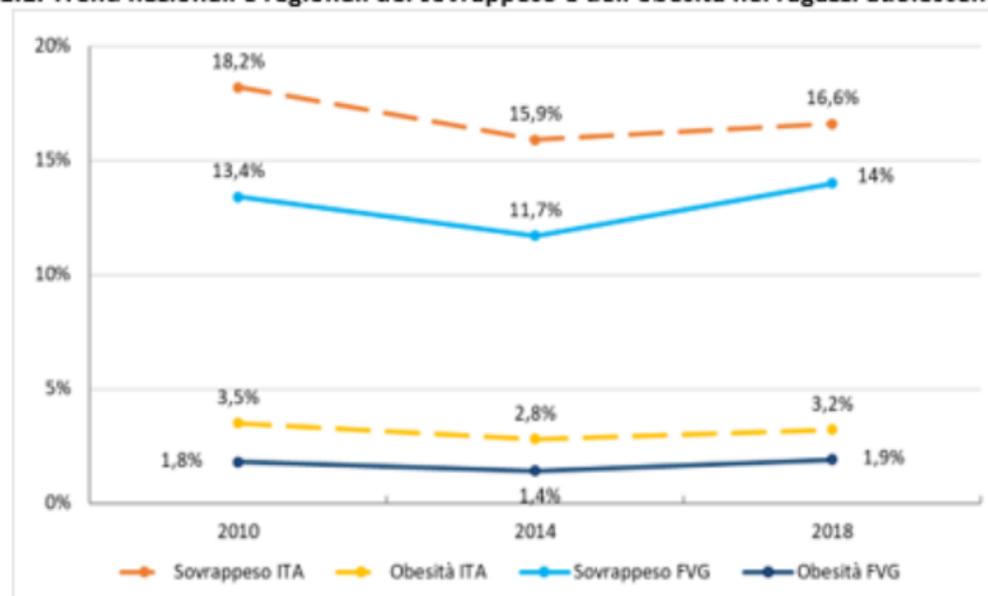


Ragazzi 11-15 anni in FVG

Tabella 5.11 Valutazione del peso in base al IMC (calcolato su peso e altezza dichiarati), per età (%)

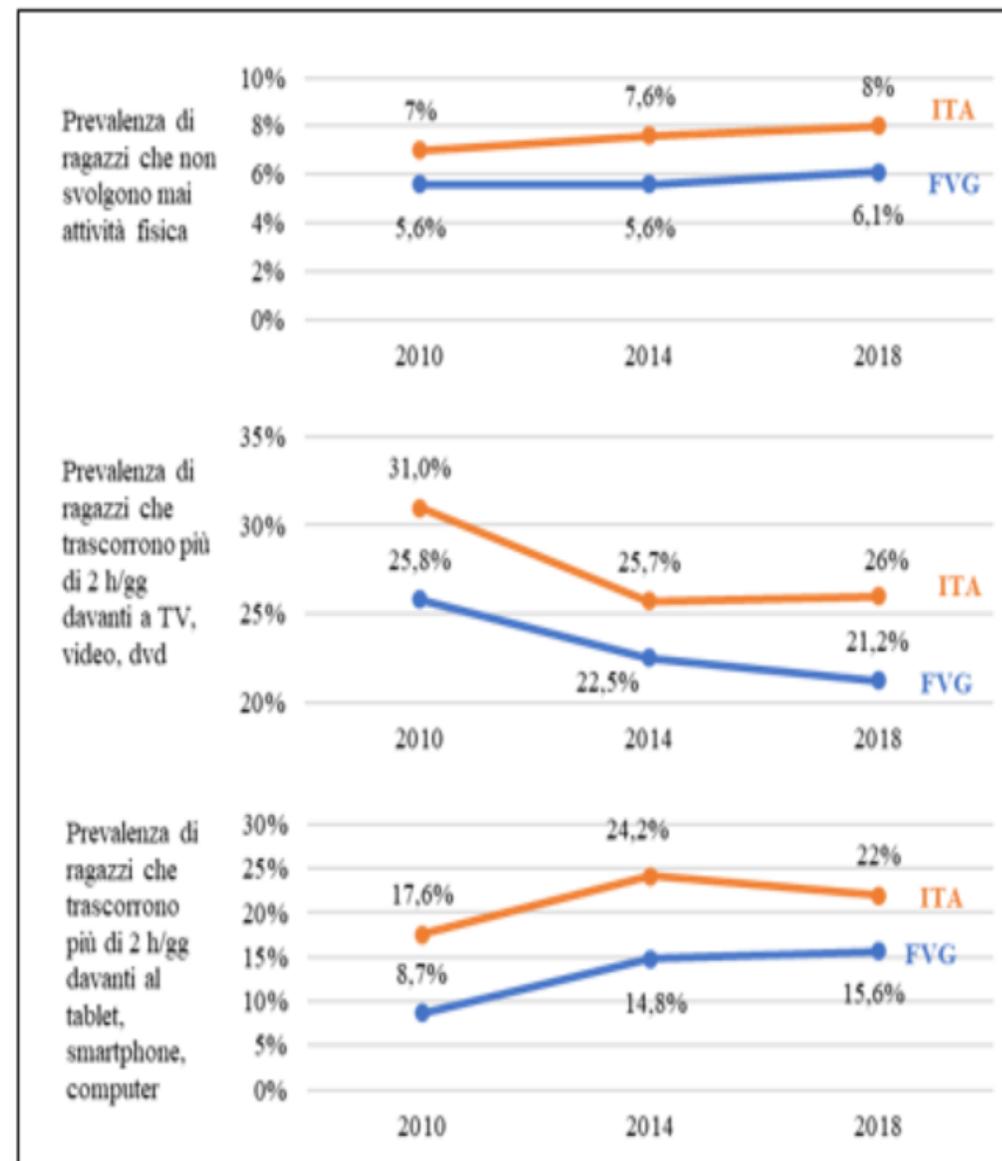
	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale
Sottopeso	4.1	2.1	1.5	2.7
Normopeso	80.5	81.8	82.4	81.5
Sovrappeso	13.7	14.2	14.1	14.0
Obeso	1.7	1.9	2.0	1.9

Figura 2.6.1.1. Trend nazionali e regionali del sovrappeso e dell'obesità nei ragazzi adolescenti



Fonte: sorveglianza HBSC

Figura 2.6.3.1. Trend regionali e nazionali di ragazzi che adottano scorretti stili di vita in termini di movimento



Fonte: sorveglianza HBSC

Adulti 18-69 anni

Indicatore: Attivo Dati standardizzati Dati grezzi

Dati standardizzati

Attivo per regione di residenza

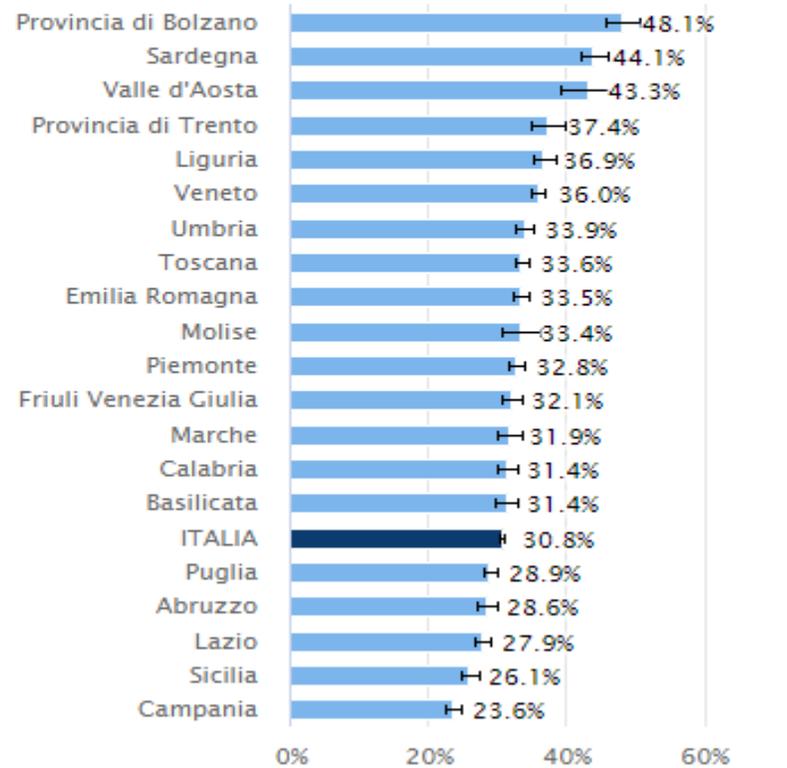
Passi 2017-2020



Sorveglianza Passi

Attivo per regione di residenza

Passi 2017-2020



Sorveglianza Passi

Mostra valori



Adulti 18-69 anni

Indicatore: Sedentario Dati standardizzati Dati grezzi

Dati standardizzati

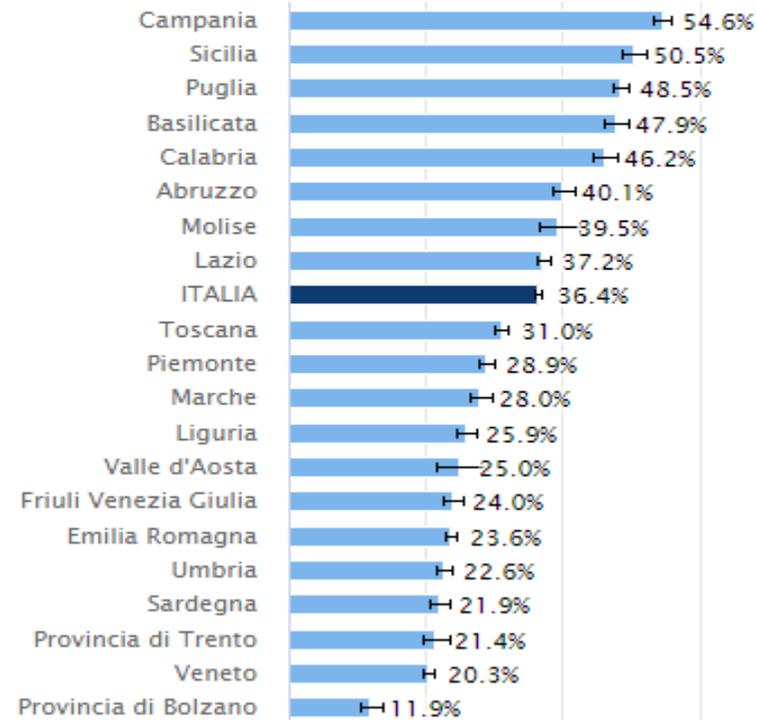
Sedentario
per regione di residenza
Passi 2017-2020



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

Sorveglianza Passi

Sedentario
per regione di residenza
Passi 2017-2020



0% 20% 40% 60%

Sorveglianza Passi

Mostra valori



Adulti con più di 64 anni

Indicatore: Dati standardizzati Dati grezzi

Dati standardizzati

Sedentario per regione di residenza

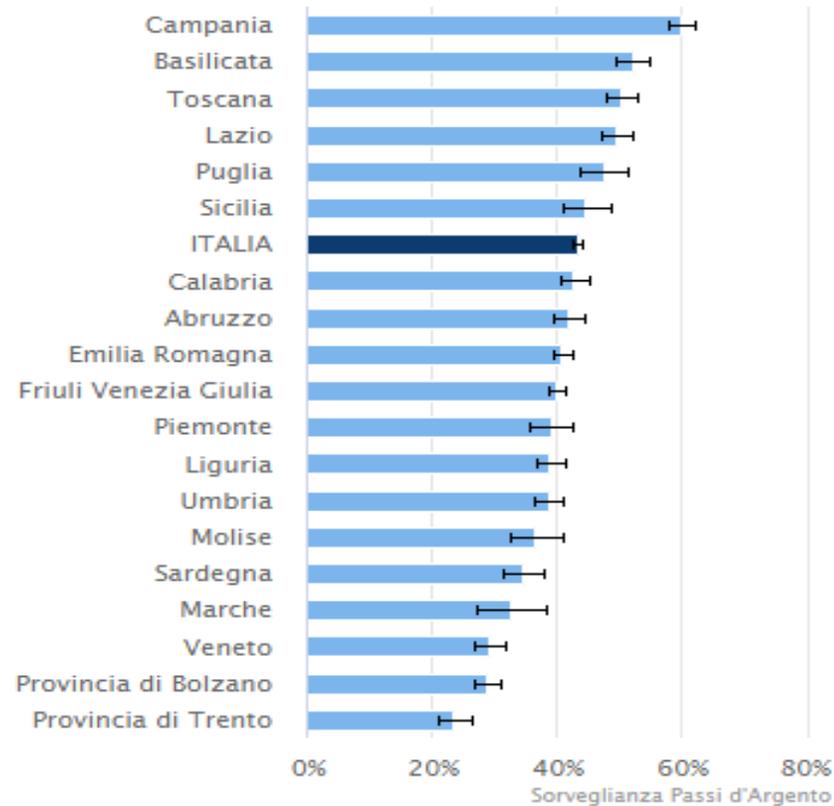
Passi d'Argento 2017-2020



Sorveglianza Passi d'Argento

Sedentario per regione di residenza

Passi d'Argento 2017-2020



Mostra valori

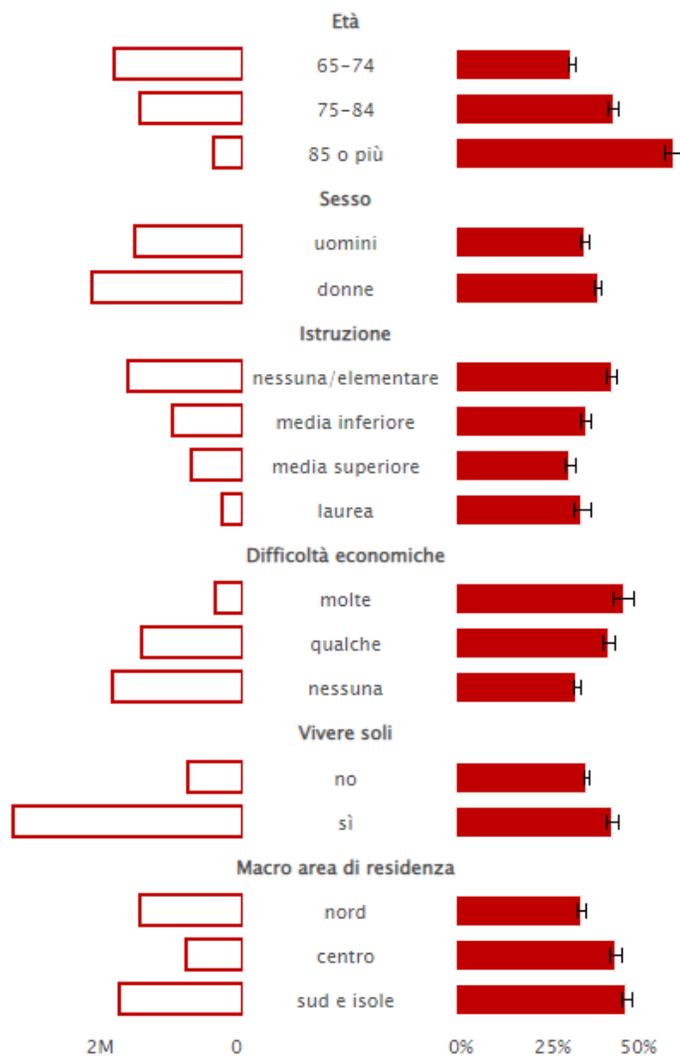


Sedentari

		ITALIA n = 40992		
		%	IC95% inf	IC95% sup
Età	65-74	33.6	32.6	34.7
	75-84	45.8	44.3	47.2
	85 o più	63.6	60.7	66.5
Sesso	uomini	37.7	36.5	38.8
	donne	41.4	40.4	42.5
Istruzione	nessuna / elementare	45.3	43.9	46.6
	media inferiore	37.9	36.5	39.5
	media superiore	33.1	31.7	34.6
	laurea	36.7	34.2	39.4
Difficoltà economiche	molte	48.8	45.8	51.8
	qualche	44.5	43.0	46.1
	nessuna	35.2	34.2	36.3
Vivere soli	no	38.0	37.1	38.9
	sì	45.5	43.6	47.3
Macro area di residenza	nord	36.4	35.2	37.6
	centro	46.7	44.9	48.5
	sud e isole	49.7	48.4	51.1

Sedentari per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione ITALIA

Popolazione di riferimento: 9978545
Totale: 39.8% (IC95%: 39.0-40.6%)



Adulti con più di 64 anni

I principali fattori di rischio per i DALYs (*Disability Adjusted Life Years*), cioè sia per la mortalità prematura che per gli anni vissuti con disabilità in FVG (stime)

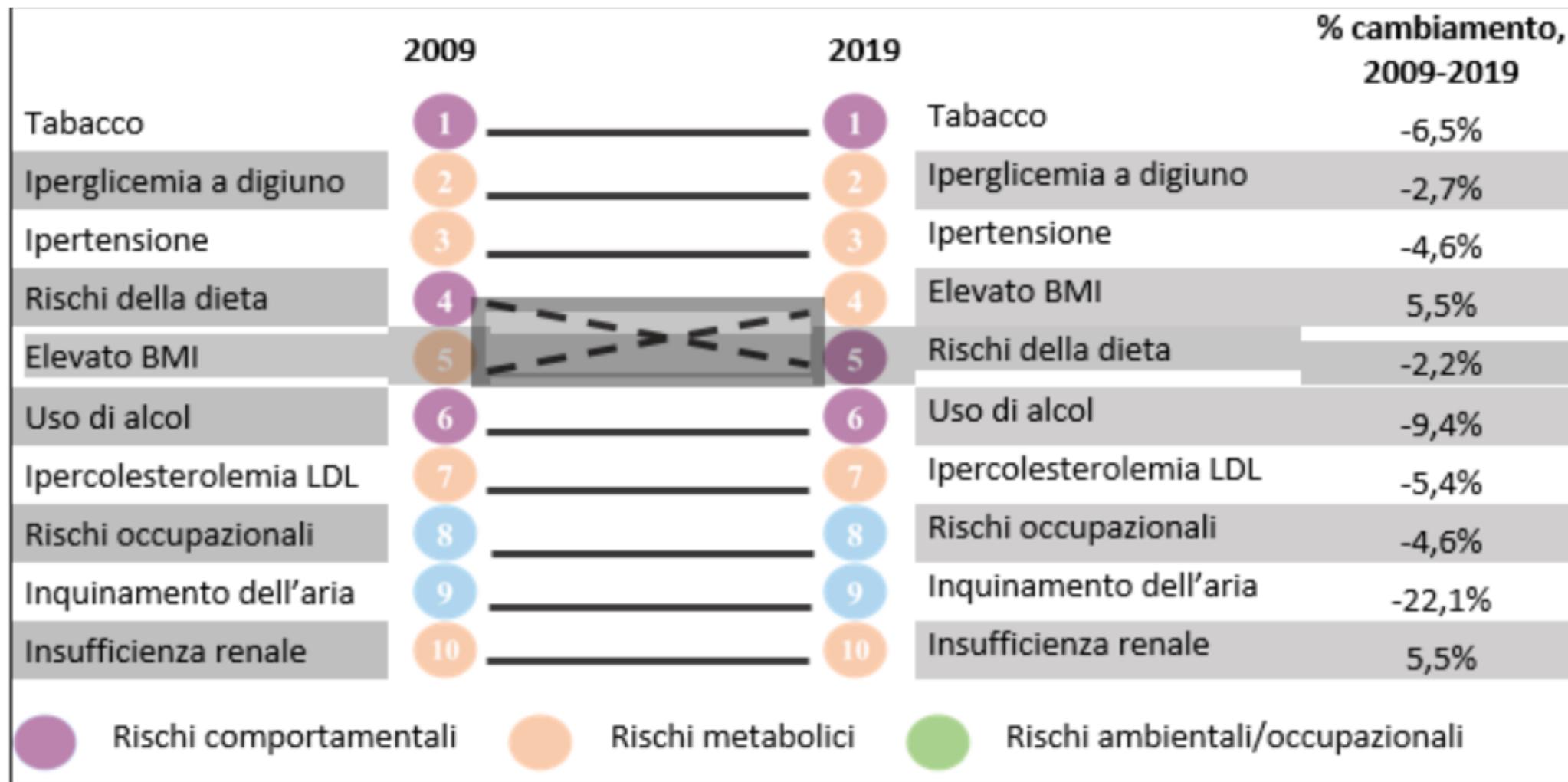
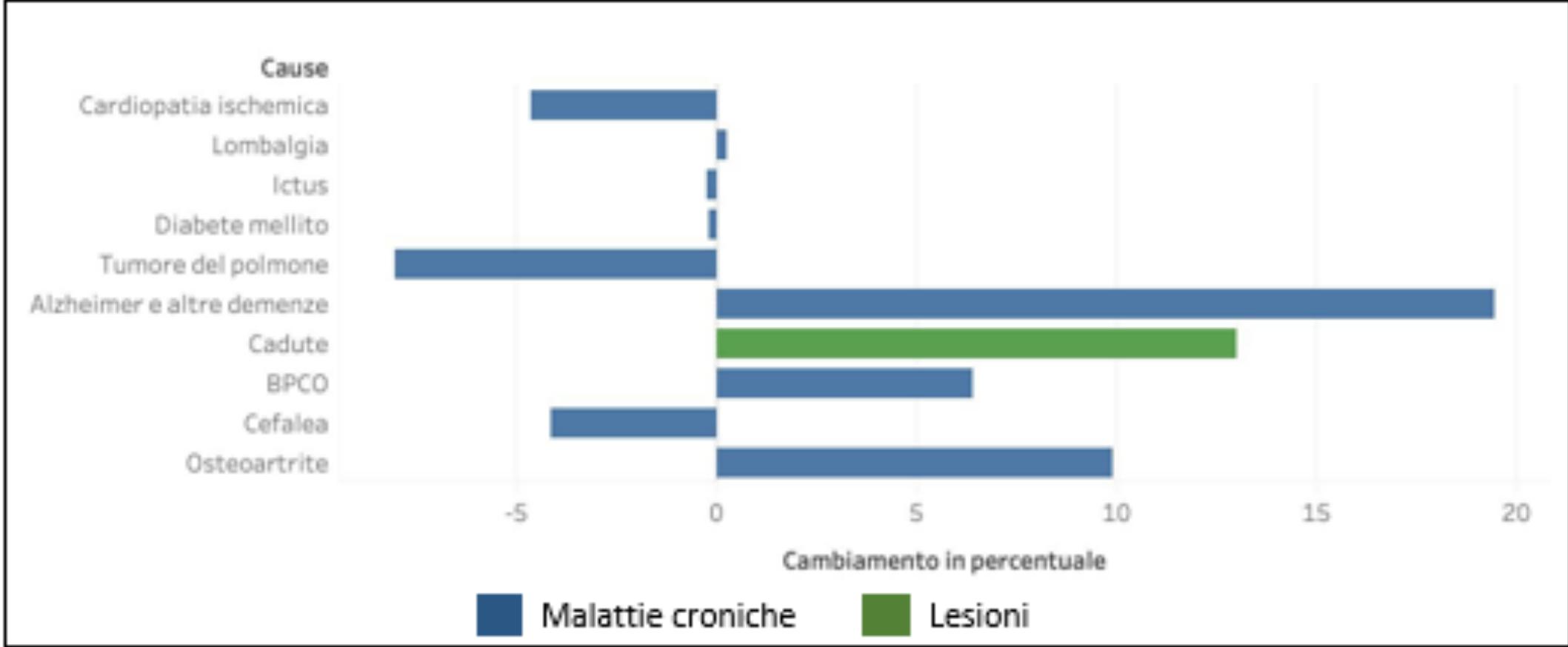


Figura 2.1.4. Prime 10 cause di DALYs in FVG nel 2019 e percentuale di cambiamento dal 2009-2019 in tutte le età combinate



Prevenzione delle MCNT



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

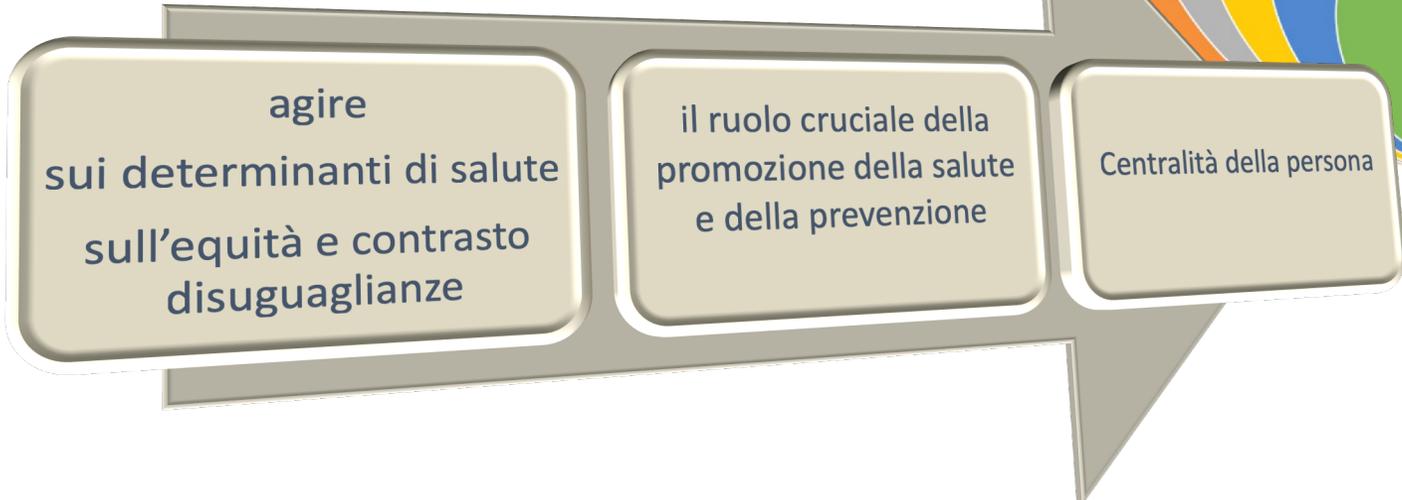
Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'inattività fisica è il quarto fattore di rischio di mortalità a livello globale: circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno perché non abbastanza attive. È causa principale di tumori della mammella e del colon (23%), del diabete (27%) e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

Approccio one health

Agenda 2030

e

Salute in tutte le politiche



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



Gli effetti dell'attività fisica sulla salute degli adulti

↑ **Evidenza forte**

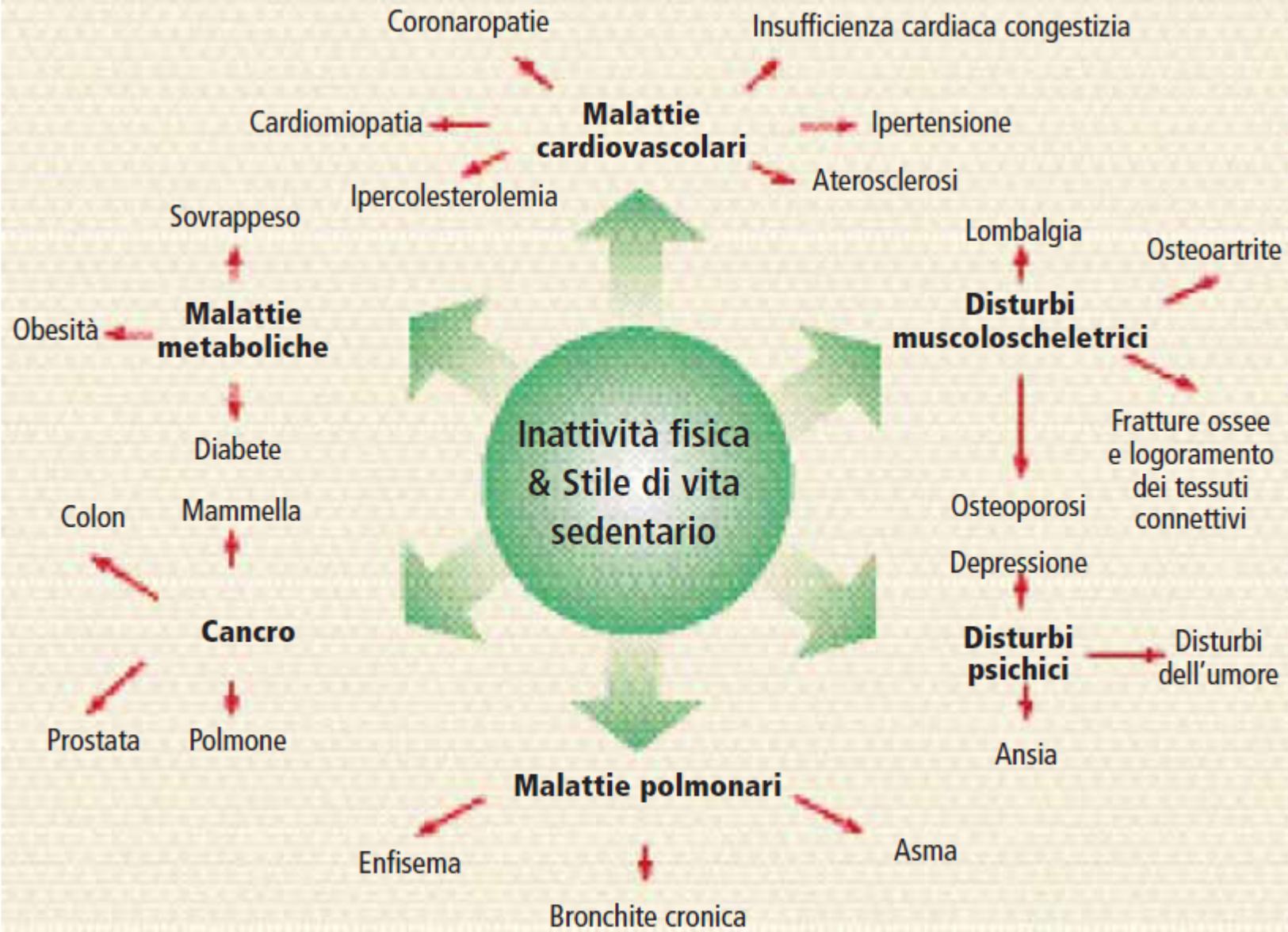
↑ **Evidenza media**

- | | |
|--|---|
| ↑ Attesa di vita | ↓ Malattie alle coronarie |
| ↑ Fitness cardiorespiratoria | ↓ Ipertensione |
| ↑ Fitness muscolare | ↓ Infarto |
| ↑ Controllo del peso corporeo | ↓ Diabete tipo II |
| ↑ Mantenimento di una composizione corporea sana | ↓ Sindrome metabolica |
| ↑ Salute delle ossa | ↓ Cancro al colon |
| ↑ Qualità del sonno | ↓ Cancro al seno |
| ↑ Qualità della vita in relazione alla salute | ↓ Depressione |
| | <u>Nei più anziani</u> |
| | ↓ <i>Rischio di cadute</i> |
| | ↑ <i>Salute funzionale / indipendenza</i> |
| | ↑ <i>Funzioni cognitive</i> |



Perché muoversi?

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.



Perché muoversi?

- ❑ **potenzia il funzionamento di cuore e polmoni**
- ❑ **contribuisce a prevenire malattie cardiovascolari, abbassando i valori della pressione arteriosa e quelli dell'ipercolesterolemia**
- ❑ **aiuta a prevenire e a trattare il sovrappeso perché regola l'appetito e aumenta il numero di calorie bruciate ogni giorno**
- ❑ **riduce il rischio di malattie croniche come il diabete e osteoporosi**
- ❑ **diminuisce il rischio di alcuni tipi di cancro, come per esempio quello al seno o al colon**
- ❑ **migliora l'agilità e l'equilibrio aiutando a sviluppare (nel caso dei bambini) o a rafforzare (nel caso di adulti e anziani) l'apparato osteoarticolare e muscolare**
- ❑ **concorre al benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine**

ALCUNE CAUSE DELLA SCARSA ATTIVITÀ FISICA

- > Aumento del lavoro sedentario (computer, incremento meccanizzazione, ecc.)
- > Diminuzione delle attività domestiche (aumento uso elettrodomestici)
- > Carenza di spazi per l'attività fisica all'aperto (giardini, piste ciclabili, ecc.)
- > Aumento dell'uso dei mezzi di trasporto (in Europa nel 50% degli spostamenti, l'automobile è usata per distanze sotto i 5 Km)
- > Scarsa motivazione personale e poca consapevolezza dei benefici legati all'attività fisica
- > Poco tempo libero per svolgere attività fisica

(Attività fisica. Guadagnare Salute. URL: <http://www.guadagnaresalute.it/attivita/AttivitaNumeri.asp>. Elaborazione: INAIL – Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del Lavoro ed Ambientale)



LIVELLI DI ATTIVITA' FISICA: DEFINIZIONI

Attività fisica moderata, è utile per ottenere i benefici sulla salute, è in grado di aumentare la frequenza cardiaca e determinare una sensazione soggettiva lieve di mancanza di fiato e di surriscaldamento (esempio camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce, ballare, lavare finestre o pavimenti).

In queste condizioni il metabolismo aumenta in media di circa 3-6 volte rispetto alla situazione di riposo, cioè di 3-6 equivalenti metabolici (MET)

Attività fisica intensa si intende quella attività fisica che per quantità, durata e intensità provoca grande aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione, come per esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici.

<http://www.epicentro.iss.it/passi/indicatori/attivita%20fisica.asp>



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

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” , è l'unità di misura utilizzata per stimare il costo metabolico di una determinata attività fisica . è un'unità di misura utilizzata per esprimere il lavoro muscolare

- **Intensità bassa ≤ 3 MET**
- **Intensità moderata = 3-6 MET**
- **Intensità elevata ≥ 6 MET**

Attività	METs	Intensità
Cammino (5-6 km/h)	4.1	moderata
Giardinaggio	4.3	moderata
Guardare TV	1.1	
Lavoro di ufficio	1.2	
Bicicletta (andatura lenta)	4.0	moderata
Guida di auto	1.5	
Lavoro domestico	2 – 4	basso/moderata
Sci di fondo	7 – 14	elevata
corsa (Amatoriale)	9.5	elevata
Atleta di top performance	20	molto elevata



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

Come si calcola il MET

1 Kcal per Kg di peso corporeo, per ciascuna ora di attività svolta

Consumo calorico= METs x Kg x h)

Esempio

fare yoga per un'ora, da parte di una persona il cui peso corporeo è pari a 70 Kg, il calcolo sarà 4 Met x 70 Kg x 1 H
280 Kcal



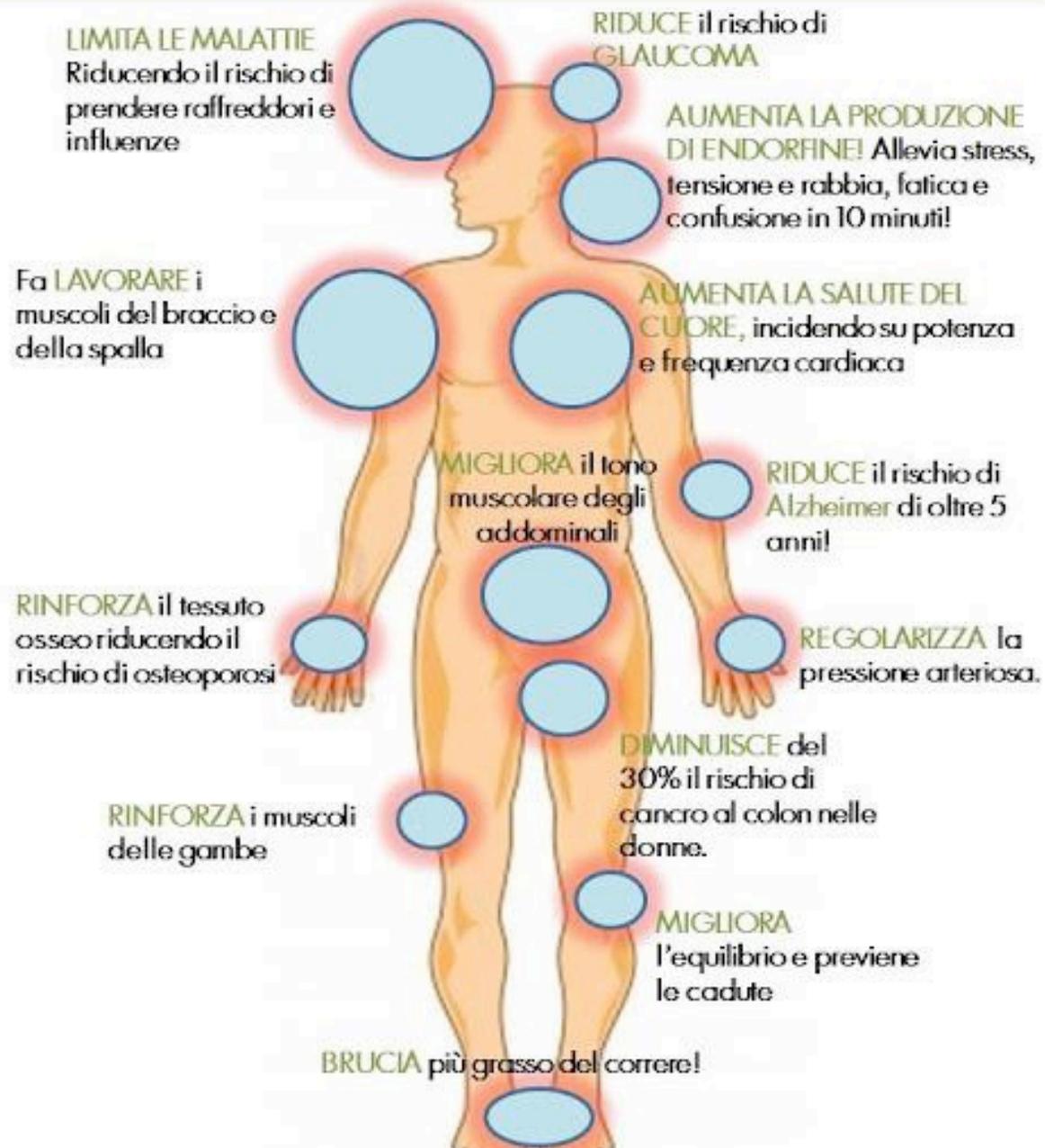
Livelli di attività fisica settimanali raccomandati (OMS)

- *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.

Le evidenze scientifiche dimostrano che svolgere attività sportive aiuta a invecchiare bene. Aumentano le resistenze dell'organismo, rallenta l'involuzione dell'apparato muscolare, scheletrico e cardiovascolare e ne traggono giovamento anche le capacità psico-intellettuali.



I benefici del CAMMINARE



Una persona adulta che con continuità cammina a una velocità tra i 5 e gli 8 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

FVG in Movimento
10mila PASSI di salute

WALKING LEADER

FEDERAZIONE REGIONALE IN MOVIMENTO
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA



International Foundation
of Mediterranean Diet
A healthy and sustainable Future

Attività fisica e alimentazione



SETTIMANALMENTE

OGNI GIORNO

OGNI PASTO PRINCIPALE (2)

Dolci \leq 2p

Carne rossa $<$ 2p
Carne lavorata \leq 1p

Carne bianca 2p
Pesce/prodotti ittici \geq 2p
Uova 2-4p

Latticini 2p
(preferibilmente a basso contenuto di grassi)

Olive/Nocciole/Castagne 1-2p
Erbe/Spezie/Aglio/Cipolla (meno sale aggiunto)
Varietà di aromi / Legumi

Frutta 1-2p
Vegetali \geq 2p - Varietà di colori/consistenza
Olio di Oliva
Pane/Pasta/Riso/Cuscus/Altri cereali/Patate 1-2p
(Preferibilmente grano integrale)

Acqua

p = porzione

Attività fisica regolare
Riposo adeguato
Convivialità
Vino (e altre bevande alcoliche) in quantità moderata secondo i costumi sociali



Biodiversità e stagional
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività culinaria



FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
[10 MILA PASSI DI SALUTE]



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

FVG *in* Movimento

10mila PASSI
di salute

WALKING LEADER

Buone passeggiate in compagnia