

Strategie generali per la promozione della attività fisica

Mauro Palazzi
AUSL Romagna



In Europa le malattie croniche provocano
l'86% delle morti
e il 77% del carico di malattia

Cause delle malattie croniche



Fonte: Oms

I benefici legati all'attività fisica



Aiuta a prevenire e trattare ipertensione, diabete ed obesità

Riduce il rischio di malattie cardiovascolari

Migliora l'umore e combatte la depressione

Aumenta la resistenza fisica, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio e la velocità di movimento in soggetti di tutte le età

Ha potenzialità terapeutiche nei confronti di diverse patologie

Aiuta ad attenuare l'osteoporosi

Riduce il rischio di cancro al colon e alla mammella

Aiuta a rilassarsi e dormire meglio

Attività fisica: meccanismi fisiologici

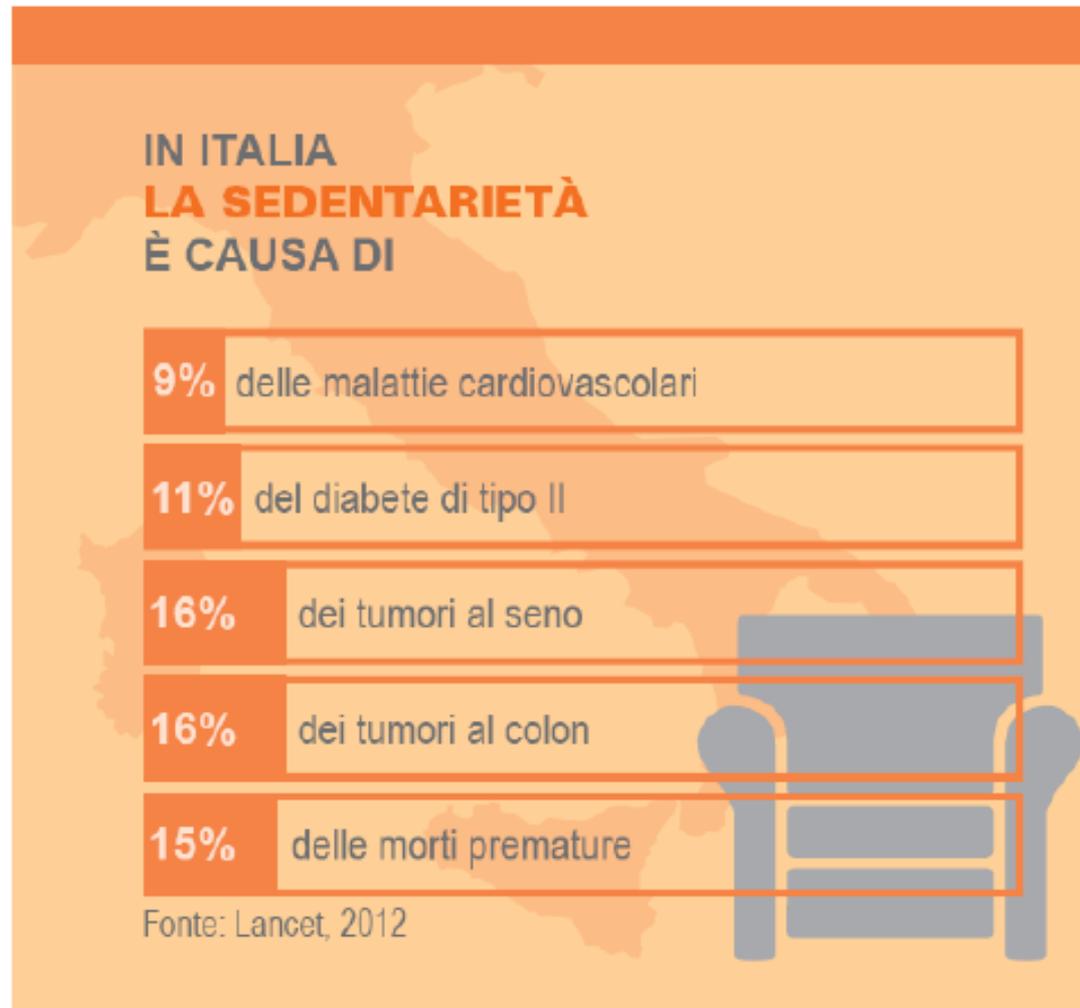
- Riduzione colesterolo LDL e apolipoproteina B; aumento HDL
- Riduzione frequenza cardiaca (5-20 battiti in meno/min); aumento del volume di gittata (del 20% e più); riduzione pressione arteriosa (fino a 10mmHg)
- Aumento sensibilità all'insulina e alla leptina; migliore tolleranza al glucosio
- Aumento del numero di mitocondri muscolari (di 3-4 volte); aumento della capacità (fitness) metabolica del 30-40%
- Aumentata capacità della fibrinolisi
- Aumento delle capacità immunitarie (macrofagi e cellule NK)
- Aumento capacità respiratoria e dell'efficienza negli scambi gassosi
- Effetti positivi sul rilascio di neurotrasmettitori (dopamina, serotonina, endorfine)
- Aumento attività dell'ippocampo
- Rafforzamento muscolare
- Aumento della densità ossea
- Riduzione mediatori dell'infiammazione
- ...

NON È SOLO
L'ATTIVITÀ FISICA
AD ESSERE SALUTARE

MA

È LA SEDENTARIETÀ
AD ESSERE DANNOSA

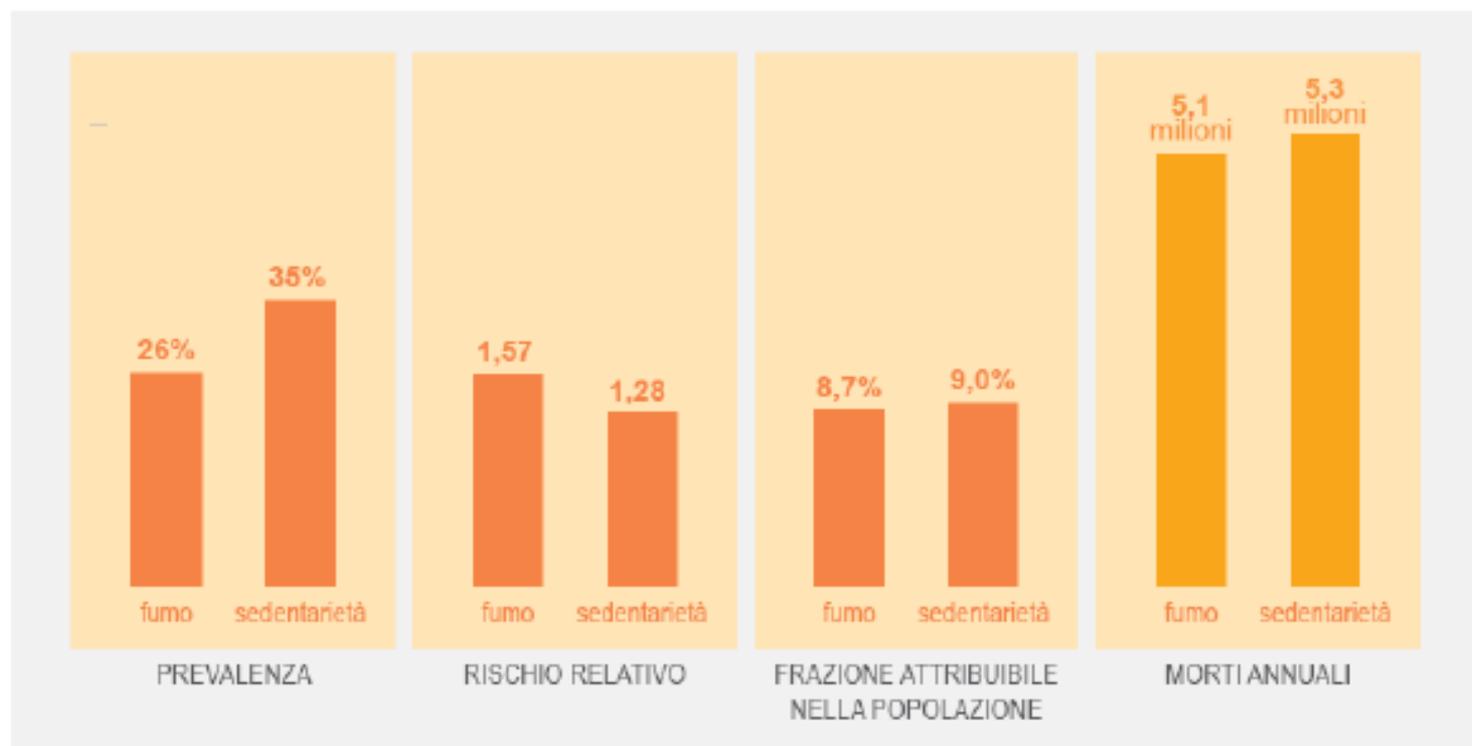
Risultato per l'Italia



Fonte: I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group, *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy*, The Lancet, Published online July 18, 2012

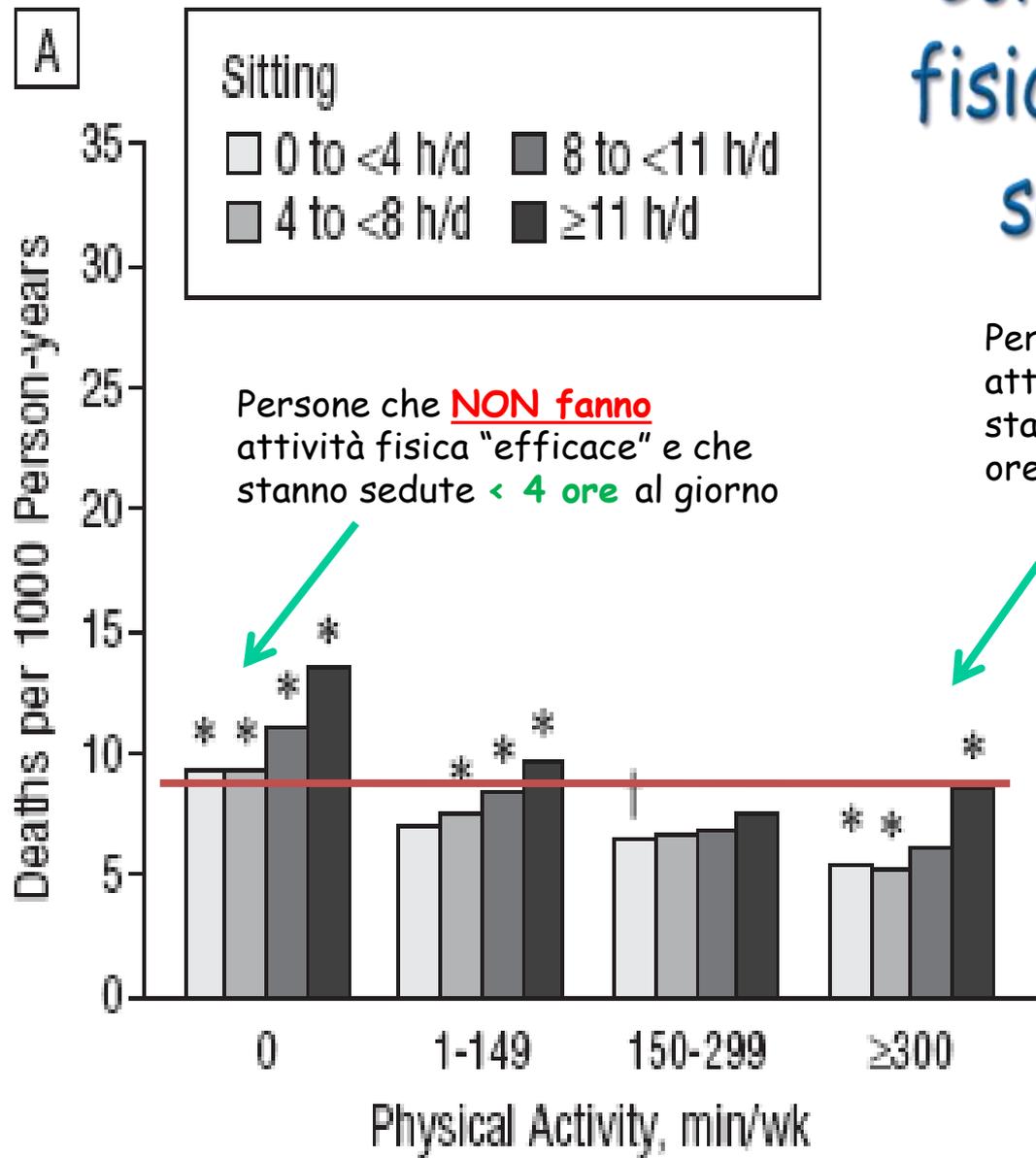
Analisi internazionali e nazionali concordano:

- La lotta alla sedentarietà è da considerarsi una priorità almeno al pari di quella contro il fumo



Fonte: Chi Pang Wen, Xifeng Wu, *Stressing harms of physical inactivity to promote exercise*,
The Lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 192 - 193, 21 July 2012

Confronto tra attività fisica, tempo trascorso seduti e mortalità



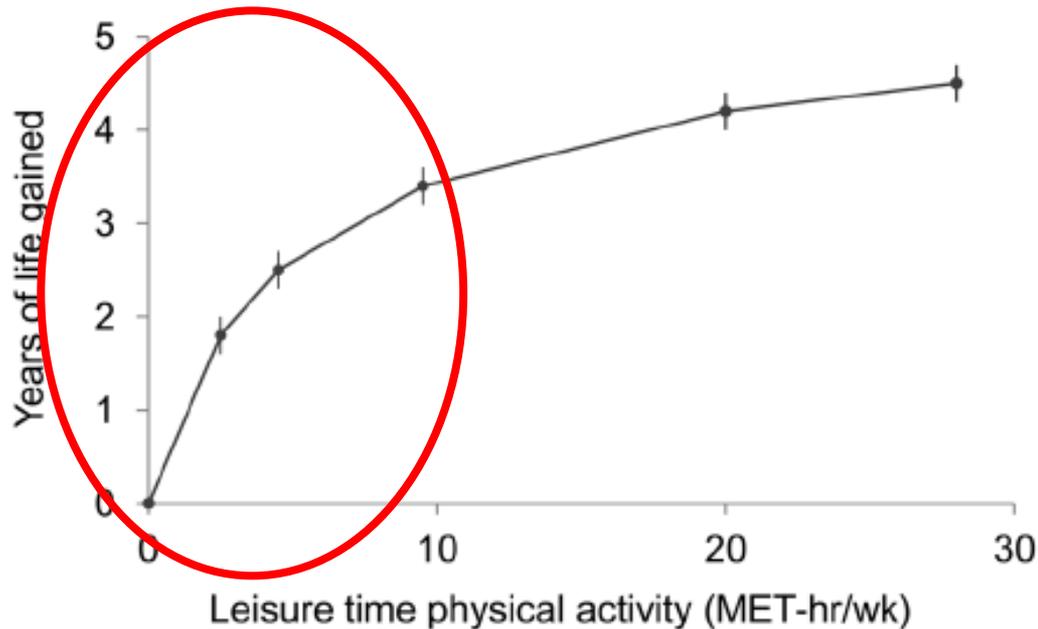
Personne con **ALTO livello** di attività fisica "efficace" che stanno sedute ameno **11 o più** ore al giorno

ORIGINAL INVESTIGATION

Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222 497 Australian Adults

Hilde P. van der Ploeg, PhD; Tien Chey, MAppStats; Rosemary J. Korda, PhD; Emily Banks, MBBS, PhD; Adrian Bauman, MBBS, PhD

Analisi di coorte longitudinale (follow-up di 10 anni di 654.827 persone e 82.465 morti)



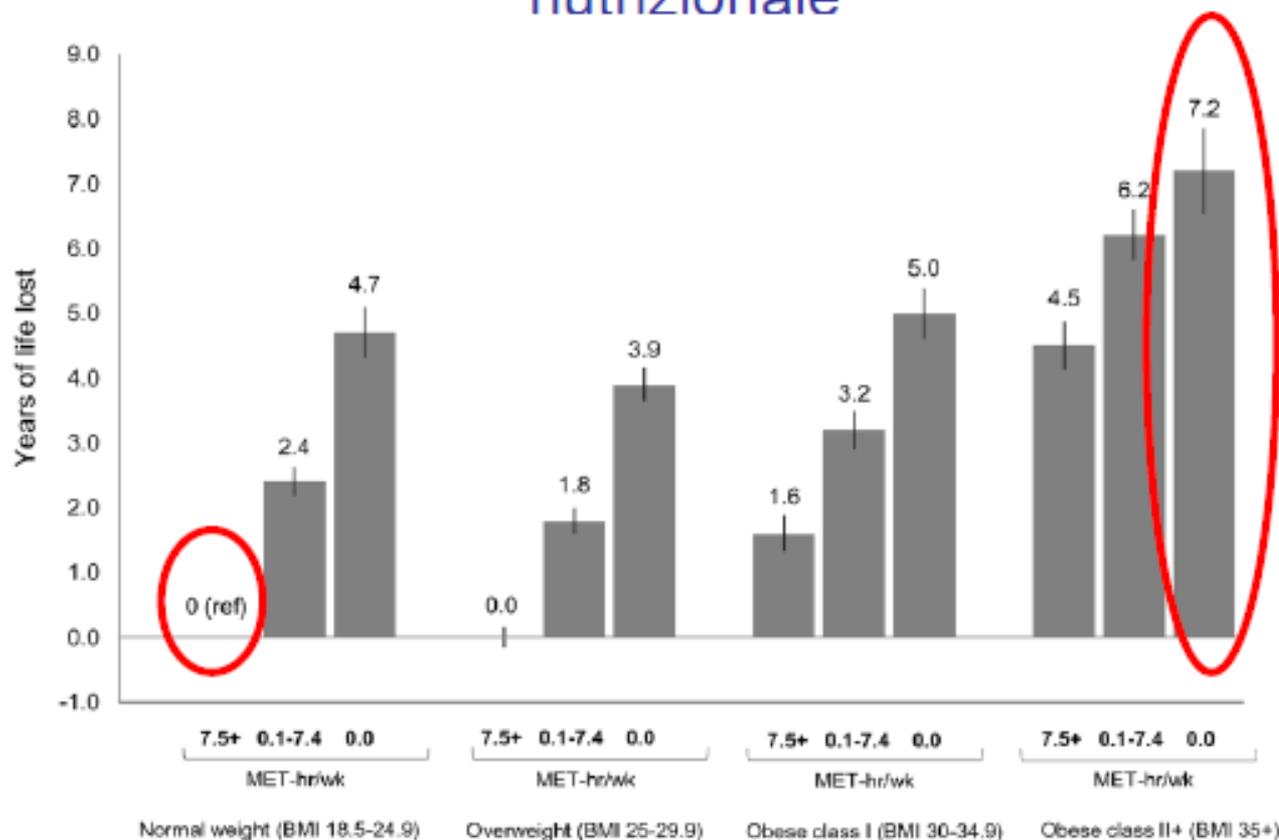
... sono coloro che passano dalla sedentarietà a un'attività sub-ottimale ad avere i maggiori guadagni relativi

→ Obiettivo prioritario di sanità pubblica: ridurre la sedentarietà

Se sono obeso è inutile che mi muova,
vero dottore?

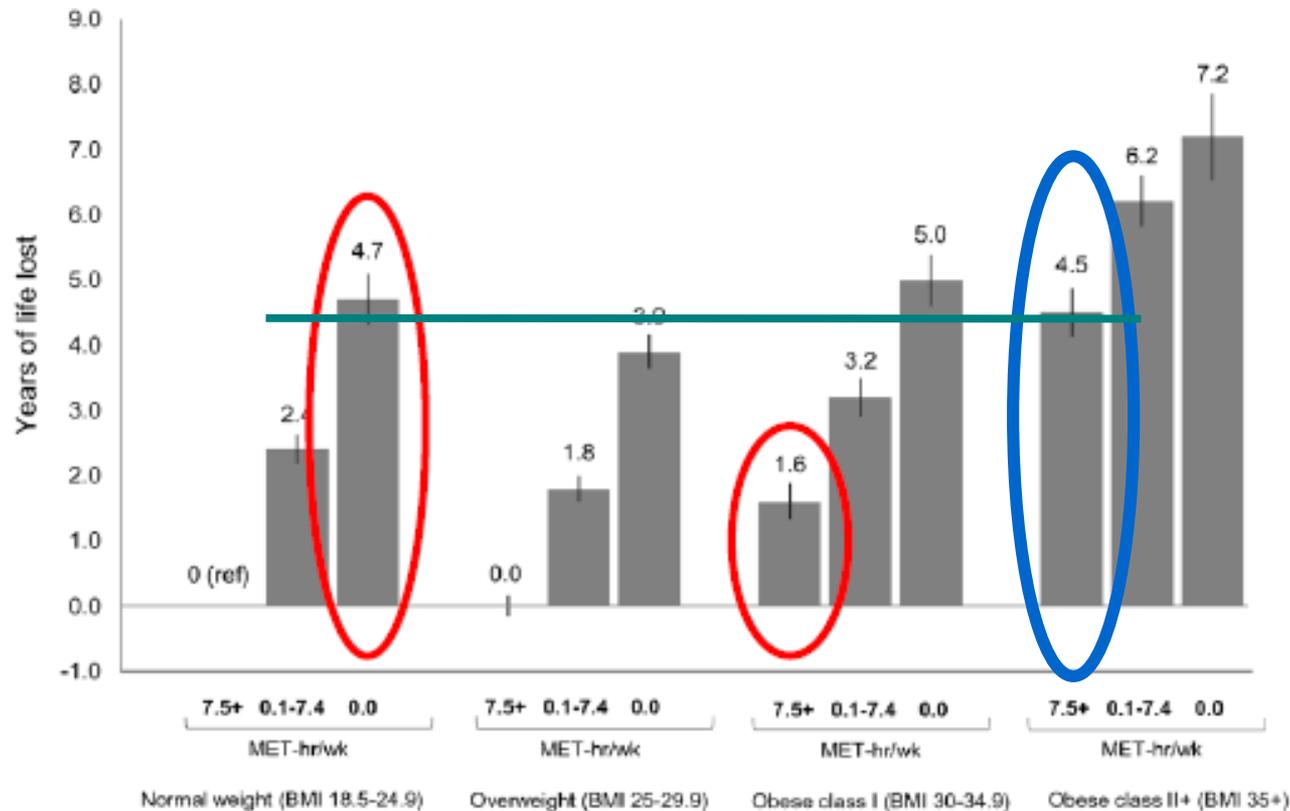


Anni di vita persi in relazione alla sedentarietà per stato nutrizionale



- In media chi è attivo e normopeso vive circa 7 anni più a lungo rispetto ai sedentari obesi, ma ...

Anni di vita persi in relazione alla sedentarietà per stato nutrizionale



...ma chi è normopeso e sedentario abbrevia la sua vita di circa 3 anni rispetto a chi è attivo e obeso

Attività motoria fa bene se.....

Giusto Dosaggio!

sottodosaggio ---> assenza di effetto



sovradosaggio ---> effetti collaterali



Bambini e giovani di età 5-17

Almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità da moderata a vigorosa

> 60 minuti forniscono benefici aggiuntivi alla salute

Dovrebbe:

essere **soprattutto attività aerobica**

includere attività di **intensità vigorosa**

Includere attività che rinforzano i **muscoli** e sostengono la salute delle **ossa** almeno 3 volte a settimana.



Adulti di età 18-64

- **Almeno 150 minuti** di attività fisica di intensità moderata nel corso della settimana

OPPURE

Almeno 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa nel corso della settimana

OPPURE

una **combinazione equivalente** delle due

- Periodi di almeno **10 minuti**.



Adulti senior - > 64

Stesse raccomandazioni degli adulti

Raccomandazioni specifiche:

Praticare attività fisica per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute 3 o più giorni a settimana.

Fare attività per il rafforzamento muscolare 2 o più giorni a settimana.

Essere fisicamente attivi in base alle proprie capacità e condizioni.



*...un minimo di 30 minuti di AF moderata intensità,
(quale una passeggiata a passo veloce) per la
maggioranza, se non per tutti, i giorni della settimana.*

Surgeon General's Report 1996

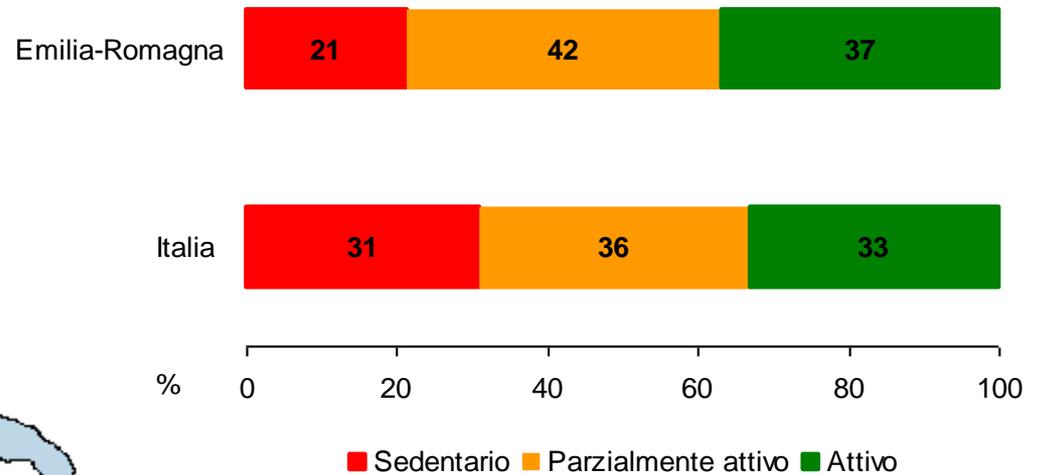
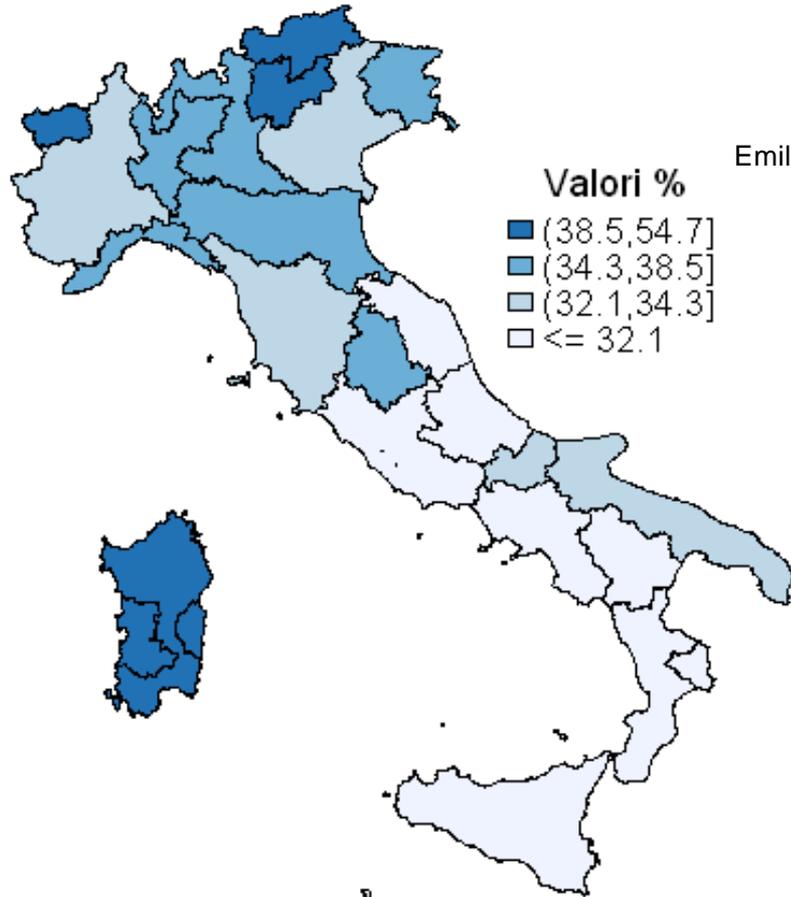
- **Questo consiglio è seguito da meno della metà degli italiani!**



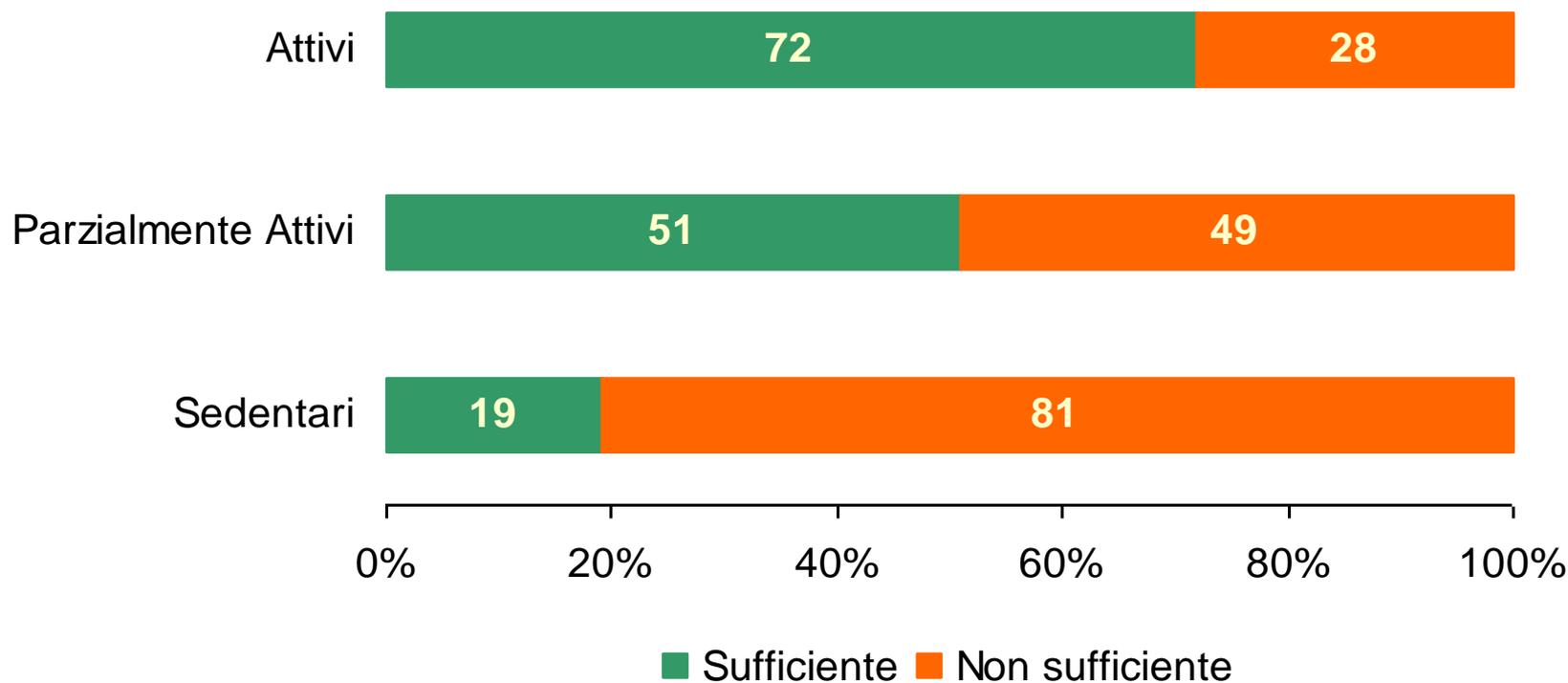
Attività Fisica

PASSI 2010-13

Attivi fisicamente (%)

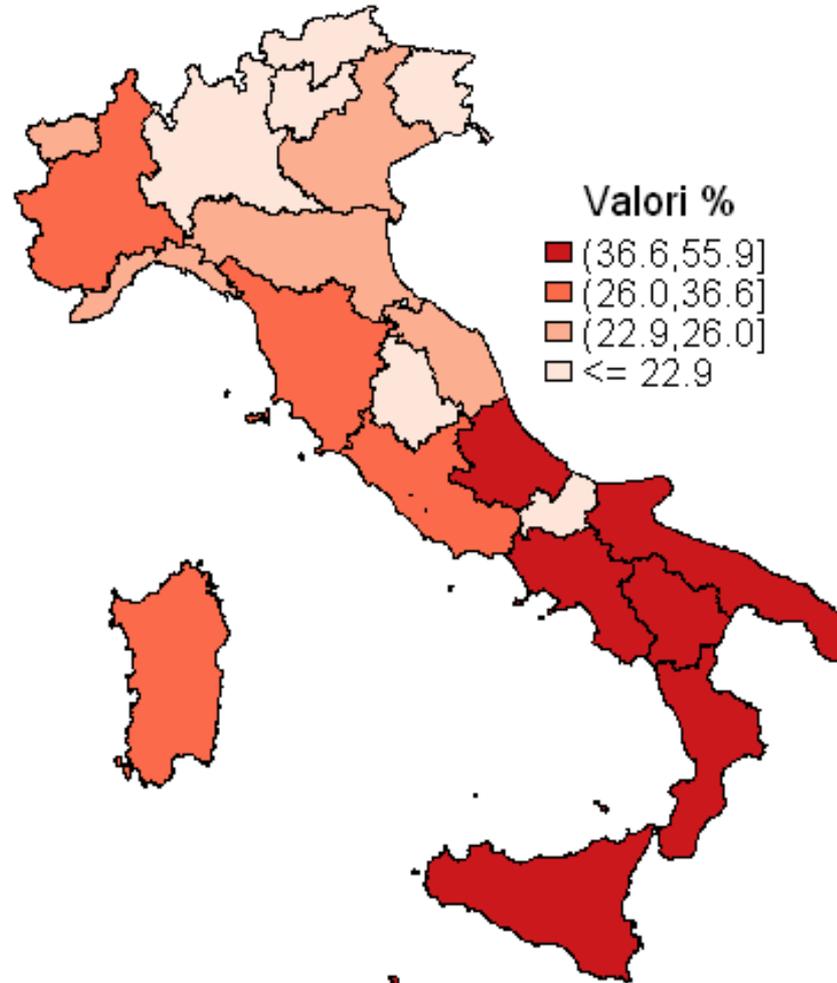


Autopercezione PASSI 2010-13



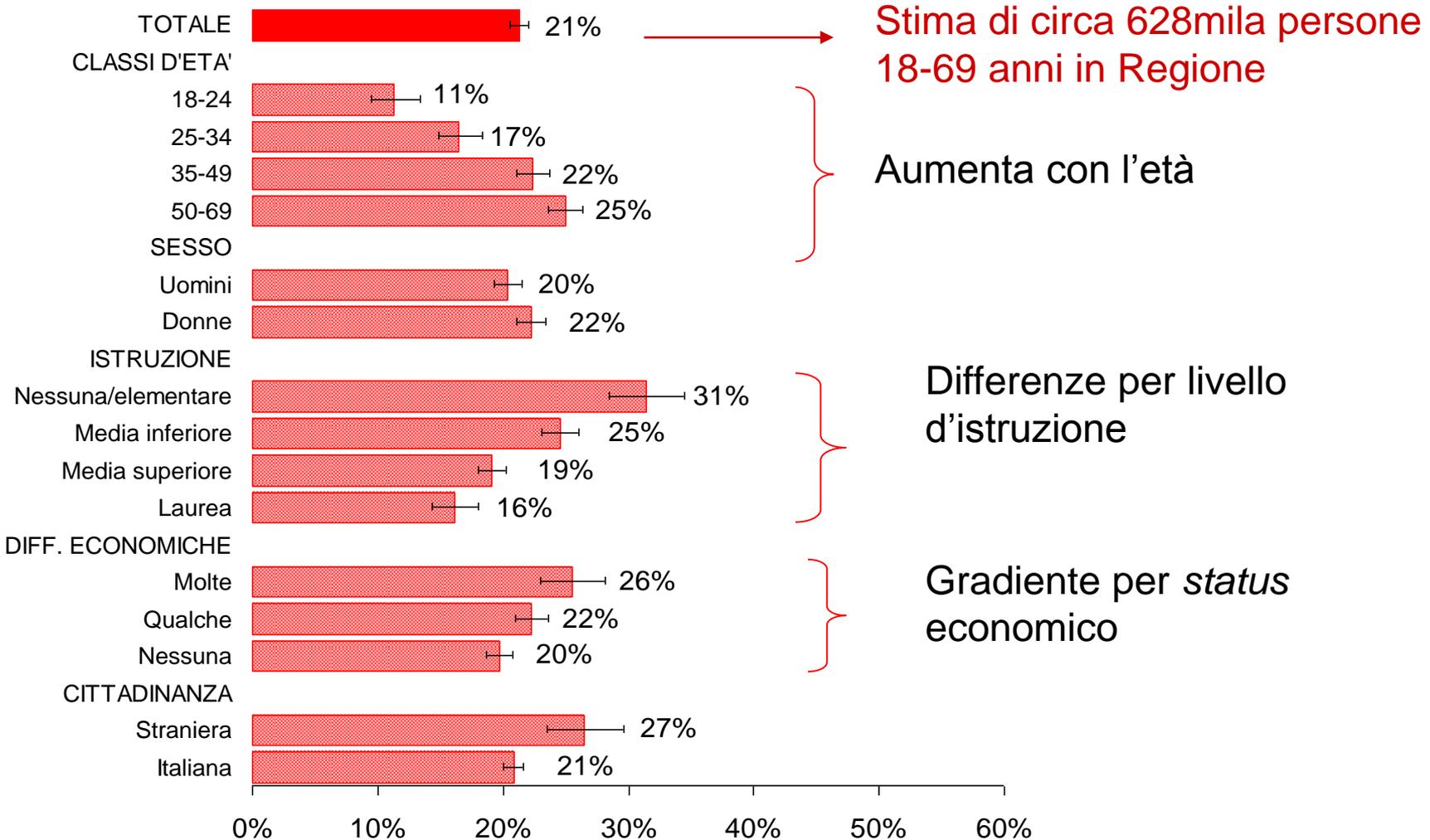
Sedentari

PASSI 2010-13



Sedentari

Emilia-Romagna PASSI 2010-13



Occhio alle disuguaglianze!

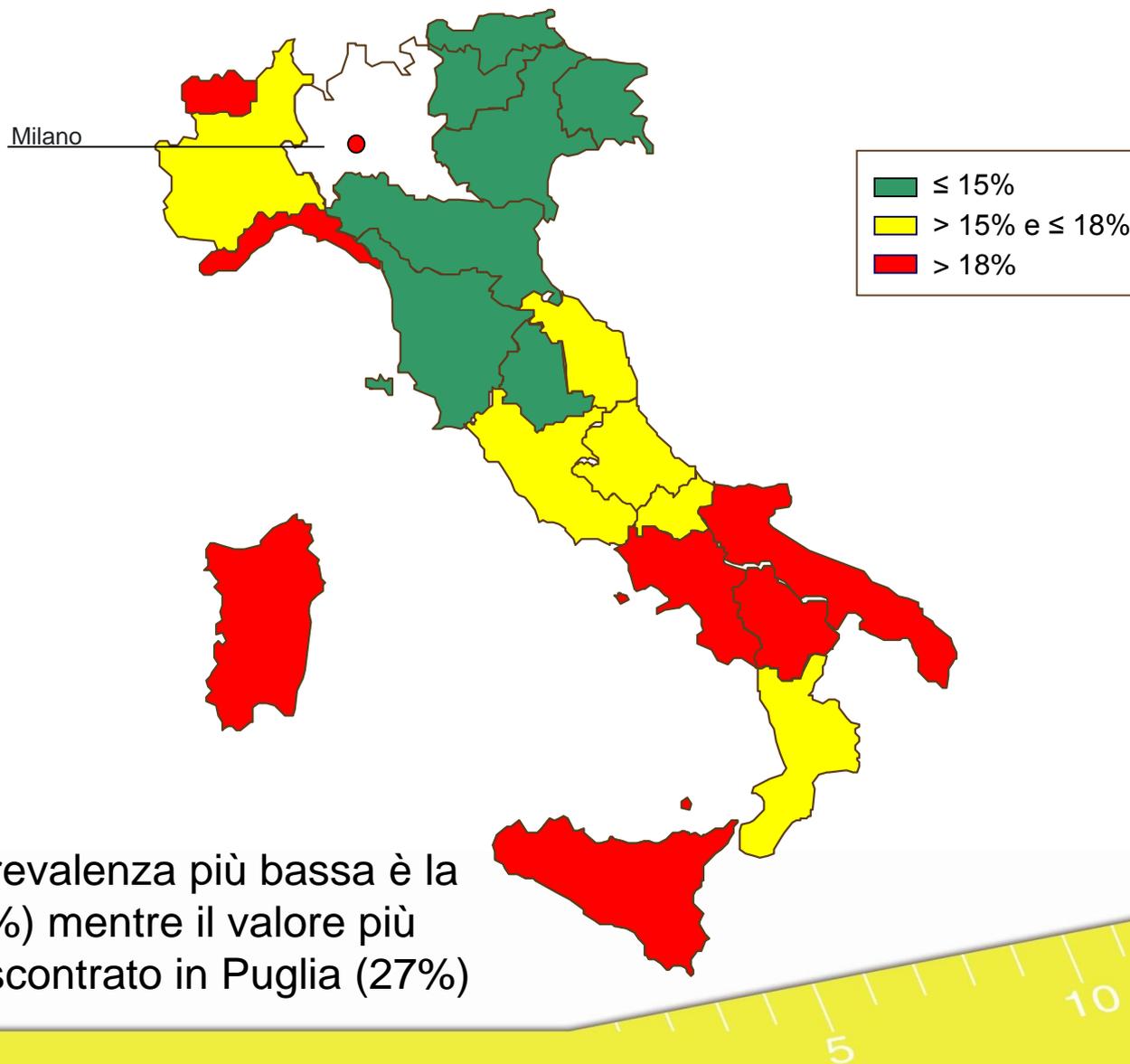


**Ma soprattutto per
i più svantaggiati!**



Bambini non attivi

Okkio alla SALUTE 2010



La regione con prevalenza più bassa è la PA di Bolzano (6%) mentre il valore più elevato è stato riscontrato in Puglia (27%)

Chi pratica **60 min. al giorno** di attività fisica moderata o intensa in Italia?

- **18% a 11 anni**
- **16% a 13 anni**
- **12% a 15 anni**



Se consideriamo 60 min per 5 giorni:

- **41% a 11 anni**
- **36% a 13 anni**
- **30% a 15 anni**



Se fa così bene, perché la gente non si muove abbastanza?



“Per ritornare
giovane farei
qualunque cosa
a parte la
ginnastica e
alzarmi presto la
mattina”



Quali sono i determinanti della sedentarietà?

Analisi dell'ambiente inteso come territorio edificato e non:

- densità di popolazione
- collegamenti stradali
- "estetica attraente" di quartieri
- trasporti
- zone pedonali e piste ciclabili
- aree ricreative (parchi gioco, spazi verdi,...)
- spazi pubblici all'aperto
- sicurezza stradale
- tasso di criminalità

Caratteristiche dell'ambiente inteso come contesto sociale, politico, economico e culturale:

- valorizzazione rete sociale (famiglia, gruppo dei pari, colleghi, vicini,...)
- coesione sociale
- stato socioeconomico (reddito, titolo di studio, professione,..)
- discriminazione
- norme sociali
- condizioni economiche
- azioni politiche

Livelli di attività fisica e abitudini alimentari

Consumo di energia

Peso corporeo

Analisi dei fattori individuali

Fattori non modificabili:
età, genere, fattori genetici

Fattori modificabili:

- conoscenze
- atteggiamenti
- credenze
- motivazione
- ostacoli percepiti
- autoefficacia
- percezione delle proprie capacità

Caratteristiche dell'attività fisica praticata che favoriscono od ostacolano la sedentarietà nell'adulto/anziano

Adeguatezza (alla capacità del soggetto),

Accettabilità (è vicina ai suoi gusti, preferenze, bisogni e aspettative),

Flessibilità alle esigenze del soggetto,

Accessibilità (è alla portata del soggetto: tempi, costi, distanze...)

Condivisione (possibilità di farla con altri amici)

Agire in rete su più fattori determinati per rendere facili le scelte di salute

Personali

Sociali

Ambientali



più informazione

facebook®



La camminata veloce è la forma ideale di esercizio fisico. Per avere dei benefici sulla salute dovresti mirare a camminare per 30 minuti a passo veloce per almeno 5 giorni della settimana. È anche possibile suddividere il tempo in momenti diversi della giornata.

Consigli per cominciare e mantenersi attivo

- Usa un paio di scarpe comode o da ginnastica
- Comincia gradualmente e datti sempre nuovi obiettivi per migliorarti
- Prova a camminare la maggior parte dei giorni della settimana
- Cerca amici per camminare insieme
- Cerca nuovi percorsi per non annoiarti
- Sfrutta tutte le occasioni della giornata per essere attivo, ad esempio: usa le scale al posto dell'ascensore, porta a spasso il cane, fai una passeggiata dopo mangiato

Per camminata veloce si intende quando:

- Il cuore aumenta la frequenza del battito.
- Il respiro è più veloce del normale ma permette di mantenere una conversazione.
- Aumenta il senso di calore con leggera sudorazione.

Camminare fa bene perché:

1. Migliora l'umore e combatte la depressione
2. Aumenta la fiducia in sé e la resistenza fisica
3. Aiuta a rilassarsi e a dormire meglio
4. Aiuta a incontrare altre persone e a sentirsi meno soli
5. Migliora l'equilibrio, la coordinazione e la flessibilità prevenendo il rischio di cadute
6. Aiuta a prevenire e trattare l'ipertensione, diabete e obesità
7. Aiuta le donne in menopausa a ridurre il rischio di osteoporosi
8. Aiuta a rispettare l'ambiente, risparmiare carburante e a vedere meglio ciò che ti circonda

MAGGIORI BENEFICI

Una regolare attività fisica fa bene perché...

- CONSENTE un maggior controllo del livello di zucchero nel sangue (glicemia) e aiuta a prevenire e trattare il diabete
- MIGLIORA il tono muscolare, l'efficienza delle articolazioni e la coordinazione
- PREVIENE E CURA l'ipertensione arteriosa e altre malattie cardiovascolari come l'infarto
- RENDE più efficiente il sistema immunitario e ci si ammala di meno
- CONSENTE di bruciare grassi, combattere sovrappeso e obesità
- PRODUCE una sensazione di benessere generale su corpo e mente
- È UN'OTTIMA OCCASIONE per socializzare e conoscere nuove persone

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Regione Emilia-Romagna

LE SCALE MUSICA PER LA TUA SALUTE

SALUTE
Aumentare la tua salute, se salii le scale:
Aumenta la tua aspettativa di vita e ti rende più sano. È un modo semplice, economico, sicuro e divertente di allenarti. È un modo di vivere più sano e attivo. È un modo di vivere più sano e attivo. È un modo di vivere più sano e attivo.

CALORIE
Fareli presto, se salii le scale:
Salire un piano di scale brucia il doppio di calorie rispetto a una partita di calcio o di 742 calorie. Per bruciare una porzione di 700g di pasta basta salire un piano di scale in solo 15 minuti. Salire un piano di scale brucia il doppio di calorie rispetto a una partita di calcio o di 742 calorie.

AUTOSTIMA
Aumentare la tua autostima, se salii le scale:
Aumentare la tua autostima è un modo di vivere più sano e attivo. È un modo di vivere più sano e attivo. È un modo di vivere più sano e attivo.

LONGEVITÀ
Allungare la tua vita, se salii le scale:
Aumentare la tua vita è un modo di vivere più sano e attivo. È un modo di vivere più sano e attivo. È un modo di vivere più sano e attivo.

EFFICIENZA
Prendersi i tuoi muscoli e migliorarli è un modo di vivere più sano e attivo. È un modo di vivere più sano e attivo. È un modo di vivere più sano e attivo.

www.salute.it



Comunicati stampa e trasmissioni radiofoniche e televisive

MARTEDÌ 8 MAGGIO 2012 **il Resto del Carlino**

LA NOSTRA SALUTE I RISULTATI DI UN'INDAGINE COMPIUTA A CINQUE ANNI DALL'AVVIO DEI GRUPPI TERRITORIALI

Camminare in gruppo di sera fa bene al corpo e allo spirito



PRONTI... VIA! Il ritrovo di un gruppo di cammino è ogni martedì e giovedì alle 20.30

UN CAMMINO lungo cinque anni, e di strada ne hanno percorsa davvero tanta. Completata l'indagine sui gruppi di cammino territoriali compiuta dall'Azienda Usl di Cesena, mirata a monitorare i risultati delle camminate all'aria aperta promosse in collaborazione con alcuni comuni del Cesenate, il Club Alpino Italiano e l'Uisp per incentivare i cittadini a praticare una regolare attività fisica in una forma piacevole. Oggi sono oltre duemila i cittadini che ogni settimana infilano le

DUEMILA CAMMINATORI
Sono gli aderenti ai sei gruppi nati a Cesena, Cesenatico, Gambettola e Savignano

scarpette per partecipare ai sei gruppi di cammino attivi (Cesenatico, Cesena Oltresavio 1 e 2, Cesena Macerone, Gambettola e Savignano sul Rubicone). L'indagine, effettuata sulla base di 710

questionari, rivela che i partecipanti ai gruppi di cammino hanno un'età media di 45 anni e sono donne nei due terzi di casi.

Il 95% degli intervistati afferma che da quando ha cominciato a camminare regolarmente ha percepito benefici di tipo fisico o psicologico: maggiore scioltezza nei movimenti (44% dei casi), migliore umore o minore stress (41%), maggiore controllo del proprio peso (34%), migliore resistenza allo sforzo fisico (28%).

26
L'AVOCE

CESENA

CESENA - Prorogata fino al 21 ottobre "Muoviti che ti fa bene" ovvero la ginnastica nei parchi cesenati. Davvero travolgente il successo del progetto promosso da Comune, Asl di Cesena, Technogym. Sconfessato quindi chi pensava che sarebbe stata poco più che un'ottima idea, ed avrebbe concluso il suo ciclo entro il previsto 21 luglio. Anche ad agosto per andare incontro alle richieste dei partecipanti, han continuato regolarmente gli appuntamenti settimanali. Frequentatissime, nonostante la stagione calda, le due "sedute", sia nel Parco di Fabio (con una quin-

La ginnastica nei parchi cesenati presegue in autunno "Muoviti che ti fa bene"

dicina di partecipanti ogni volta) che al Parco Vigne (dove si è registrata una trentina di presenze costanti). L'alto numero di adesioni, con molti anziani, ha testimoniato come l'abitudine a muoversi possa diventare un momento im-

portante tanto per il benessere fisico quanto per la socializzazione. E' certo, comunque che "per ogni euro dedicato all'attività fisica ben calibrata e costante, corrispondono 2 euro spesi in meno nella sanità" come ebbe a dichiara-

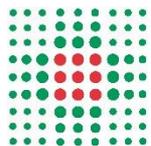
re, in tempi non sospetti, Alberto Cova relatore a Cesena per una conferenza del Panathlon. I numeri e l'interesse suscitato dal progetto, promosso con la collaborazione degli enti sportivi Csi e Uisp hanno spinto i promotori a riproporre l'attività anche per i mesi autunnali. Sarà un modo piacevole per "vivere" le aere verdi cesenati. Le iniziative di "Muoviti che ti fa bene", sempre a titolo gratuito, proseguiranno fino al 21 ottobre, anche per quel che riguarda le serate di "walking" curate dal CAI.

Monica Andreucci

Giovedì 8

Settembre 2011





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna



gins.auslromagna.it

Il consiglio del medico



Tra gli interventi fortemente raccomandati dalla **Task Force on Community Preventive Services** degli USA (2), al fine di aumentare il livello di attività fisica nella popolazione, vengono indicati **programmi stabiliti a seconda delle esigenze delle singole persone**.

Ambito questo in cui il ruolo del **medico di medicina generale** (MMG) riveste una particolare importanza (5, 6).

5. Estabrooks PA, Glasgow RE, Dzewaltowski DA. Physical activity promotion through primary care, JAMA 2003;289:2913-6.

6. Elley CR, Kerse N, Arroll B, et al. Effectiveness of counselling patients on physical activity in general practice: cluster randomised controlled trial. BMJ 2003;326:793.

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Solo un terzo delle persone dichiara che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sull'attività fisica praticata.

Inoltre solo un terzo riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente.

L'atteggiamento degli operatori sanitari Ausl Cesena PASSI 2008-11

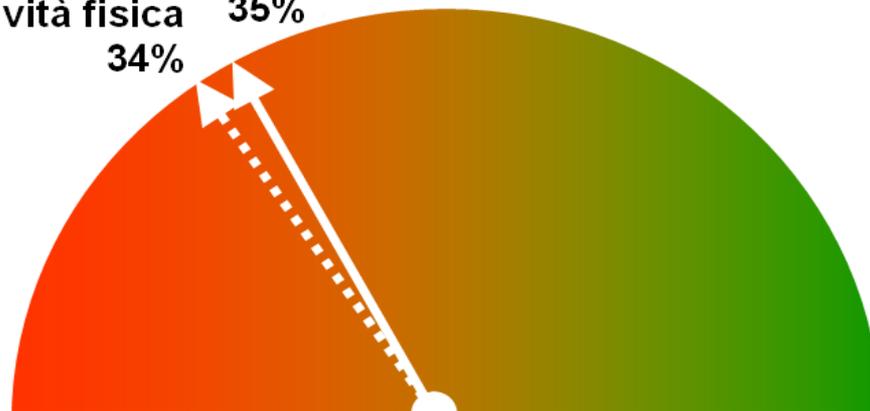
Persone a cui un operatore sanitario ha chiesto se praticano attività fisica	32%
--	-----

Persone a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	32%
---	-----



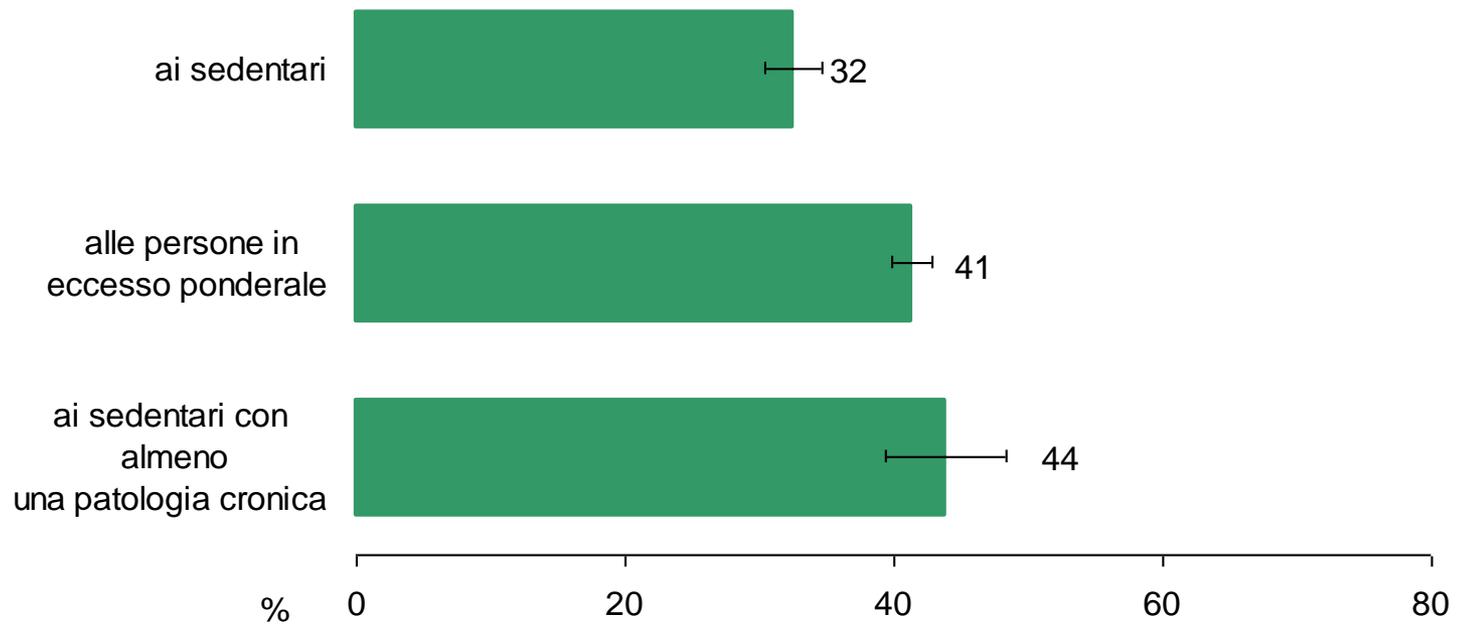
Chiesto se fa attività fisica 35%

Consiglio di fare attività fisica 34%



Consigli degli operatori

*Consiglio di fare attività fisica negli ultimi 12 mesi (%)
Emilia-Romagna, PASSI 2010-13*





*Nella sua famiglia, qualcuno ha mai sofferto
di Attività Fisica?*

**il movimento è spesso visto come un
rischio e non come risorsa per la salute**

Prescrizione attività fisica (AFA ed EFA)



Educazione al movimento nelle scuole



Agire su più fattori:

- **Personal**
- **Sociali**
- **Ambientali**



Interventi di supporto sociale nella comunità

- **organizzazione di iniziative per favorire la socializzazione e l'Attività Fisica di gruppo**





citynews
Cesena today » Cronaca

"Cesena cammina", oltre mille persone a passeggio

Oltre mille persone scendono in strada ogni settimana a Cesena per dare una scossa alla loro vita e tornare in forma. Stanno ottenendo un successo senza pari i gruppi di cammino serali del progetto "Cesena Cammina"

di Redazione - 28 ottobre 2011



Cesena Cammina

Camminare fa bene e in gruppo è più divertente alla salute

Ogni **MARTEDÌ** e **GIOVEDÌ** alle ore 20.30 dalla Sede dell'Associazione Hobby Terza Età viale Antonio Gramsci, 293 partono i gruppi di cammino accompagnati da volontari del CAI lungo percorsi di trekking urbano

La partecipazione è libera e gratuita

Info 342 09 08 998

Logos: SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA, UISP sportper tutti, and others.

UN CHILOMETRO IN SALUTE
gruppi omogenei di cammino

Parco Ippodromo (Ritrovo zona pista skateboard)

Yoga Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.30 (dal 5 Giugno all'11 Settembre)

Orienteering Martedì ore 18.30 - 20.00 (dal 22 Aprile al 19 Luglio)
(sia accettano partecipanti fino alle 19.30)

L'Orienteering è uno sport dove si usano sia le gambe che il cervello: si può correre o camminare con una mappa del parco, bisogna "orientarsi" e trovare dei punti nel parco quasi come una caccia al tesoro! Diventa un modo divertente ed alternativo per correre o camminare usando anche la mente!

Rivolto a bambini, adulti e anziani Istruttori qualificati ti introdurranno alla disciplina, proponendoti il percorso più adatto a te.

Novità 2014

Parco della Rocca (Ritrovo all'interno della Rocca)

Tai Chi Lunedì e Giovedì ore 19.00 - 20.00 (dal 5 Maggio all'11 Settembre)

La pratica del Tai Chi Chuan consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti e circolari. Gradualmente si impara ad acquistare la mente, a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole e a calmare il respiro.

La pratica di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguiti, rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione.

Parco Vigne (Ritrovo ingresso parco)

Ginnastica Dolce Lunedì e Giovedì ore 17.00 - 18.00
per "sempre giovani" sopra ai 60 anni (dal 24 Aprile all'11 Settembre)

Ginnastica e Stretching Martedì e Venerdì ore 18.30 - 19.30
(dal 22 Aprile al 12 Luglio)

Parco di Villa Silvia (Lizzano)

Yoga Martedì e Venerdì ore 19.00 - 20.00 (dal 3 Giugno al 12 Settembre)

Novità 2014

Parco di Ponte Abbadesse (Ritrovo ingresso lato distributore di benzina)

Gioca Wellness Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30

Ginnastica e Stretching Lunedì e Giovedì ore 18.30 - 19.30
(Dal 24 Aprile all'11 Luglio)

In contemporanea al corso di ginnastica e stretching che si terrà nel Parco Ponte Abbadesse è prevista anche un'attività per i bambini dai 3 ai 6 anni dando modo ai genitori di seguire il corso, affidando i figli ad un istruttore.

Per i bambini proponiamo una divertente attività con giochi ed esercizi volti allo sviluppo di una migliore consapevolezza del loro corpo, sfruttando lo scenario naturale del parco.

Case Finali (Giardino Via Ungaretti)

Ginnastica Dolce Martedì e Venerdì ore 17.00 - 18.00
per "sempre giovani" sopra ai 60 anni (Dal 22 Aprile all'11 Luglio)

Parco per Fabio (Ritrovo ingresso lato Supermercato)

Ginnastica Dolce Martedì e Venerdì ore 17.00 - 18.00
per "sempre giovani" sopra ai 60 anni (dal 22 Aprile al 12 Luglio)

Dal 16 Giugno l'attività di Ginnastica e Stretching al Parco Vigne e la Ginnastica Dolce in tutti i parchi inizieranno un'ora più tardi.

Gioca Wellness e Ginnastica e Stretching al parco di Ponte Abbadesse inizieranno alle 19.00

Ti invitano a muoverti nel verde!

muoviti²⁰¹⁴ CHE TI FA BENE

DAL 22 APRILE
ATTIVITÀ FISICA
GRATUITA NEI PARCHI
DELLA CITTÀ

Parco di Villa Silvia
Case Finali
Parco per Fabio
Parco Vigne
Parco Ippodromo
Parco della Rocca
Parco di Ponte Abbadesse



Agire su più fattori:

- **Personalì**
- **Sociali**
- **Ambientali**



**Mettere a disposizione luoghi e strutture
(sia al chiuso che all'aperto)
nei quali essi possano svolgere attività
fisica in condizioni di sicurezza**



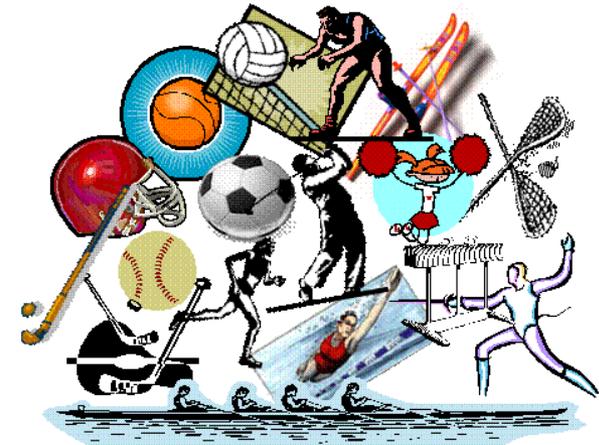


guadagnare
salute

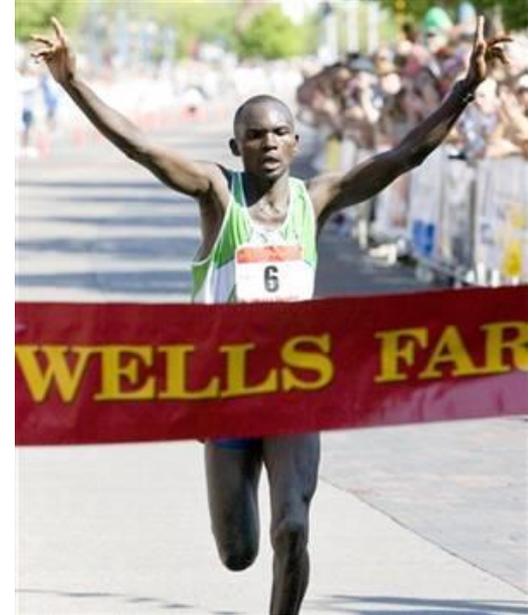
rendere facili le scelte salutari

- A Guadagnare salute rendendo più facile una dieta più salubre (alimentazione)
- B Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica (attività fisica)
- C Guadagnare salute rendendo più facile essere liberi dal fumo (lotta al fumo)
- D Guadagnare salute rendendo più facile evitare l'abuso di alcol (lotta all'abuso d'alcol)

Sono molti gli attori sociali che possono facilitare le scelte di salute



***Se vuoi arrivare
primo corri da solo.***



***Se vuoi arrivare
lontano cammina
assieme agli altri.***

Proverbio africano



Grazie per l'attenzione

