





Con il sostegno di  


**CONVEGNO**  
**RICORDATI**  
**DI STARE BENE**

**Venerdì 27 febbraio 2026 inizio ore 16.30**  
Auditorium comunale,  
Via IV Novembre  
CODROIPO

*Con il patrocinio di:*  
Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Udine, Ordine delle Professioni Infermieristiche di Udine,  
SPI CGIL FVG, FNP CISL FVG, UIL Pensionati FVG, CUPLA FVG, "SO&Più" Udine, LILT Udine, ANDOS Comitato di Codroipo,  
Università della Terza Età Codroipo, Caffè Letterario Codroipese, Associazione Famiglie Diabetiche della Bassa friulana ODV

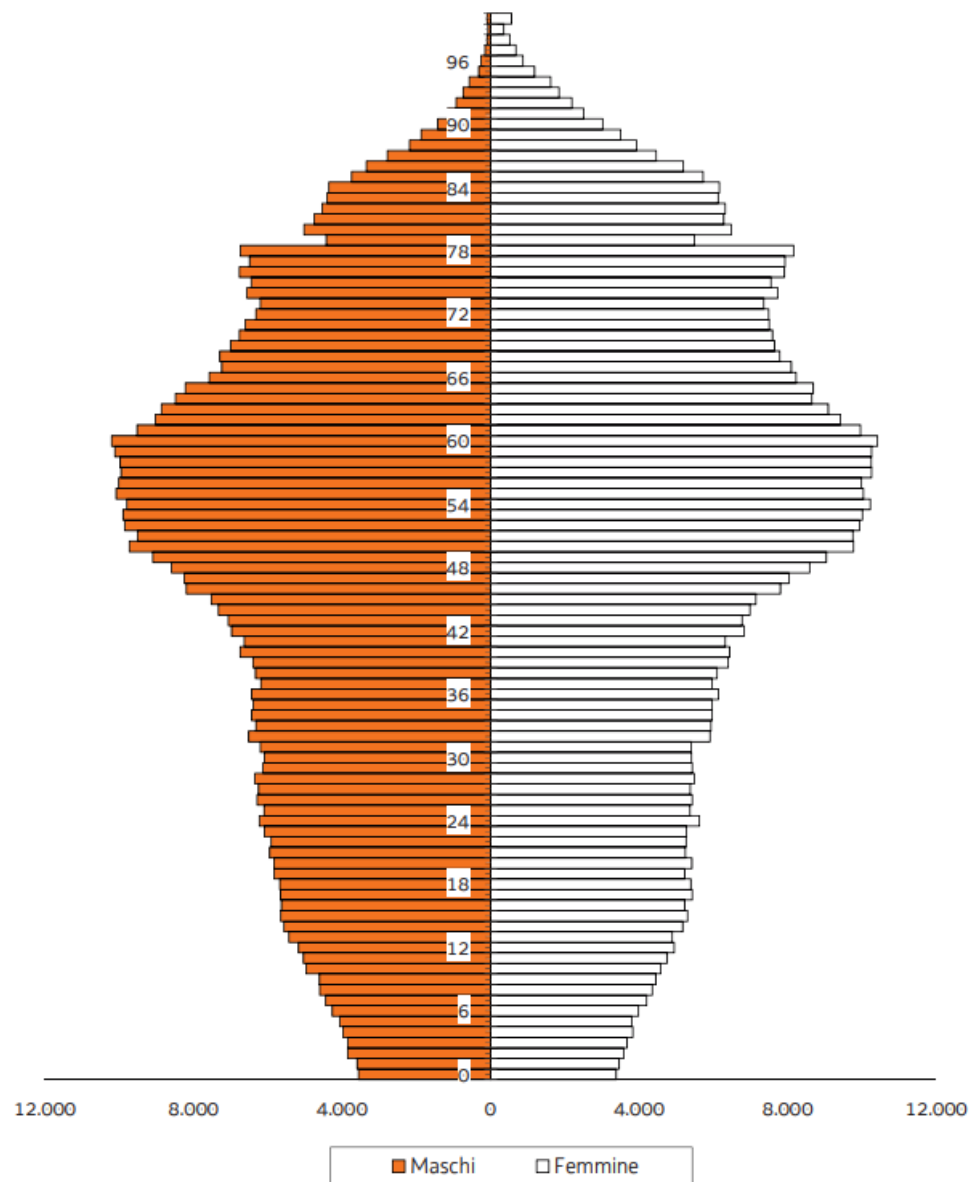
Segreteria organizzativa e comunicazione:  
[federsanita@anci.fvg.it](mailto:federsanita@anci.fvg.it) [www.federsanita.anci.fvg.it](http://www.federsanita.anci.fvg.it)

**Salute, Stili di vita e Comunità attive**

**dott. Andrea Iob – Dipartimento di Prevenzione ASUFC**



Graf. 19.1 - FVG PIRAMIDE DELLE ETÀ DELLA POPOLAZIONE RESIDENTE - Situazione al 31.12.2024



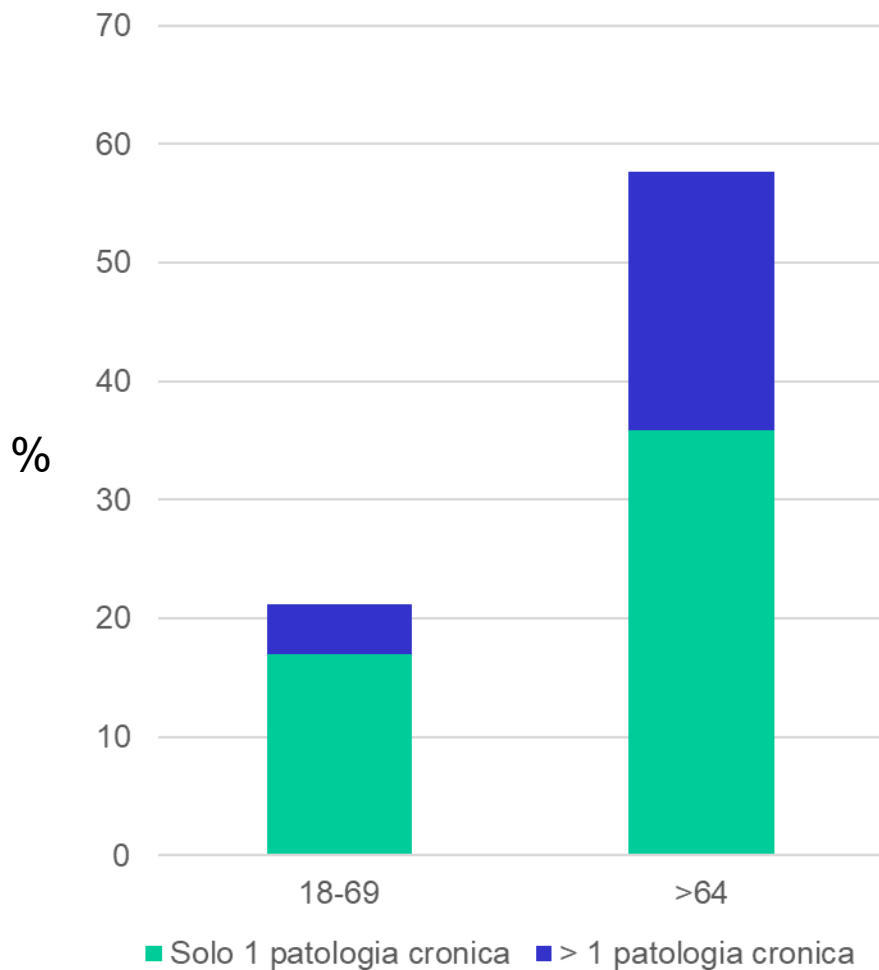
# FVG PIRAMIDE DELLE ETÀ DELLA POPOLAZIONE RESIDENTE - Situazione al 31.12.2024

**SPERANZA DI VITA ALLA  
NASCITA Anno 2024**

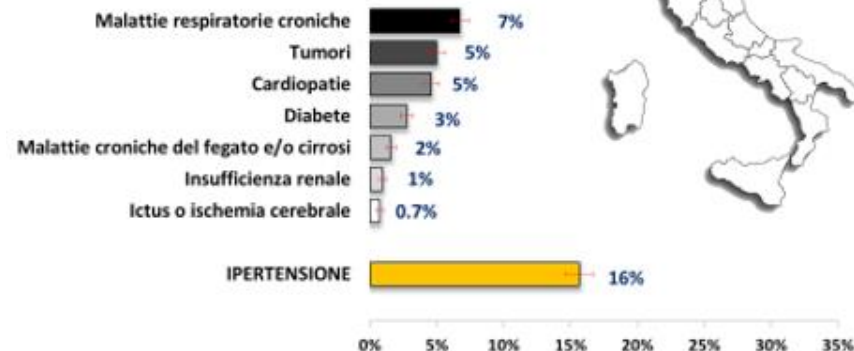
**Maschi: 81,6**

**Femmine: 86**

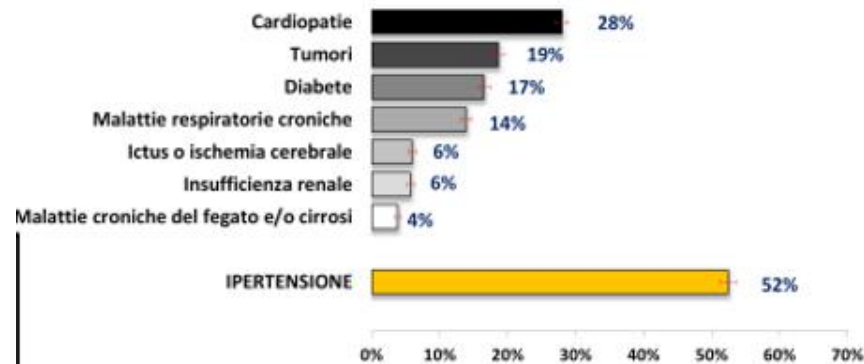
# Presenza di patologie croniche riferite dalla popolazione FVG



## 18-64 anni

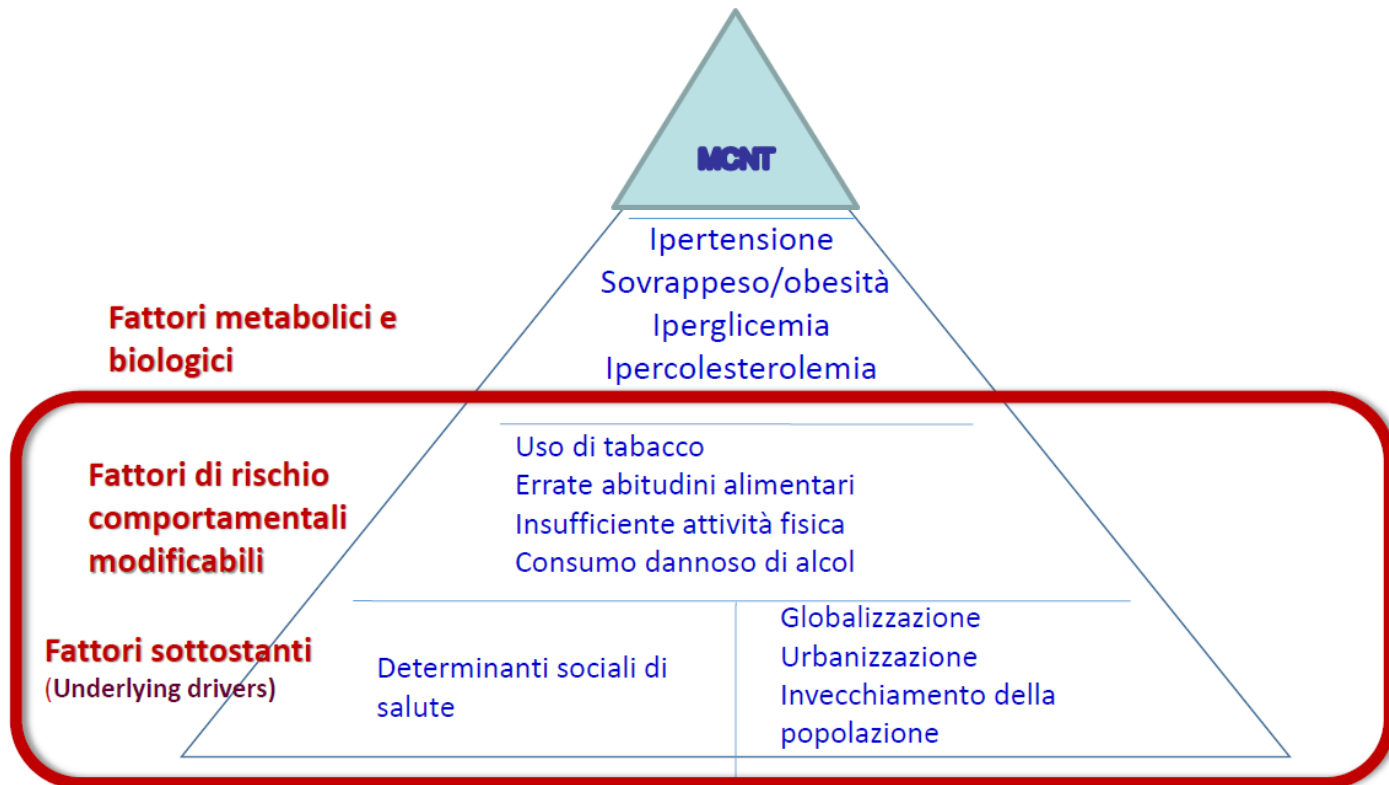


## 65 anni ed oltre



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%)

# 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

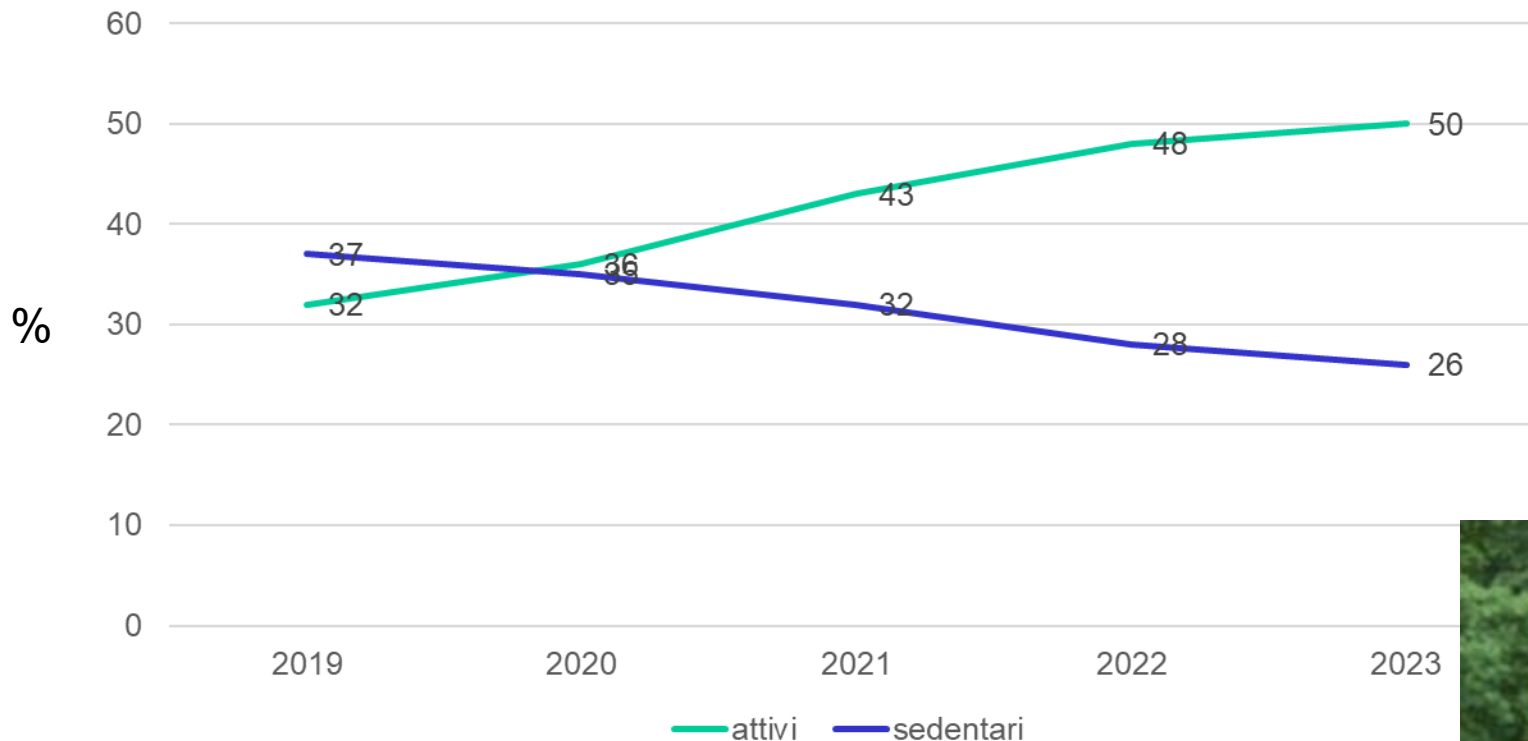
## SEDENTARIETA'

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

# Attività fisica negli anziani

## Prevalenza attività fisica e sedentarietà in FVG

PASSI d'Argento 2019-2023



**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

Raccomandazioni OMS 2020



# 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.

## 8 INVESTIMENTI CHE FUNZIONANO PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA



1. PROGRAMMI RIVOLTI ALL'INTERA COMUNITÀ SCOLASTICA



2. SPOSTAMENTI ATTIVI



3. PIANIFICAZIONE URBANISTICA ATTIVA



4. SISTEMA SANITARIO



5. COMUNICAZIONE E MASS MEDIA



6. SPORT E TEMPO LIBERO PER TUTTI



7. LUOGHI DI LAVORO




8. PROGRAMMI COMUNITARI



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
- Gruppi di cammino
- Workplace Health Promotion



Grazie per l'attenzione!

[promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it)