



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

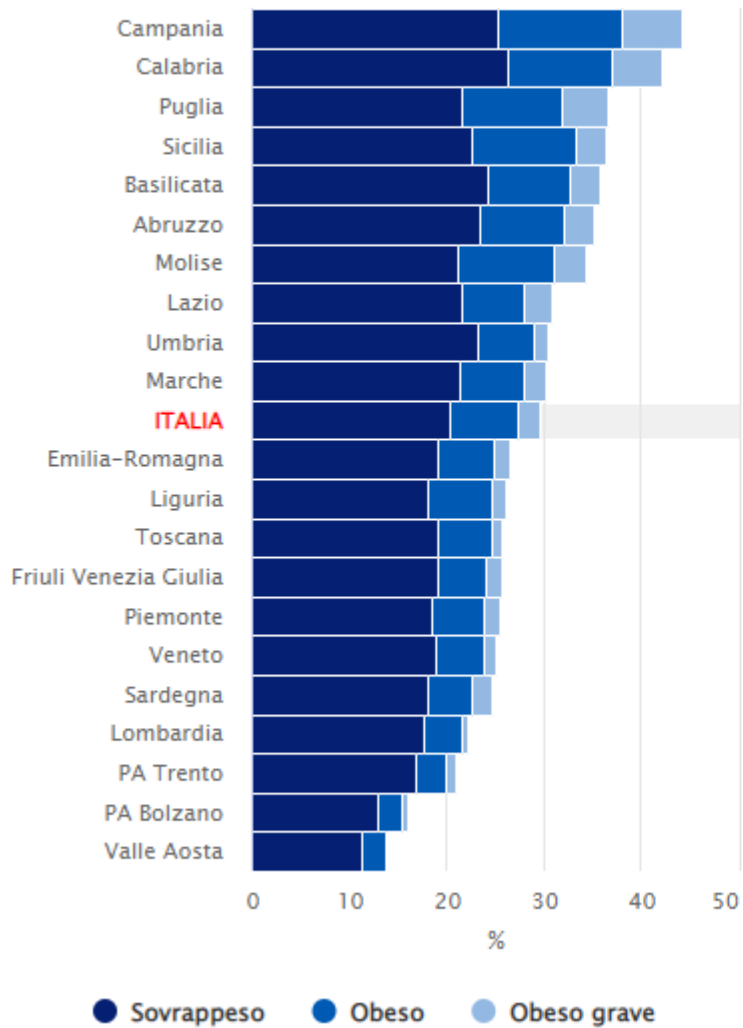
|  | Valori regionali (%) |      |      |      |      |            | VALORE NAZIONALE 2019 (%) |
|--|----------------------|------|------|------|------|------------|---------------------------|
|  | 2008                 | 2010 | 2012 | 2014 | 2016 | 2019       |                           |
| § Bambini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

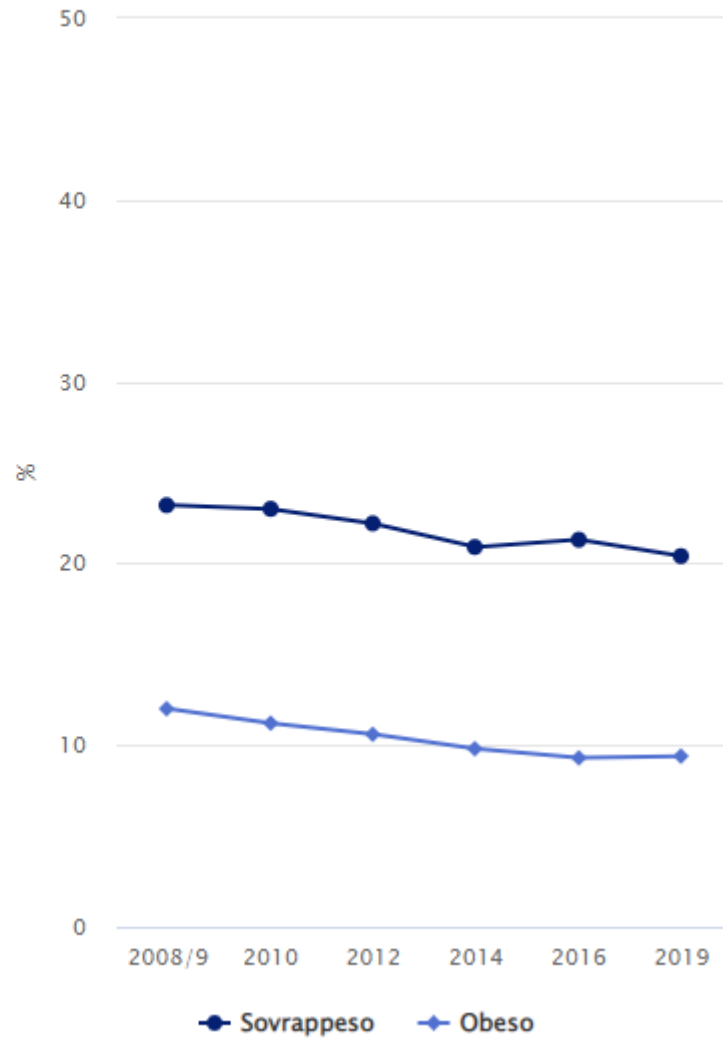
Indagine 2019



EpiCentro

## Trend sovrappeso e obesità in Italia

2008/9-2019



EpiCentro

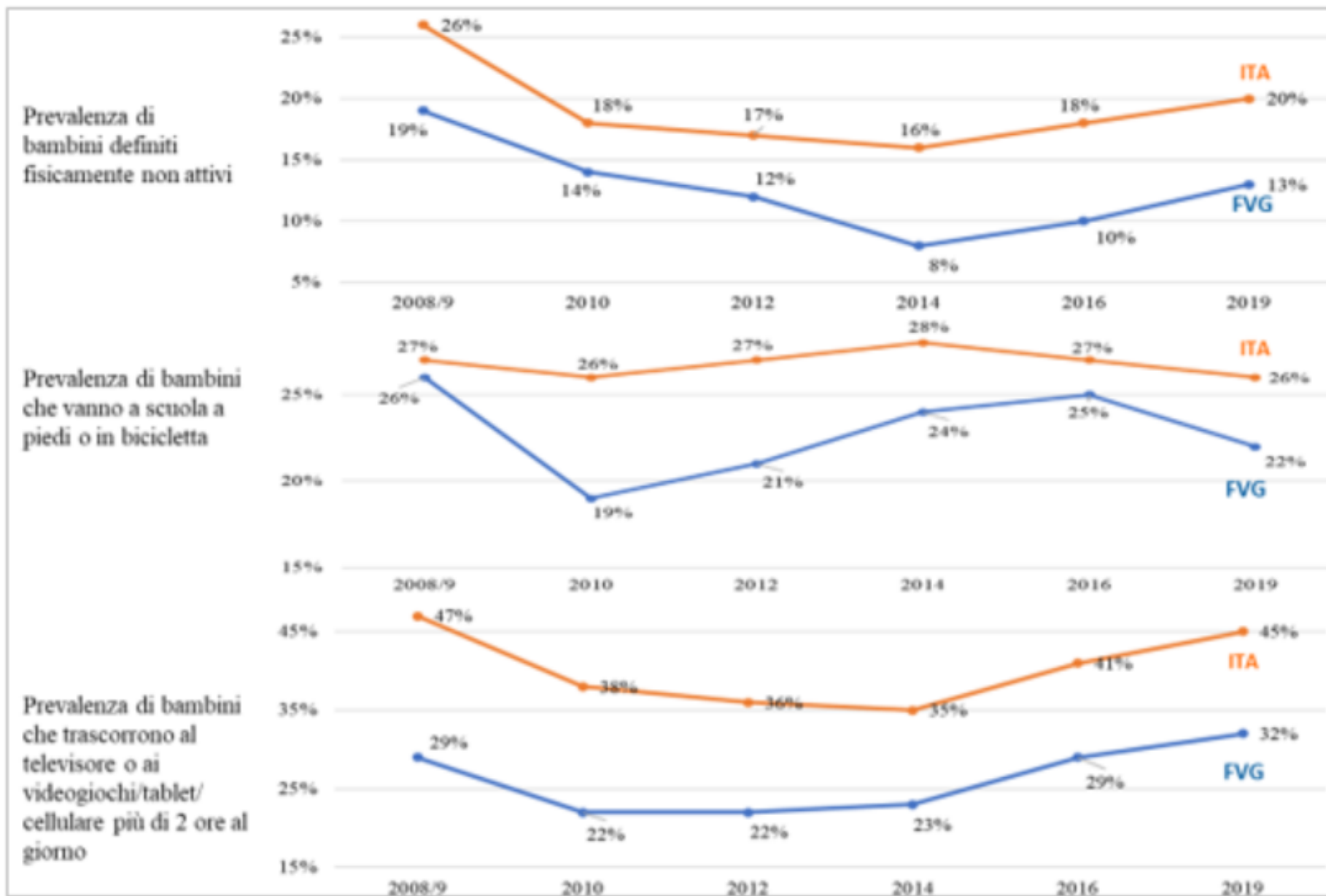


In FVG  
Bambini 6-10 anni

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

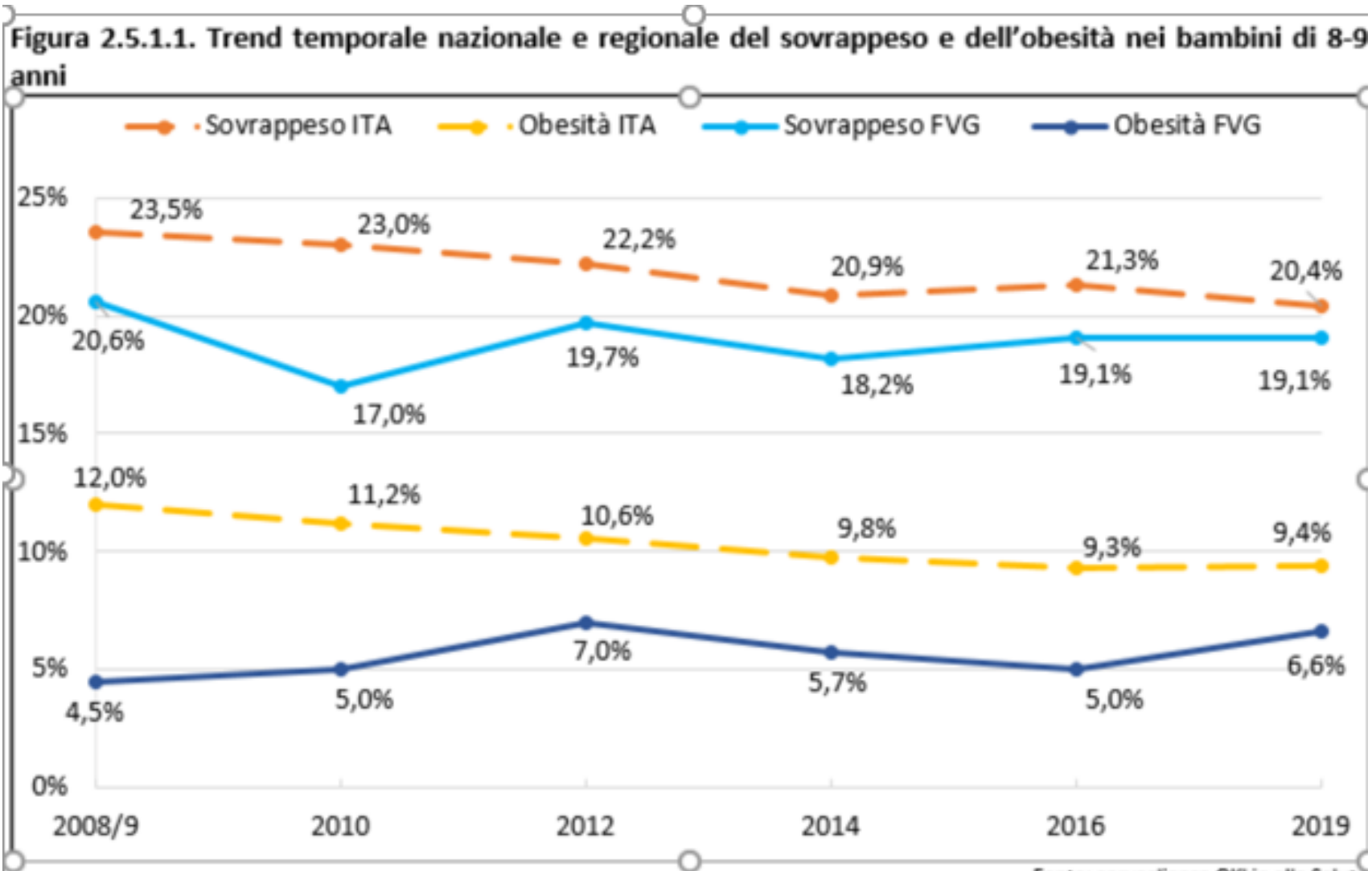


**Figura 2.5.3.1. Trend temporale, nazionale e regionale, della sedentarietà e dell'uso del tempo nei bambini di 8-9 anni**



Fonte: sorveglianza OKKio alla Salute



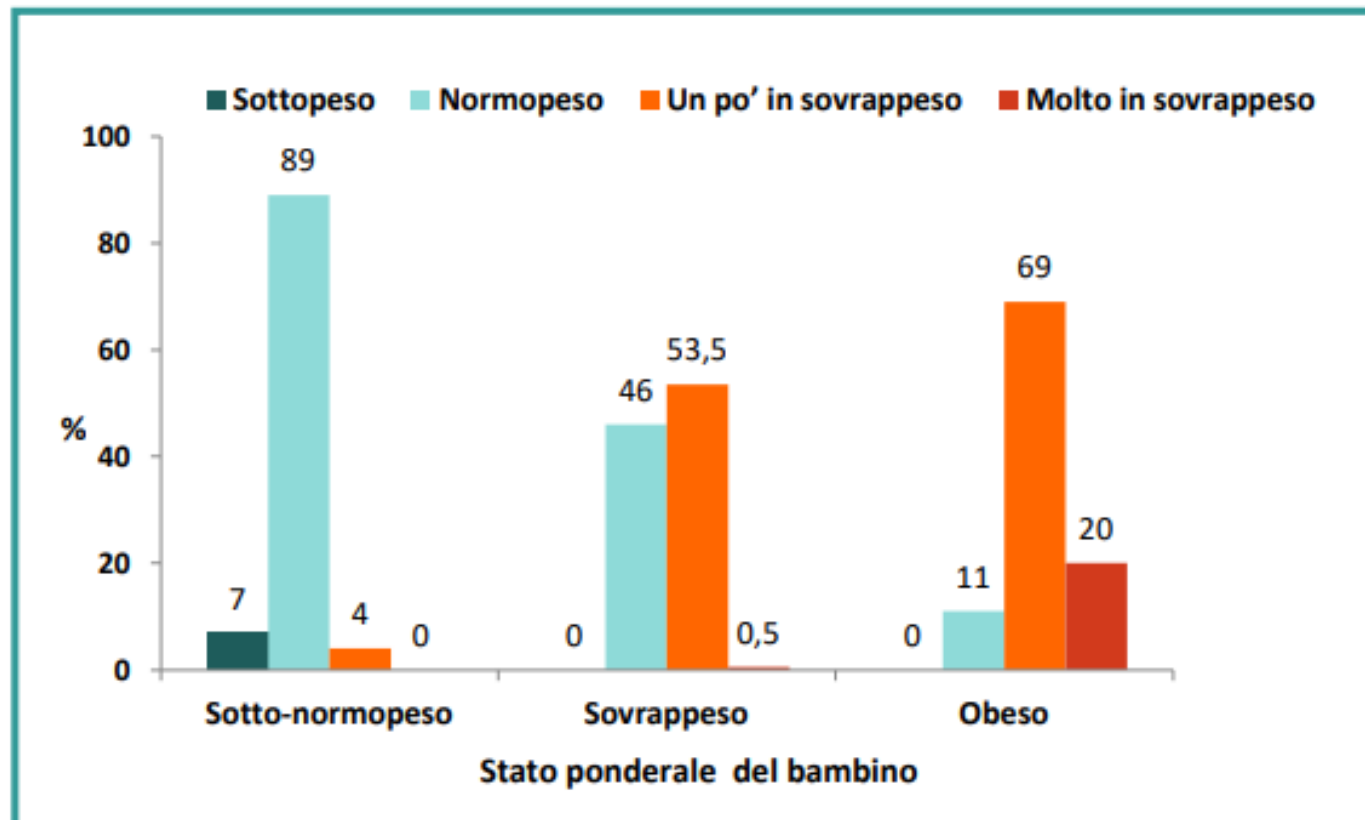


Il rischio di obesità aumenta con il diminuire della scolarità della madre.

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 (%)

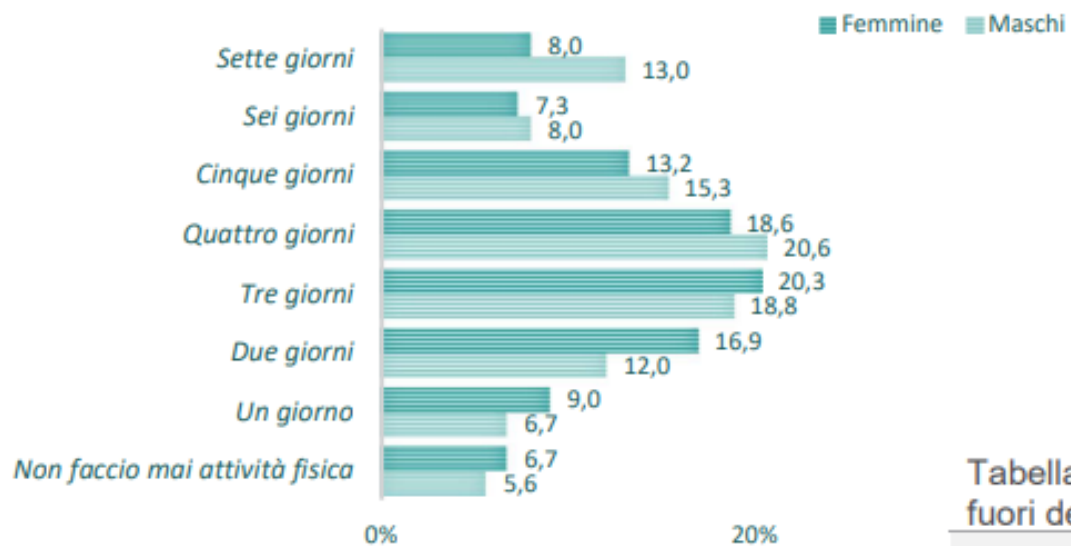


Tabella 4.2 "Frequenza percentuale della quantità di attività fisica intensa esercitata al di fuori dell'orario scolastico, per età (%)"

|                            | 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         |

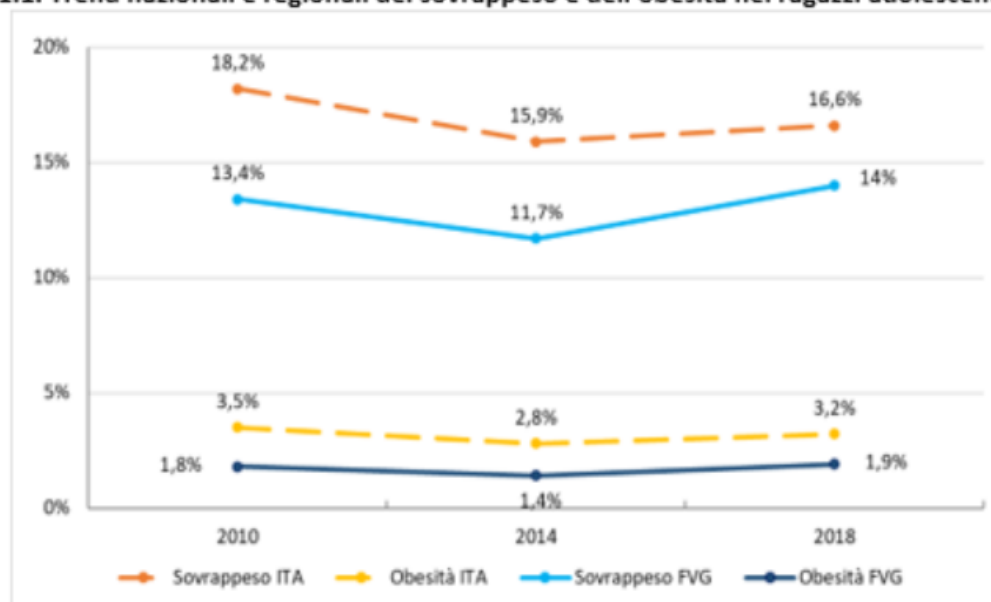


# Ragazzi 11-15 anni in FVG

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

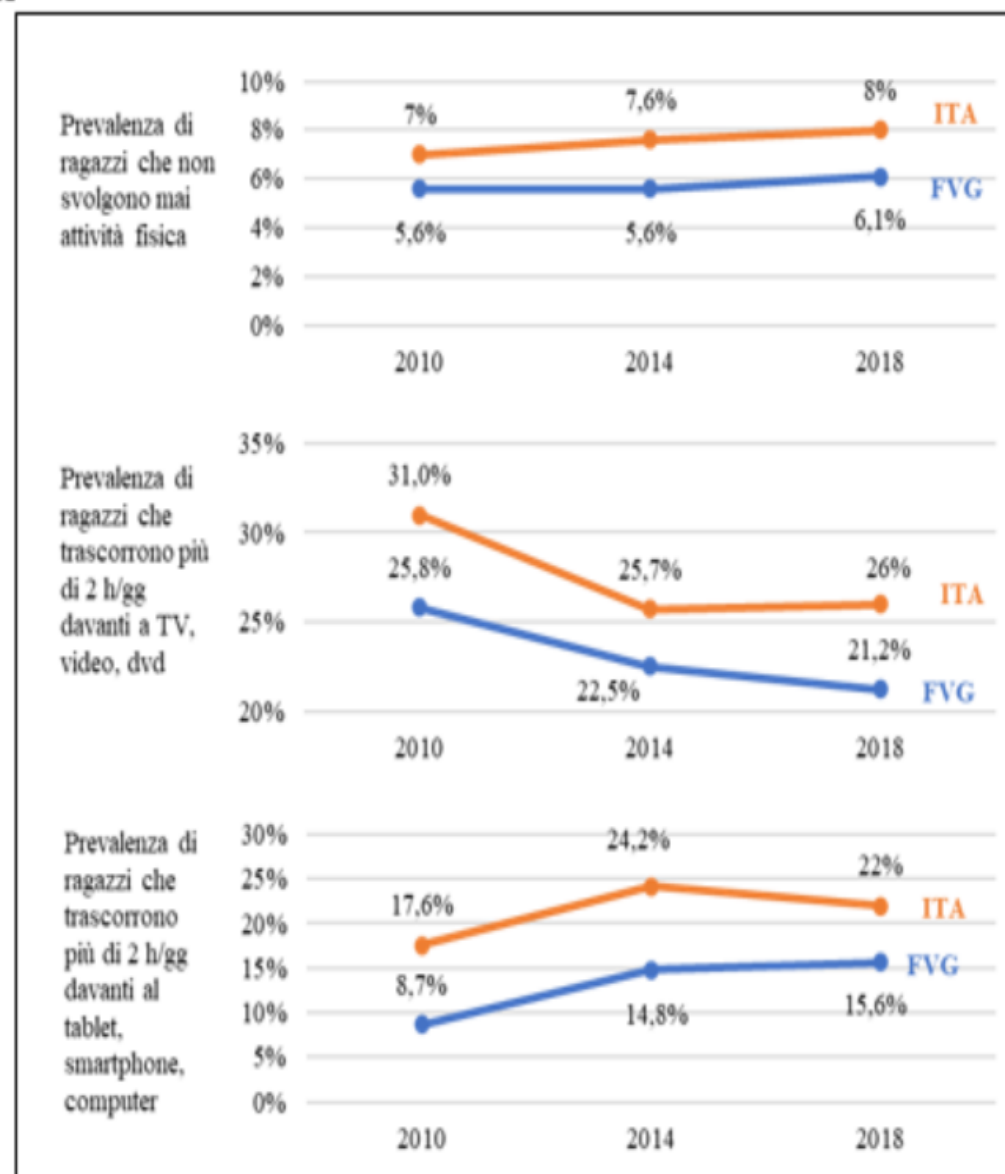
|            | 11 anni (%) | 13 anni (%) | 15 anni (%) | Totale |
|------------|-------------|-------------|-------------|--------|
| Sottopeso  | 4.1         | 2.1         | 1.5         | 2.7    |
| Normopeso  | 80.5        | 81.8        | 82.4        | 81.5   |
| Sovrappeso | 13.7        | 14.2        | 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

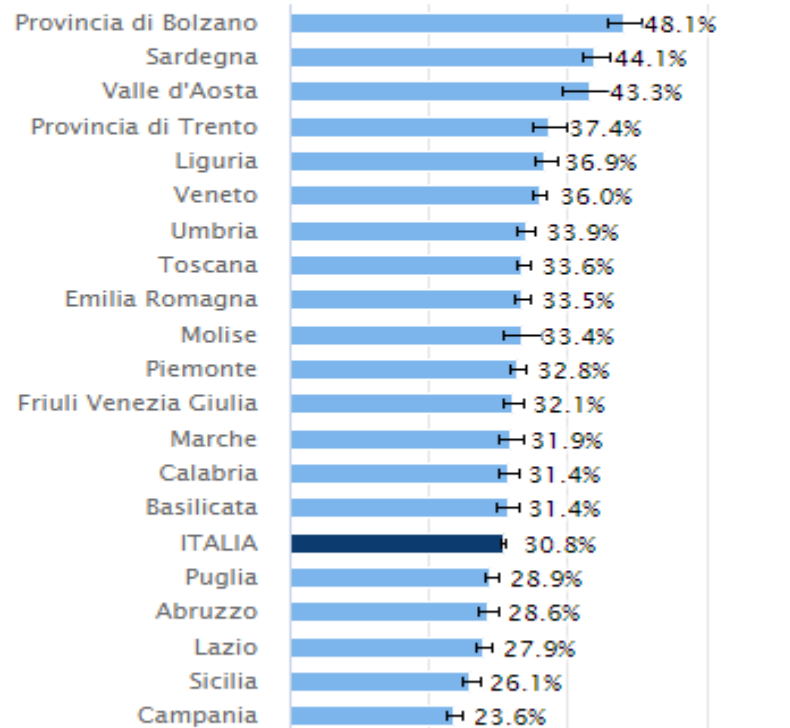
Passi 2017-2020



Sorveglianza Passi

## Attivo per regione di residenza

Passi 2017-2020



0% 20% 40% 60%

Sorveglianza Passi

Mostra valori



# Adulti 18-69 anni

Indicatore: Sedentario  Dati standardizzati  Dati grezzi

Dati standardizzati

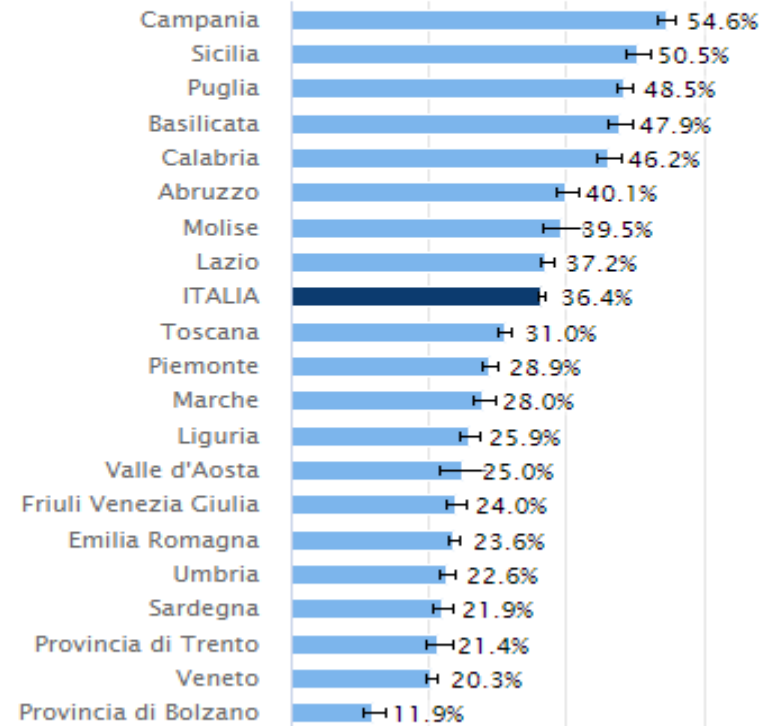
Sedentario  
per regione di residenza  
Passi 2017-2020



- 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: Sedentario  Dati standardizzati  Dati grezzi

Dati standardizzati

## Sedentario per regione di residenza

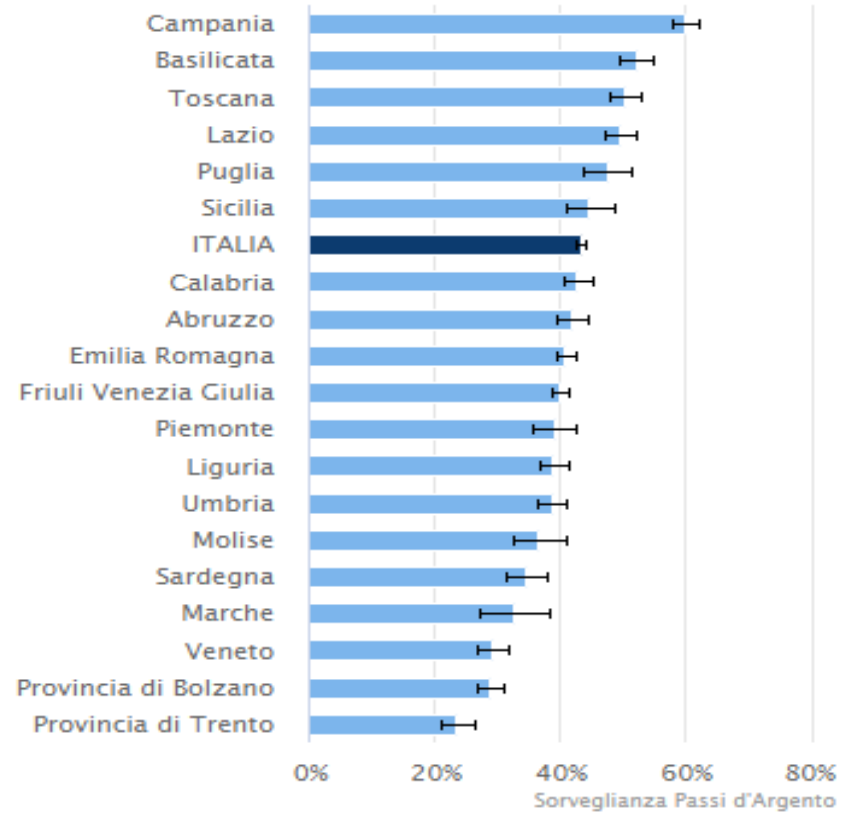
Passi d'Argento 2017-2020



Sorveglianza Passi d'Argento

## Sedentario per regione di residenza

Passi d'Argento 2017-2020



Mostra valori

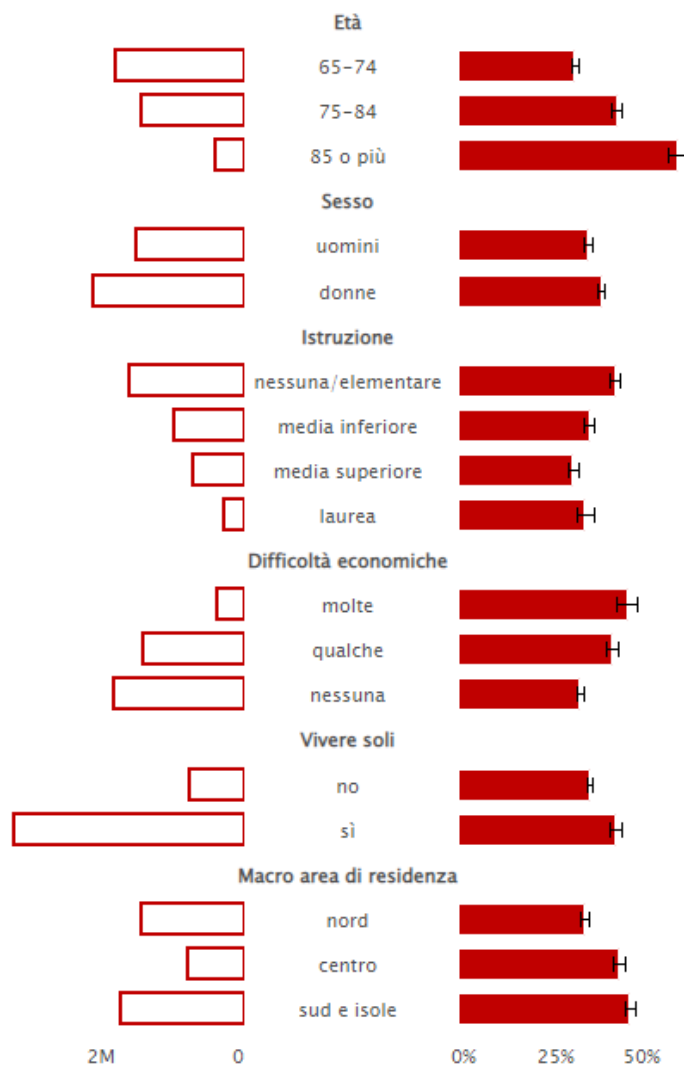


## Sedentari

|                                    |                         | ITALIA<br>n = 40992 |              |              |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|--------------|
|                                    |                         | %                   | IC95%<br>inf | IC95%<br>sup |
| <b>Età</b>                         | 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         |
| <b>Sesso</b>                       | uomini                  | 37.7                | 36.5         | 38.8         |
|                                    | donne                   | 41.4                | 40.4         | 42.5         |
| <b>Istruzione</b>                  | nessuna /<br>elementare | 45.3                | 43.9         | 46.6         |
|                                    | media<br>inferiore      | 37.9                | 36.5         | 39.5         |
|                                    | media<br>superiore      | 33.1                | 31.7         | 34.6         |
|                                    | laurea                  | 36.7                | 34.2         | 39.4         |
| <b>Difficoltà<br/>economiche</b>   | molte                   | 48.8                | 45.8         | 51.8         |
|                                    | qualche                 | 44.5                | 43.0         | 46.1         |
|                                    | nessuna                 | 35.2                | 34.2         | 36.3         |
| <b>Vivere soli</b>                 | no                      | 38.0                | 37.1         | 38.9         |
|                                    | sì                      | 45.5                | 43.6         | 47.3         |
| <b>Macro area di<br/>residenza</b> | 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)

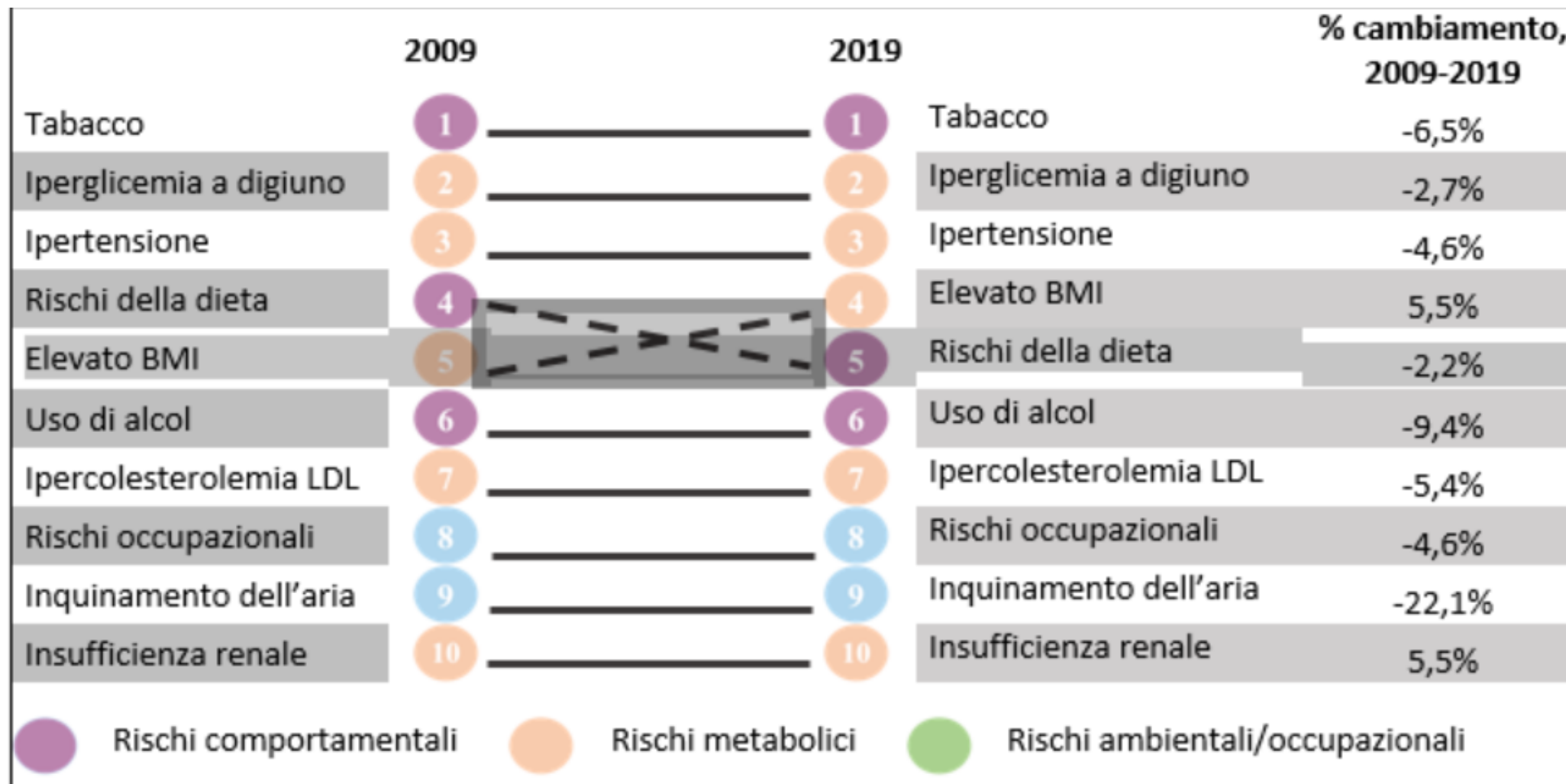
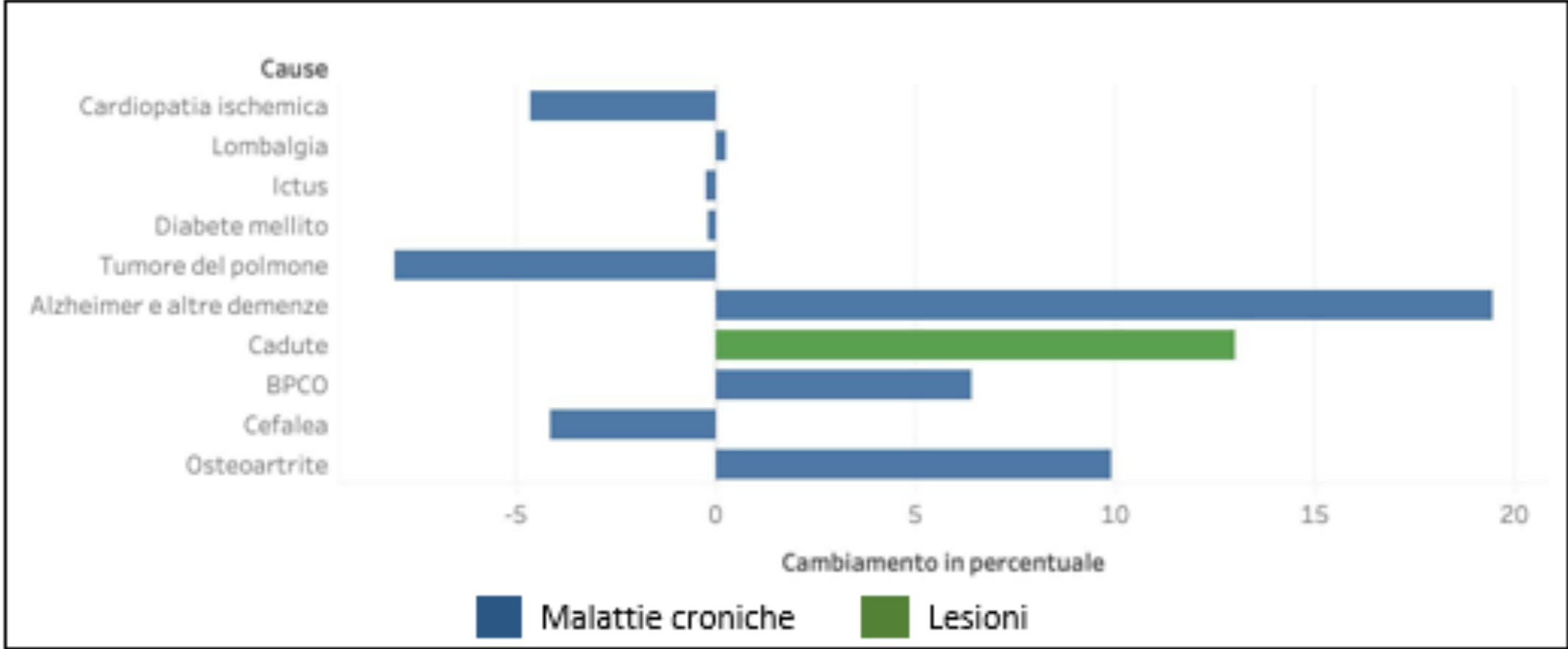
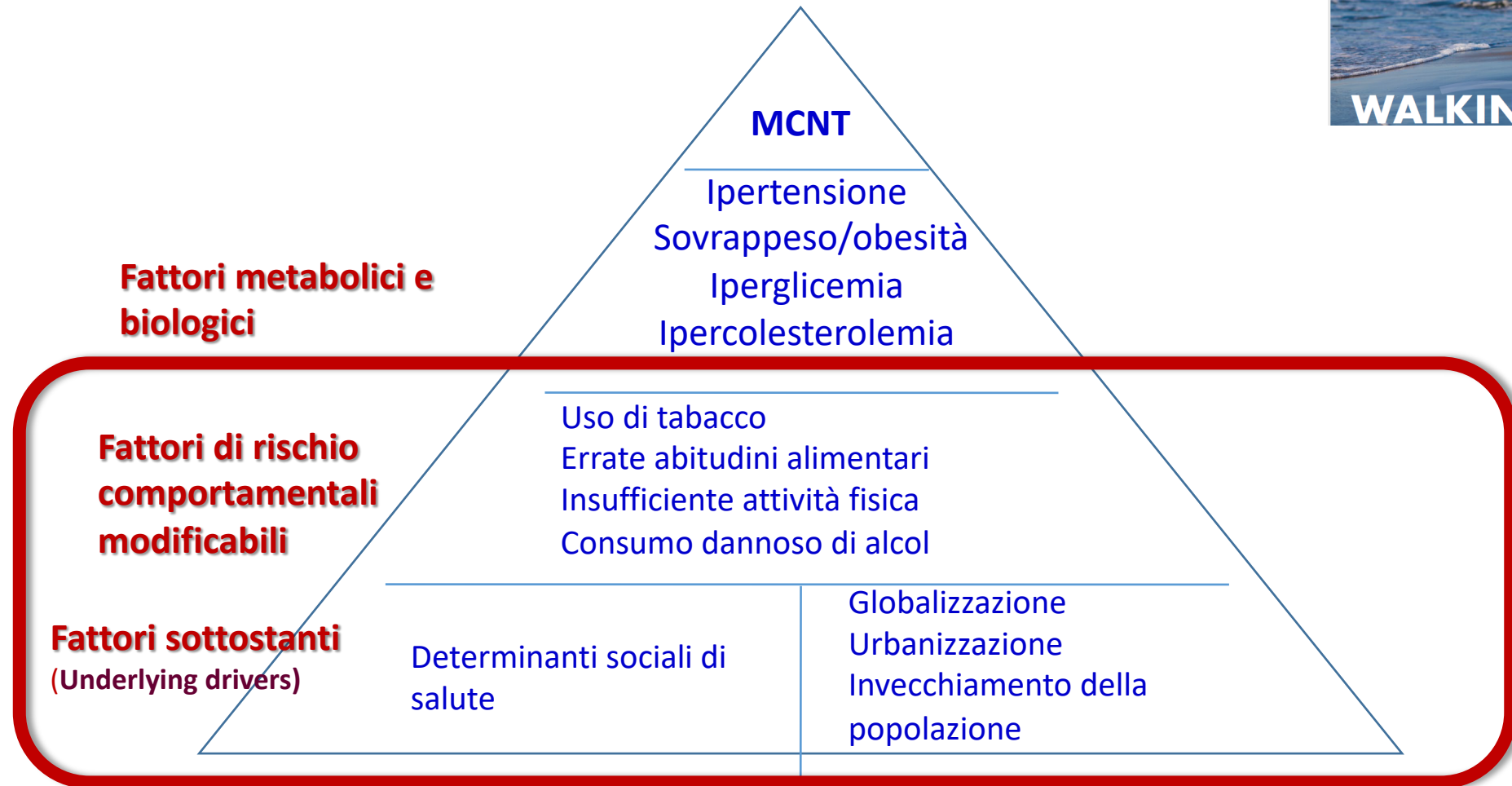


Figura 2.1.4. Prime 10 cause di DALYs in FVG nel 2019 e percentuale di cambiamento dal 2009-2019 in tutte le età combinate





# 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



agire  
sui determinanti di salute  
sull'equità e contrasto  
disuguaglianze

il ruolo cruciale della  
promozione della salute  
e della prevenzione

Centralità della persona



# 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**

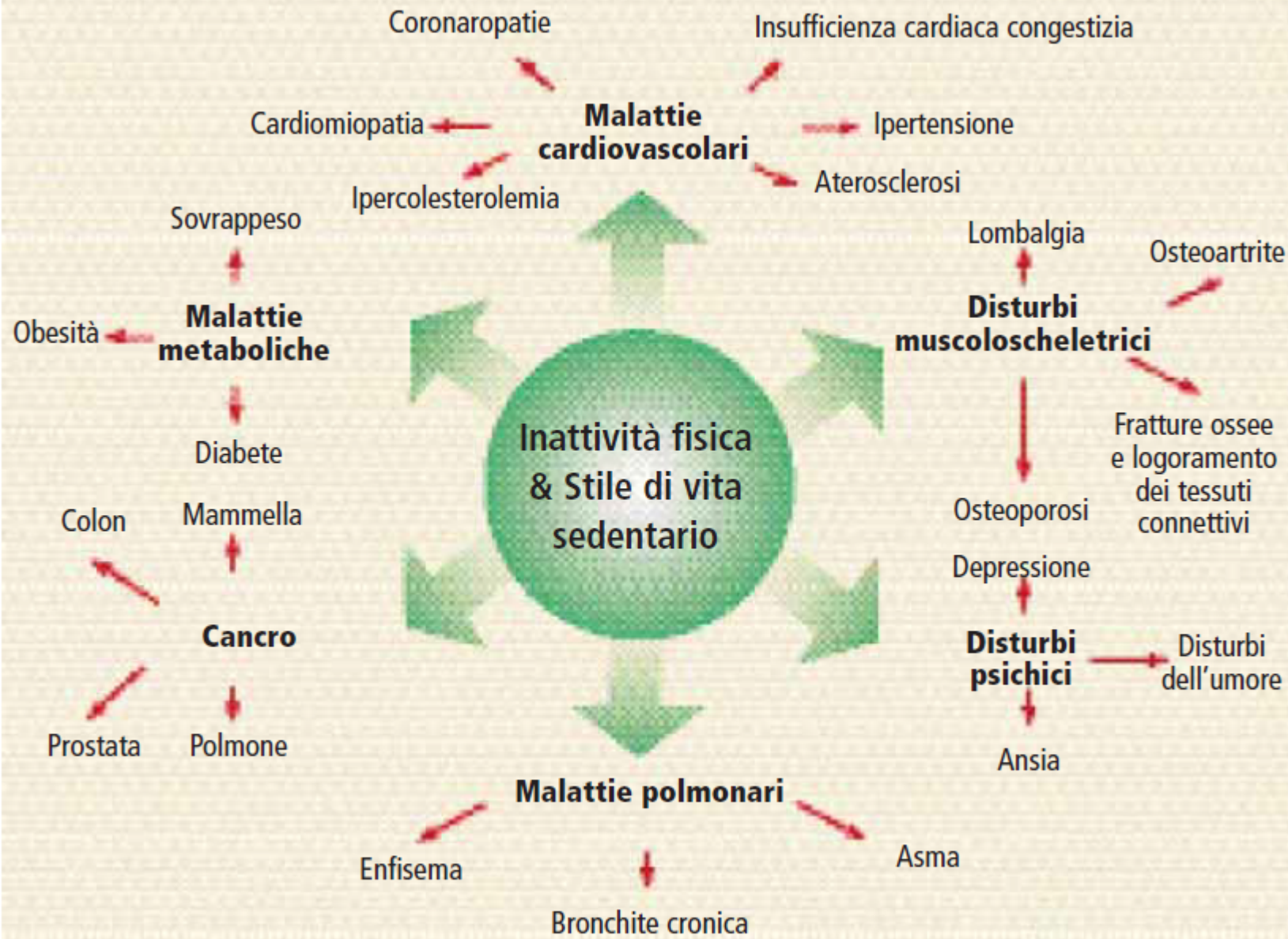
↑ **Evidenza media**

- |  |   |
|--|---|
| ↑ 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  $\leq 3$  MET**
- **Intensità moderata = 3-6 MET**
- **Intensità elevata  $\geq 6$  MET**

| <b>Attività</b>             | <b>METs</b> | <b>Intensità</b> |
|-----------------------------|-------------|------------------|
| 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



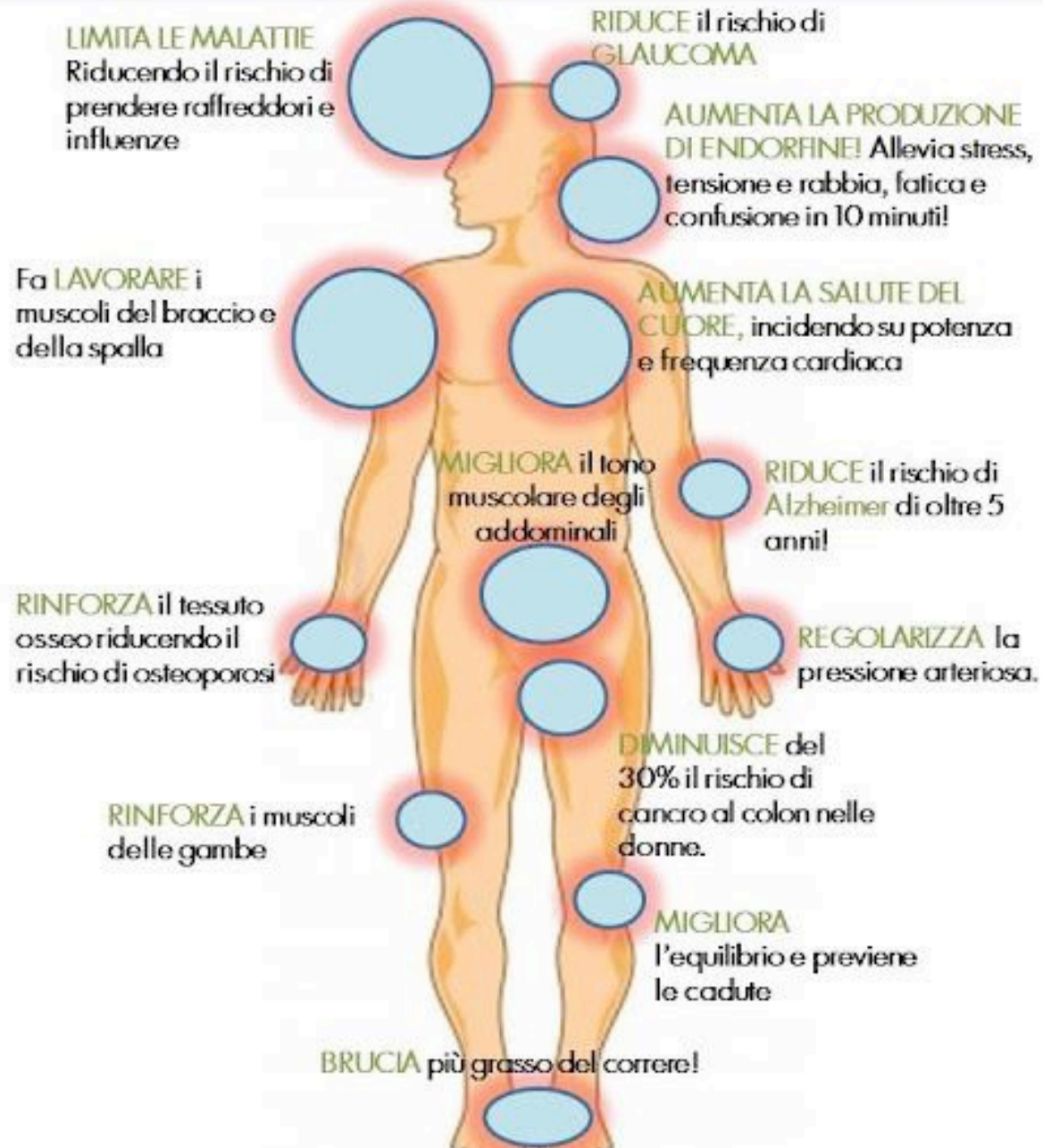
## Livelli di attività fisica settimanali raccomandati (OMS)

- *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'involutione 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





International Foundation  
of Mediterranean Diet  
A healthy and sustainable Future

## Attività fisica e alimentazione



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