

Più di un quarto (1,4 miliardi) della popolazione adulta nel mondo è stata insufficientemente attiva nel 2016 aumentando il rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, demenza e alcuni tumori. Questo è quanto emerge da questo studio che per la prima volta ha stimato le tendenze dell'attività fisica globale nel tempo. Lo studio è stato condotto da ricercatori dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e pubblicato su The Lancet Global Health journal ([https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)). Insieme, queste stime dimostrano che ci sono stati pochi progressi nel miglioramento dei livelli di attività fisica tra il 2001 e il 2016. I dati mostrano che se le attuali tendenze continueranno l'obiettivo di attività globale del 2025 per una riduzione del 10% dei sedentari non sarà raggiunto. "A differenza di altri importanti rischi per la salute globale, i livelli di attività fisica insufficiente non stanno diminuendo in media in tutto il mondo e oltre un quarto di tutti gli adulti non raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica per una buona salute", avverte l'autore principale dello studio, Dr Regina Guthold dell'OMS, Svizzera. Nel 2016, circa una donna su tre (32%) e un uomo su quattro (23%) nel mondo non raggiungevano i livelli raccomandati di attività fisica per mantenersi in salute, ovvero almeno 150 minuti di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica ad intensità vigorosa a settimana. Il nuovo studio si basa su livelli di attività auto dichiarati, tra cui attività lavorative e a casa, per il trasporto e durante il tempo libero, negli adulti di età pari o superiore a 18 anni da 358 sondaggi basati sulla popolazione in 168 paesi, inclusi 1,9 milioni di partecipanti.

Tra i principali risultati dello studio risultano i seguenti:

- Nel 2016, i livelli di attività insufficiente tra gli adulti variavano ampiamente tra i gruppi di reddito: il 16% nei paesi a basso reddito rispetto al 37% nei paesi ad alto reddito.
- In 55 (33%) dei 168 paesi, più di un terzo della popolazione risulta fisicamente attivo in maniera insufficiente.
- In quattro paesi, oltre la metà degli adulti era insufficientemente attiva: il Kuwait (67%), le Samoa americane (53%), l'Arabia Saudita (53%) e l'Iraq (52%).
- I Paesi con i livelli più bassi di attività fisica insufficiente nel 2016 sono stati Uganda e Mozambico (6% ciascuno).
- Le donne risultano meno attive degli uomini in tutte le regioni del mondo, a parte l'Asia orientale e sud-orientale. Nel 2016, c'è stata una differenza nei livelli di attività insufficiente tra donne e uomini di 10 punti percentuali o più in tre regioni: Asia meridionale (43% vs 24%), Asia centrale, Medio Oriente e Nord Africa (40% vs 26%), e paesi occidentali ad alto reddito (42% vs 31%).

"Affrontare queste disuguaglianze nei livelli di attività fisica tra uomini e donne sarà fondamentale per raggiungere obiettivi di attività a livello globale e richiederà interventi per promuovere e migliorare l'accesso delle donne a opportunità che siano sicure, accessibili e culturalmente accettabili", ha detto la co-autrice Dr Fiona Bull di CHI, Ginevra.

Dal 2001 al 2006, sono stati registrati cambiamenti sostanziali nei livelli di attività fisica insufficienti in più regioni. I risultati chiave sono:

- Le regioni con il maggiore aumento nel tempo di attività insufficienti sono state quelle con i paesi occidentali ad alto reddito (dal 31% nel 2001 al 37% nel 2016) e l'America Latina e i Caraibi (dal 33% al 39%). Paesi di queste regioni al vertice di questa tendenza sono Germania, Nuova Zelanda, Stati Uniti, Argentina e Brasile.

- La regione con la maggiore diminuzione dell'attività insufficiente è stata l'Asia orientale e sudorientale (dal 26% nel 2001 al 17% nel 2016), che è stata largamente influenzata dalla diffusione della pratica dell'attività fisica in Cina, il paese più popolato della regione.

I piani d'azione sull'attività fisica possono essere implementati meglio in tutto il mondo

Nei paesi più ricchi, la transizione verso occupazioni più sedentarie, attività ricreative e trasporti motorizzati potrebbe spiegare i più alti livelli di inattività, mentre nei paesi a basso reddito, secondo gli autori, viene svolta più attività sul lavoro e nei trasporti. Mentre la diminuzione dell'attività fisica per lavoro e quella "domestica" sono inevitabili quando i paesi prosperano e a causa dell'aumento dell'uso della tecnologia, i governi dovrebbero fornire e mantenere infrastrutture che promuovano l'aumento della mobilità a piedi e in bicicletta per il trasporto e gli sport e le attività ricreative attive. "Le regioni con livelli crescenti di attività fisica insufficiente sono una delle principali preoccupazioni per la salute pubblica e la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili (NCD)", afferma il dott. Guthold.

"Sebbene un recente sondaggio sulla politica NCD abbia mostrato che quasi tre quarti dei paesi riferiscono di avere una politica o un piano d'azione per affrontare la sedentarietà, pochi sono stati implementati per avere un impatto nazionale. I paesi dovranno migliorare l'attuazione delle politiche per aumentare le opportunità di attività fisica e incoraggiare più persone a essere fisicamente attive. I governi hanno riconosciuto la necessità di un'azione approvando il piano d'azione globale dell'OMS sull'attività fisica (2018-2030)", afferma il dott. Bull.

Il piano d'azione, intitolato "Più persone attive per un mondo più sano", lanciato nel giugno 2018, raccomanda una serie di 20 aree politiche che, combinate, mirano a creare società più attive migliorando gli spazi e i luoghi per l'attività fisica e aumentando programmi e opportunità per persone di tutte le età e abilità di fare più passeggiate, ciclismo, sport, ricreazione attiva, danza e gioco. Il piano rappresenta una road map per le azioni necessarie a tutti i paesi per ridurre l'insufficienza di attività fisica negli adulti e negli adolescenti. Il dott. Melody Ding dell'Università di Sydney prendendo spunto dalle importanti implicazioni politiche di questo studio ha affermato: "Il divario di genere nell'attività fisica, in particolare in Asia centrale, Medio Oriente e Nord Africa e Asia meridionale rivela una questione di equità sanitaria in cui le donne devono affrontare più barriere ambientali, sociali e culturali per partecipare all'attività fisica, in particolare nel tempo libero". "Sebbene i paesi ad alto reddito abbiano una maggiore prevalenza di attività fisica insufficiente, è importante notare che i paesi a basso e medio reddito continuano a sostenere la parte più consistente del carico di malattia globale dell'inattività fisica. Inoltre, lo sviluppo economico e l'urbanizzazione portano a lo stile di vita e le transizioni epidemiologiche,

caratterizzate da una crescente prevalenza dell'inattività fisica e dei successivi oneri da malattie croniche, come osservato in Cina e Brasile, mentre la riduzione dell'attività fisica sia per lavoro che domestica è inevitabile, è essenziale incentivare il trasporto e l'attività fisica nel tempo libero nei paesi dalle economie emergenti attraverso il miglioramento delle infrastrutture di trasporto pubblico e attivo, la promozione di norme sociali per l'attività fisica attraverso lo sport di base e la partecipazione a livello scolastico così come l'attuazione di programmi sostenibili su vasta scala che potrebbero produrre benefici economici, ambientali e sociali, promuovendo al contempo l'attività fisica".

Le stime sono disponibili nel sito dell'Osservatorio globale della salute dell'OMS, da dove possono essere scaricate.