

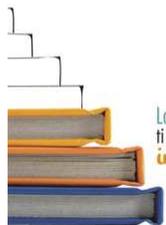


WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Il protocollo con la UISP regionale Umbria Strumento per una nuova alleanza nella rete



La cultura
ti fa salire
in alto

Orvieto 21 ottobre 2014

Mariadonata Giaimo



Via libera
alla
sana alimentazione



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità





WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza

Regione Umbria

UISP
sportper tutti

Comune di Orvieto

Alimentazione e attività fisica degli umbri qualche dato dai sistemi di sorveglianza



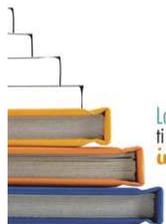
**Obesità e Sovrappeso
Attività Motoria
nelle terze elementari
(indagine 2012)**



**Salute e Qualità della Vita nella
Terza età- over 69 (2012)**



**Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute
in Italia (anni 2009-2012)
Adulti 19-69 anni**



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo



Via libera
alla
sana alimentazione

La salute
è un salto
di qualità



WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza


Regione Umbria

 **UISP**
sportpertutti


Comune di Orvieto

Fumo Si confermano in Umbria le più alte percentuali di fumatori d'Italia. Alcuni indicatori suggeriscono dove agire: rispetto dei divieti, sensibilizzazione delle famiglie dove si fuma, consolidamento della attività con gli operatori sanitari.

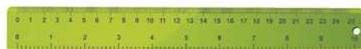
Alcol Siamo in linea con la media nazionale, con le stesse problematiche da affrontare: binge drinking, fuori pasto, aumento del consumo in donne e giovani. Emerge la sottovalutazione del rischio soprattutto in particolari target e rispetto a problematiche specifiche (bere problematico, alcol e guida).

Stato nutrizionale e abitudini alimentari L'eccesso ponderale è in linea con la media nazionale. Si registra un minor consumo di frutta e verdura, con valori più simili al sud.

Attività fisica Gli umbri sono meno sedentari della media italiana, con una ulteriore tendenza alla diminuzione.



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità



Via libera
alla

sana alimentazione



WORKSHOP

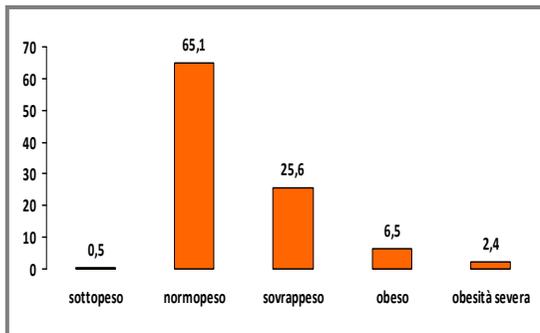
stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Stato ponderale

Bambini

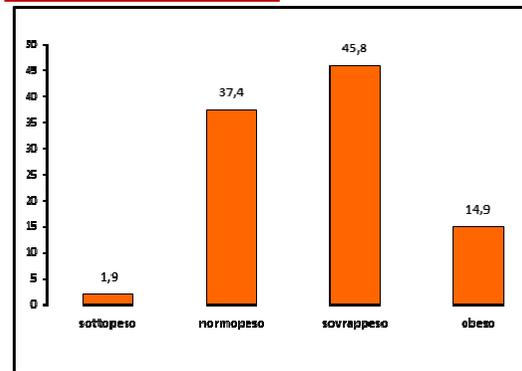
Indagine 2012



il 34% dei bambini presenta un eccesso ponderale

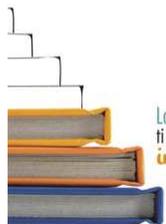
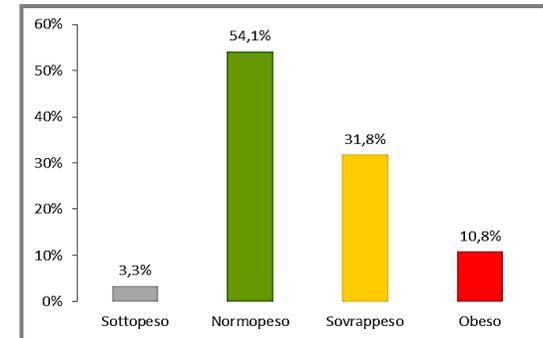
Anziani

Passi d'Argento 2012



Adulti

Sorveglianza PASSI 2010-2013



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo



La salute
è un salto
di qualità



WORKSHOP

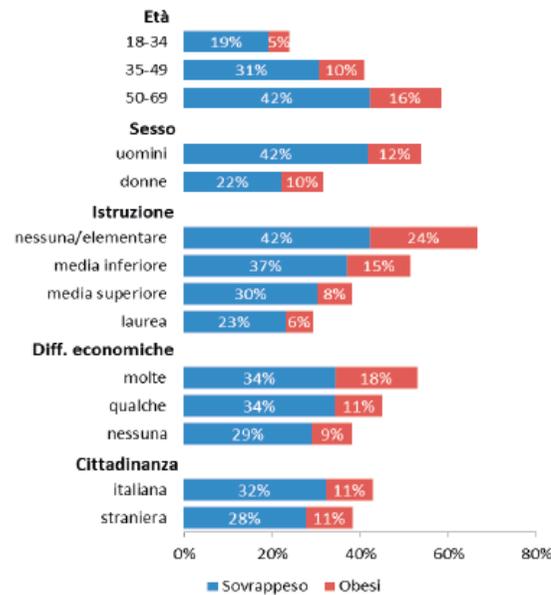
stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Eccesso ponderale

Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
Regione Umbria 2010-13 (n=5.558)

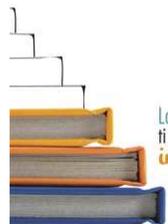
Eccesso Ponderale: 42,6% (IC 95%: 41,3-43,8)



Le variabili associate significativamente all'eccesso ponderale sono:

Per gli uomini, l'età e il basso livello di istruzione

Per le donne, l'età e il basso livello di istruzione e l'aver difficoltà economiche



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo



Via libera
alla
sana alimentazione

La salute
è un salto
di qualità



WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



L'attività fisica

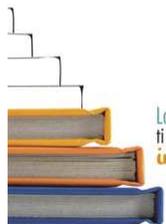
Attività fisica Regione Umbria 2010-13

Livello di attività fisica	%	(IC95%)
<i>Attivo</i> *	35,3	(34,0-36,6)
<i>Parzialmente attivo</i> **	43,1	(41,8-44,4)
<i>Sedentario</i> ***	21,6	(20,5-22,6)

* 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)

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

*** Non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità



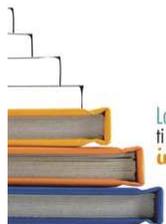
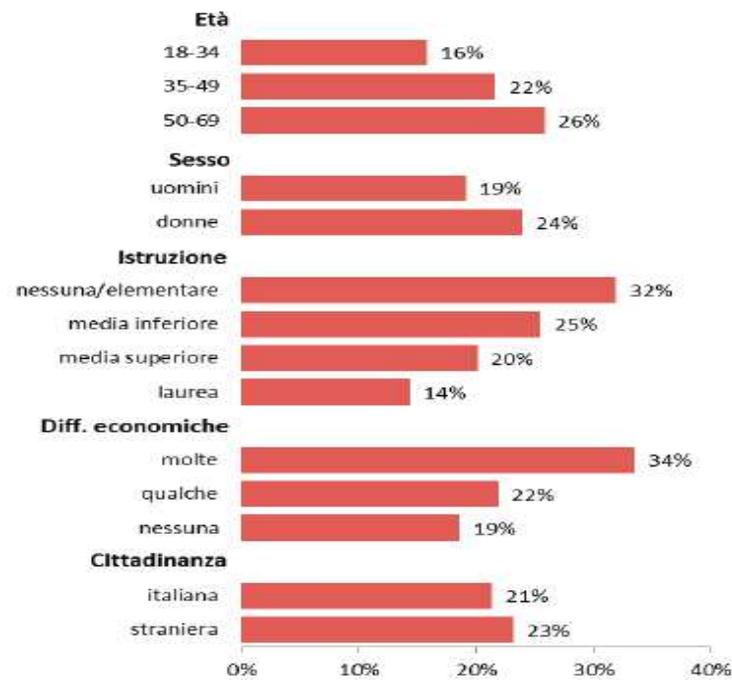


stilidivitaesalute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Sedentari Regione Umbria 2010-13

Totale: 21,5% (IC 95%: 20,5%-22,6%)



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo



Via libera
alla
sana alimentazione

La salute
è un salto
di qualità



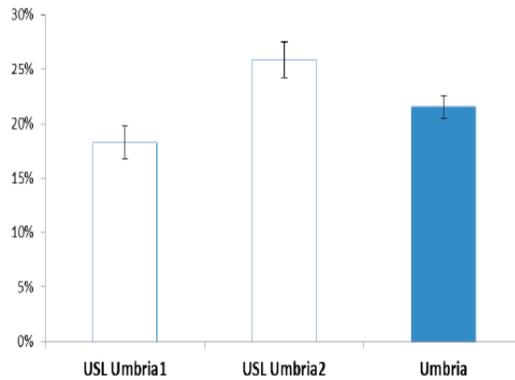
WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Sedentari

Prevalenze per ASL di residenza - Regione Umbria 2010-13



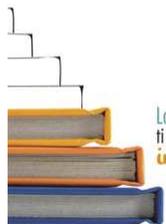
Sedentari

Prevalenze per regione di residenza - Pool di ASL 2010-13

Totale: 31,1% (IC95%: 30,7-31,4%)



- % significativamente superiore al pool
- % non significativamente diversa dal pool
- % significativamente inferiore al pool



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità



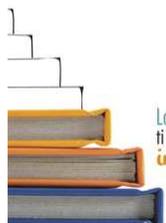


WORKSHOP

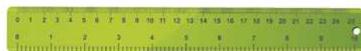
stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



E i bambini.....?



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità





WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza

Regione Umbria

UISP
sportper tutti

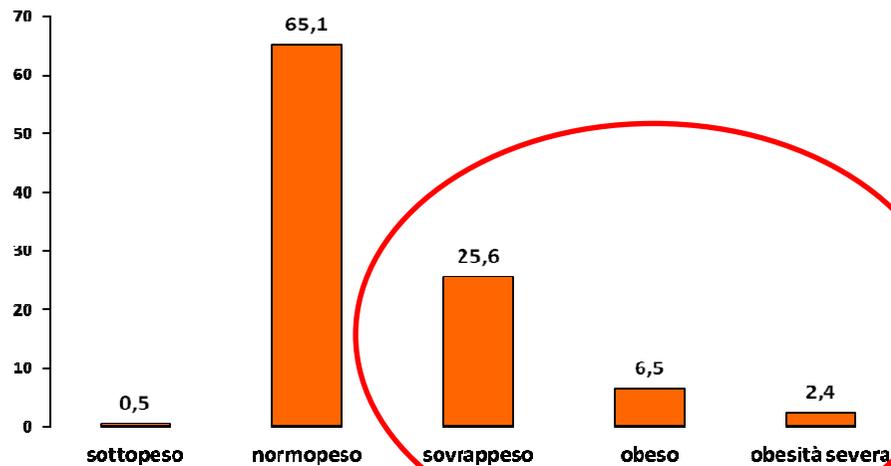
Comune di Orvieto

Quanti sono i bambini in sovrappeso o obesi in Umbria?

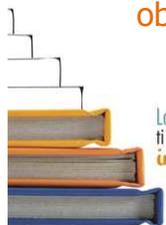


Il 34% dei bambini presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità

Se riportiamo la prevalenza di sovrappeso e obesità riscontrata in questa indagine a tutto il gruppo di bambini di età 6-11 anni, il numero di bambini sovrappeso e obesi nella regione sarebbe pari a **16.000**, di cui **obesi 4.000**.



Via libera
alla
sana alimentazione



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità

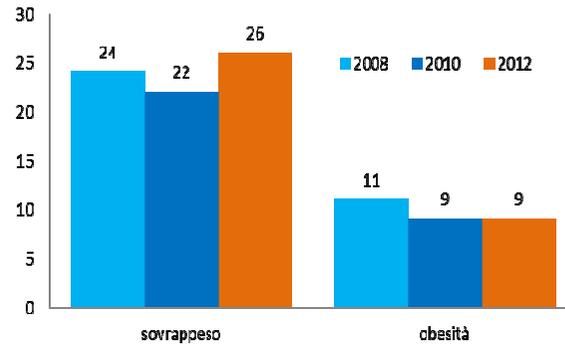




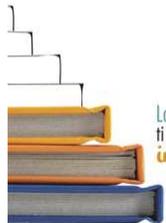
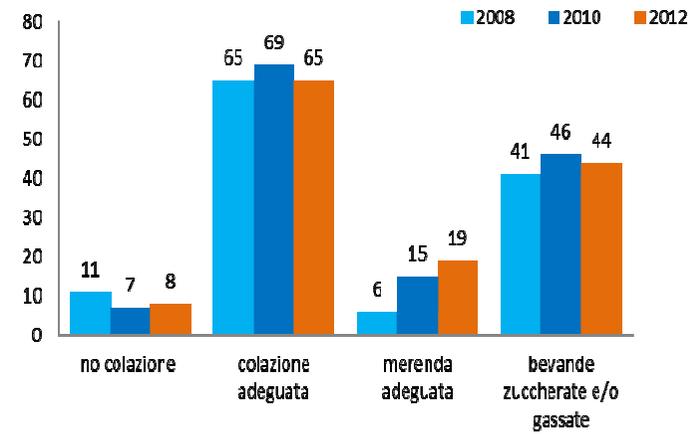
stilidivitaesalute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Prevalenza di sovrappeso e obesità (%)



Abitudini alimentari (%)



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo



Via libera
alla
sana alimentazione

La salute
è un salto
di qualità



WORKSHOP
stili di vita e salute
 tra bisogni individuali
 e diritti di cittadinanza



L'uso del tempo da parte dei bambini L'attività fisica



1 bambino su 9 risulta fisicamente non attivo il giorno antecedente all'indagine

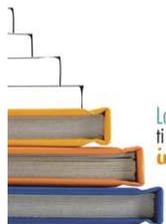
Le femmine non attive (14%) sono in percentuale maggiore dei maschi (11%)

La percentuale maggiore di bambini non attivi vive in aree geografiche con >50.000 abitanti (15%).

Bambini fisicamente non attivi (%) - OKkio 2012	
Caratteristiche	Non Attivi [#]
Sesso*	
maschi	11,4
femmine	14,2
Zona abitativa*	
<10.000 abitanti	9,9
10.000-50.000	11,9
>50.000	15,2
metropolitana	--

[#] Il giorno precedente non hanno svolto attività motoria a scuola e attività sportiva strutturata e hanno giocato all'aperto nel pomeriggio

* Differenza statisticamente significativa ($p < 0,05$)



La cultura
 ti fa salire
 in alto



Il benessere
 si misura
 passo dopo passo





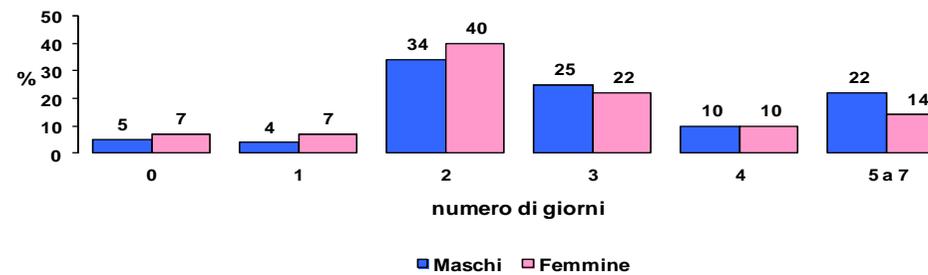
WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



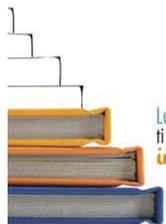
L'uso del tempo da parte dei bambini L'attività fisica

Giorni di attività fisica per almeno un'ora durante la settimana (%)



Secondo i loro genitori circa **4 bambini su 10 (37%)** fanno un'ora di attività fisica per **2 giorni la settimana**, il 6% neanche un giorno e solo il 18% da 5 a 7 giorni

I maschi fanno attività fisica più giorni delle femmine



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo



Via libera
alla
sana alimentazione

La salute
è un salto
di qualità





WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



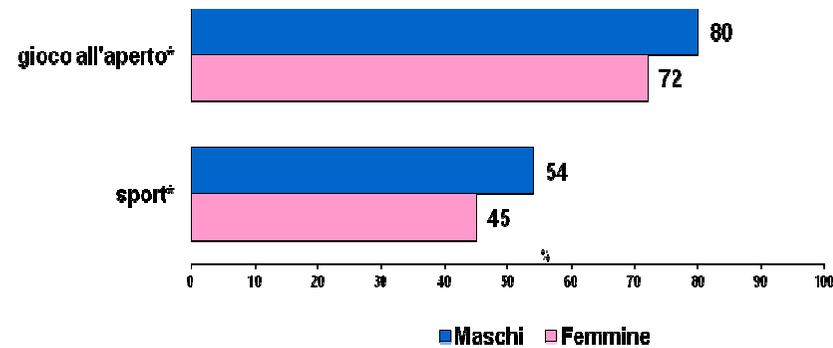
L'uso del tempo da parte dei bambini Gioco all'aperto o sport



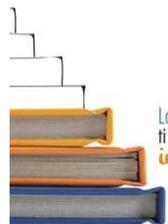
Bambini che hanno giocato all'aperto e/o hanno fatto sport
il giorno precedente le rilevazioni (%)

Il 76 % del totale dei bambini ha giocato all'aperto e il 50 % ha fatto attività sportiva strutturata il pomeriggio antecedente all'indagine.

I maschi fanno sport e giocano all'aperto più delle femmine



*differenza statisticamente significativa $p < 0,05$



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo



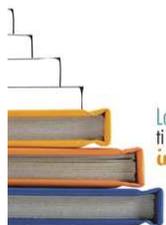


WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



E gli anziani.....?



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità



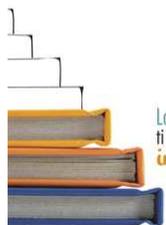
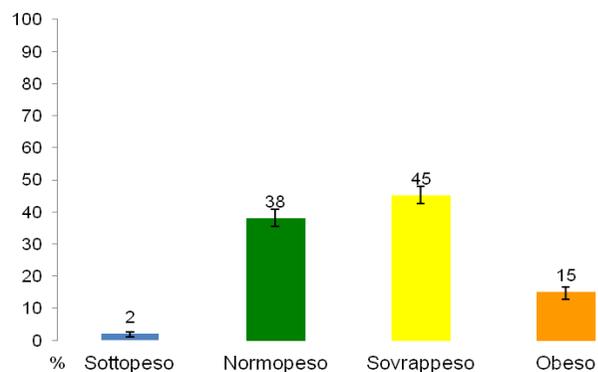


WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Lo stato nutrizionale negli over 65(%) Passi d'Argento 2012-2013



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità



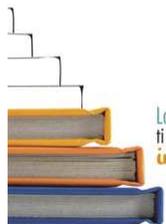
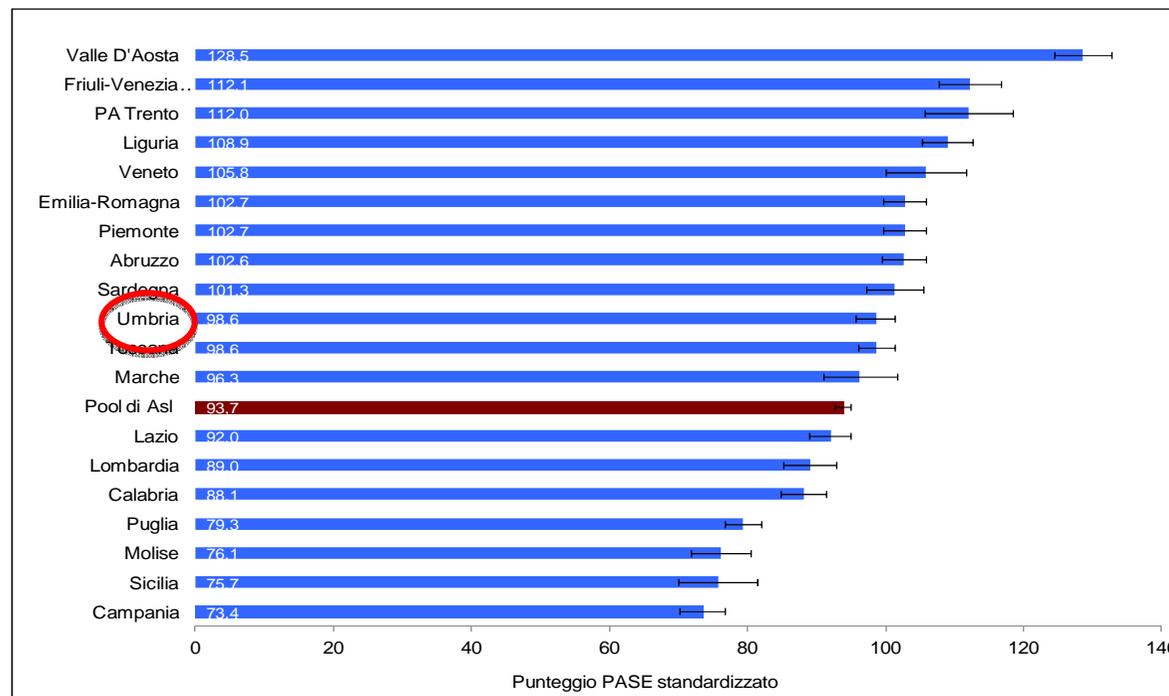


WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Persone con 65 anni o più attive fisicamente: confronto tra Regioni



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo



Via libera
alla
sana alimentazione

La salute
è un salto
di qualità



WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Le cadute

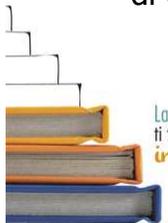
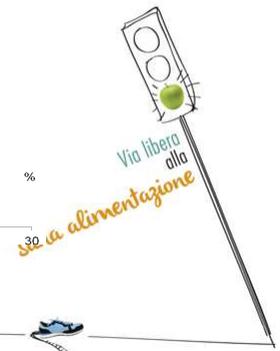
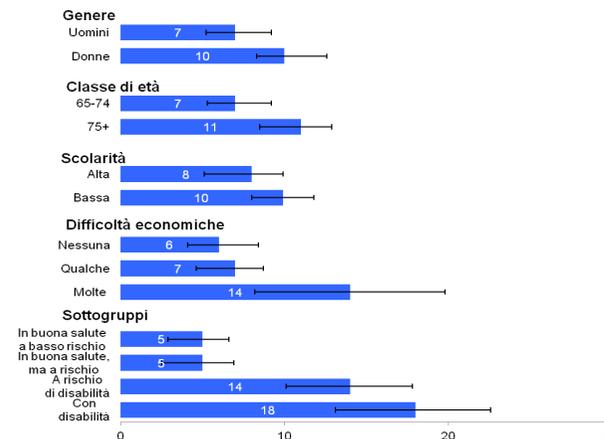
Le cadute rappresentano la più frequente causa di incidente domestico in Italia, interessano prevalentemente gli anziani, con conseguenze rilevanti in termini di ricoveri, disabilità e mortalità ma anche per le ripercussioni sul benessere psicologico della persona: l'insicurezza legata alla paura di cadute può determinare una riduzione delle attività quotidiane e progressivo isolamento sociale.

Il 9% è caduto/a negli ultimi 30 giorni.
Tra le persone con disabilità questo valore è pari al 18%.

La maggior parte della cadute sono avvenute in casa (60%), anche in strada e in giardino (11% e 17%).

Circa l'8% delle persone cadute è stato ricoverato per più di un giorno a seguito della caduta.

Cadute negli ultimi 30 giorni (%)

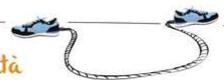


La cultura ti fa salire in alto



Il benessere si misura passo dopo passo

La salute è un salto di qualità





WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



La depressione

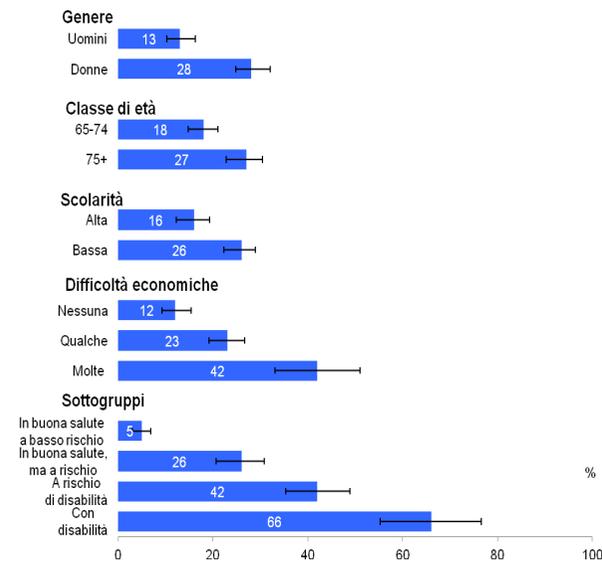
Con il progredire dell'età la presenza di una sintomatologia depressiva è una condizione frequente e spesso grave.

Il **22%** delle persone con **65 anni** o più presenta sintomi di depressione

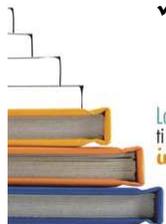
Questi sintomi sono più diffusi tra le persone:

- ✓ con 75 anni e più
- ✓ donne
- ✓ con livello di istruzione basso
- ✓ che hanno molte difficoltà economiche
- ✓ con disabilità

Presenza sintomi di depressione* (%)



La salute è un salto di qualità



La cultura ti fa salire in alto



Il benessere si misura passo dopo passo



WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Come agire sugli stili di vita non salutari.....

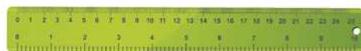
Il ruolo della promozione della salute



Le scelte di fondo nel PSR e nel Piano regionale della Prevenzione 2010-2012

Nuove strategie secondo il modello Guadagnare Salute:

- costruire una cultura condivisa in cui la "salute" divenga interesse globale dell'intero sistema regione e non solo del sistema sanitario
- sviluppare azioni integrate per incidere sui principali determinanti negativi per la salute
- attivare nuove sinergie tra i numerosi attori della prevenzione mettendo in rete sistemi, competenze, responsabilità in settori diversi
- dedicare particolare attenzione al rapporto con la scuola



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità





WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Aree d'azione prioritarie a supporto delle strategie per la P.S.

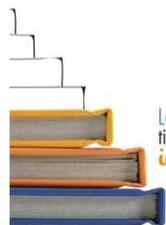
Costruire una *politica pubblica per la salute*

Creare *ambienti favorevoli alla salute*

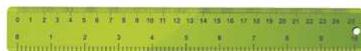
Rafforzare *l'azione della comunità*

Sviluppare le *abilità personali*

Ri-orientare i servizi sanitari



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità





WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza

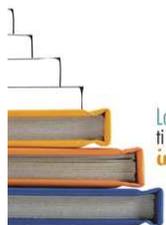


Le parole chiave del percorso umbro

Rete

Alleanze

Metodologia



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità



Via libera
alla
sana alimentazione



WORKSHOP

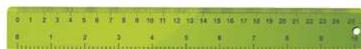
stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Perché un protocollo d'intesa con UISP?



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità



Via libera
alla
sana alimentazione





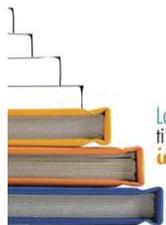
WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Obiettivi condivisi

- ✓ Promuovere stili di vita attiva nel quotidiano: sport di cittadinanza e attività formativa e educativa individuale
- ✓ Favorire il movimento e l'attività fisica a scuola, al lavoro e nel tempo libero con azioni di sensibilizzazione per tutta la popolazione
- ✓ Partecipare alle iniziative di comunicazione e promozione del movimento e dell'attività fisica del Ministero della Salute e ai progetti promossi dalla regione Umbria in collaborazione con altri soggetti pubblici e/o privati



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità





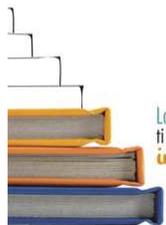
WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Obiettivi condivisi

- ✓ Promuovere attività e percorsi di formazione sulla relazione tra sani stili di vita, sport e prevenzione con il coinvolgimento di tutti i soggetti interessati
- ✓ Sostenere le attività rivolte alla lotta delle diseguaglianze sociali e di salute (interculturalità)
- ✓ Promuovere il recupero e la riqualificazione di spazi urbani e parchi



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità



Via libera
alla
sana alimentazione

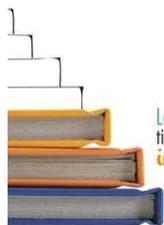


WORKSHOP

stili di vita e salute
tra bisogni individuali
e diritti di cittadinanza



Verso il nuovo Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018.....



La cultura
ti fa salire
in alto



Il benessere
si misura
passo dopo passo

La salute
è un salto
di qualità



Via libera
alla
sana alimentazione

