



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari



Ministero della Salute



Attività fisica: prospettive nazionali

Dott.ssa Daniela Galeone

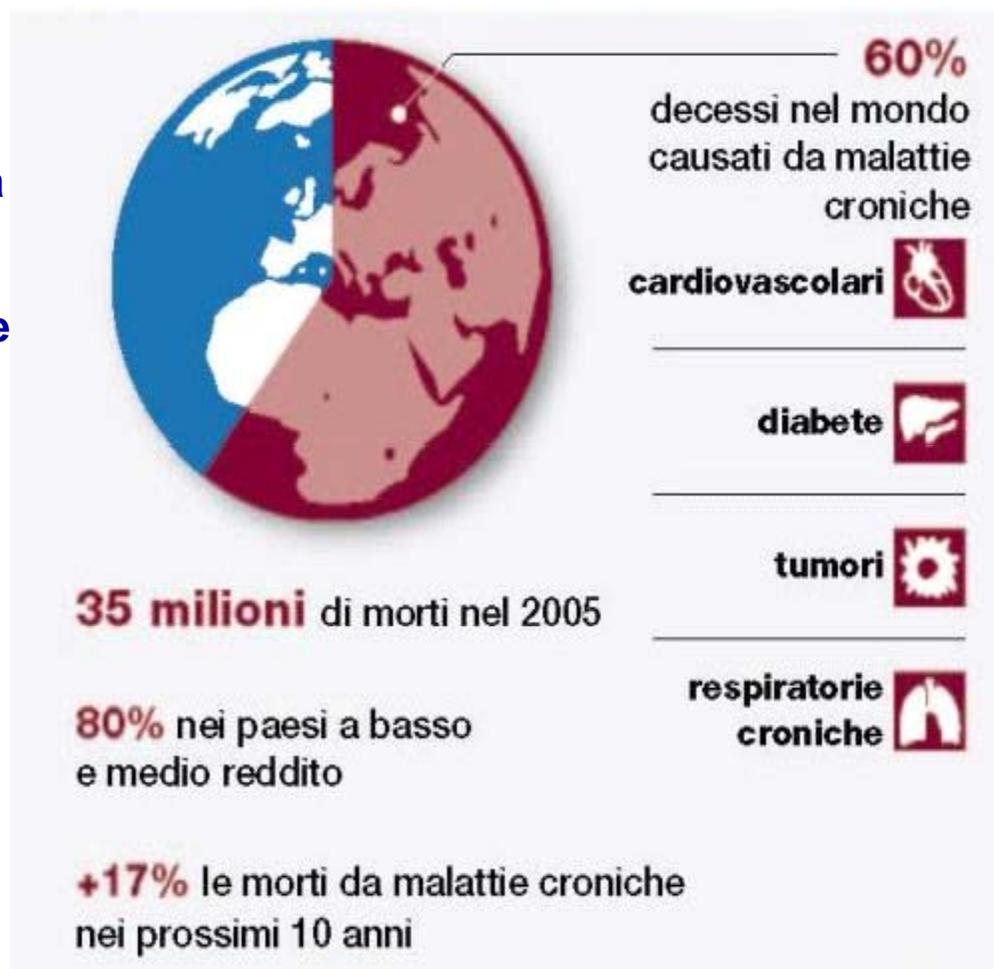
**“Investire sul movimento: strategie per la salute nel progetto
integrato**

Rovigo, 25 maggio 2012

Un allarme mondiale: l'impatto delle malattie croniche

- Alto tasso di mortalità (morti premature)
- La loro frequenza aumenta di pari passo con l'allungamento della vita
- Altamente invalidanti (effetti negativi sulla qualità della vita delle persone colpite)
- Richiedono un'assistenza a lungo termine
- Gravi e sottovalutati effetti economici negativi su famiglie, comunità e società in generale
- Coinvolgono le classi economicamente e socialmente svantaggiate causando disuguaglianze sociali

I fattori di rischio, però, sono pochi, conosciuti, comuni e modificabili



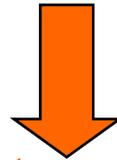
Fonte: OMS

I 10 PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO DI MORTE PER GRUPPO DI REDDITO

Risk factor	Deaths (millions)	Percentage of total	Risk factor	Deaths (millions)	Percentage of total
<i>World</i>			<i>Low-income countries^a</i>		
1 High blood pressure	7.5	12.8	1 Childhood underweight	2.0	7.8
2 Tobacco use	5.1	8.7	2 High blood pressure	2.0	7.5
3 High blood glucose	3.4	5.8	3 Unsafe sex	1.7	6.6
4 Physical inactivity	3.2	5.5	4 Unsafe water, sanitation, hygiene	1.6	6.1
5 Overweight and obesity	2.8	4.8	5 High blood glucose	1.3	4.9
6 High cholesterol	2.6	4.5	6 Indoor smoke from solid fuels	1.3	4.8
7 Unsafe sex	2.4	4.0	7 Tobacco use	1.0	3.9
8 Alcohol use	2.3	3.8	8 Physical inactivity	1.0	3.8
9 Childhood underweight	2.2	3.8	9 Suboptimal breastfeeding	1.0	3.7
10 Indoor smoke from solid fuels	2.0	3.3	10 High cholesterol	0.9	3.4
<i>Middle-income countries^a</i>			<i>High-income countries^a</i>		
1 High blood pressure	4.2	17.2	1 Tobacco use	1.5	17.9
2 Tobacco use	2.6	10.8	2 High blood pressure	1.4	16.8
3 Overweight and obesity	1.6	6.7	3 Overweight and obesity	0.7	8.4
4 Physical inactivity	1.6	6.6	4 Physical inactivity	0.6	7.7
5 Alcohol use	1.6	6.4	5 High blood glucose	0.6	7.0
6 High blood glucose	1.5	6.3	6 High cholesterol	0.5	5.8
7 High cholesterol	1.3	5.2	7 Low fruit and vegetable intake	0.2	2.5
8 Low fruit and vegetable intake	0.9	3.9	8 Urban outdoor air pollution	0.2	2.5
9 Indoor smoke from solid fuels	0.7	2.8	9 Alcohol use	0.1	1.6
10 Urban outdoor air pollution	0.7	2.8	10 Occupational risks	0.1	1.1

L'importanza di "fare movimento"

**Una attività motoria
moderata e costante**



uno strumento



di prevenzione delle malattie



di promozione della salute



**Tende associarsi ad altri comportamenti salutari
Migliora il benessere psicofisico generale**

Benefici dell'attività fisica

Nei bambini:

- **Promuove uno sviluppo fisico armonico**
- **Favorisce la socializzazione**

Negli adulti:

- **Diminuisce il rischio di malattie croniche**
- **Migliora la salute mentale**

Negli anziani:

- **Diminuisce il rischio di cadute e fratture**
- **Protegge dalle malattie correlate all'invecchiamento**

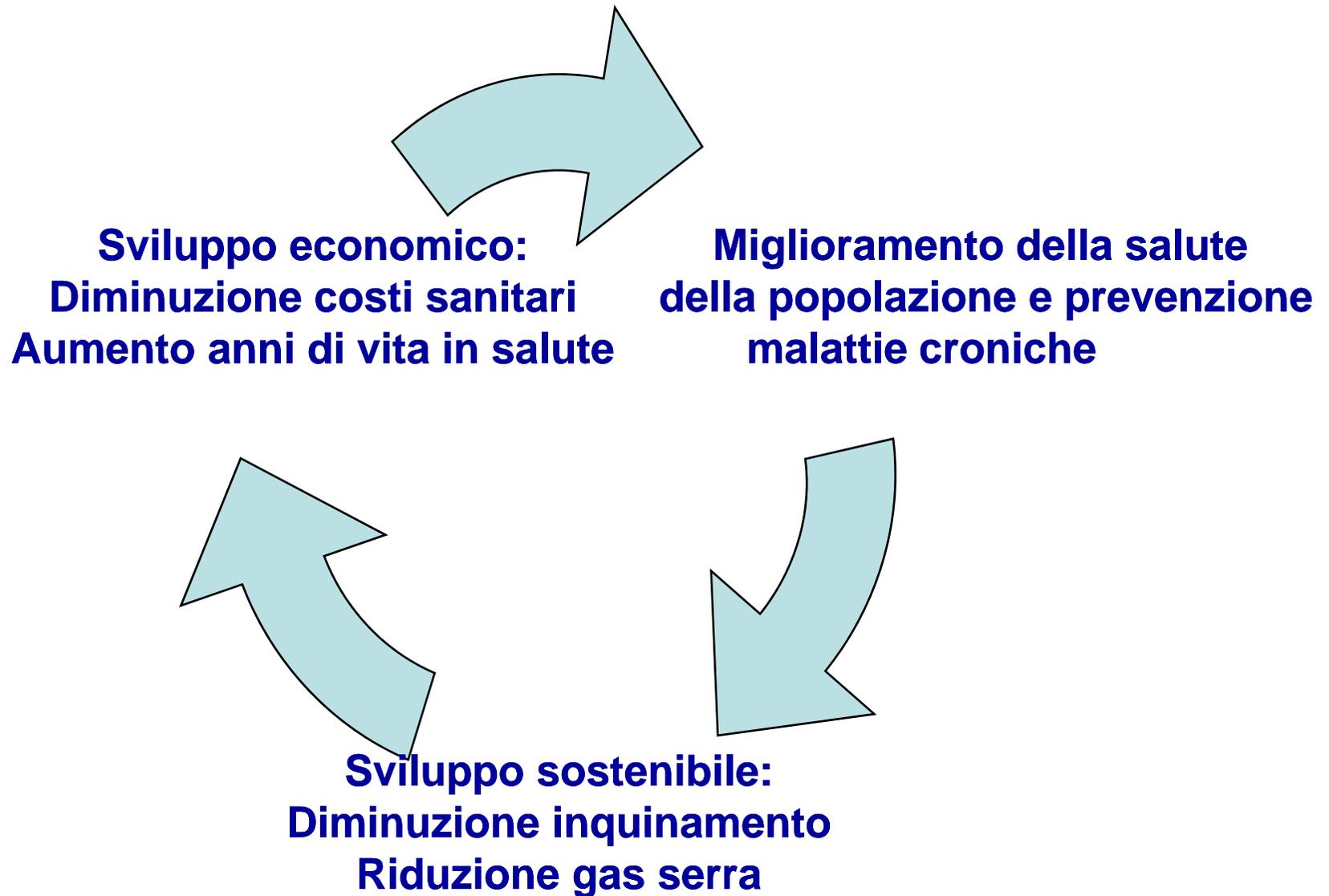
Benefici dell'attività fisica

Camminare, andare in bicicletta, usare il trasporto pubblico



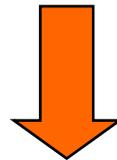
Contribuiscono a ridurre l'inquinamento e le emissioni di gas serra

Attività fisica: un investimento



Eppure...

- **le opportunità per svolgere attività fisica nella vita quotidiana continuano a diminuire**
- **la prevalenza di stili di vita sedentari sta aumentando**



L'urbanizzazione, l'uso assiduo dell'automobile, gli attuali ambienti di vita e di lavoro favoriscono sempre di più la sedentarietà

Eppure ...

CHIARE RACCOMANDAZIONI SULL'ATTIVITA' FISICA PER LA SALUTE - OMS 2010

- **per 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 gli 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
- **per gli 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.

Gli Italiani in movimento... ... qualche dato

**Obesità e Sovrappeso
Attività Motoria**



**Nelle terze elementari
(indagine biennale)**

**Health Behaviours in
School aged Children**



**Adolescenti 11, 13, 15
anni
(indagine quadiennale)**



**Osservatorio
Epidemiologico
Cardiovascolare**



**Salute e Qualità della
Vita nella Terza età
over 69**



**Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia
Adulti 19-69 anni**





SISTEMA CONTINUO DI SORVEGLIANZA DELLA POPOLAZIONE ITALIANA ADULTA (18 - 69 ANNI)

- intervista telefonica (personale delle
ASL specificamente formato ed
utilizzando un questionario
standardizzato)

**- informazioni sui principali fattori di
rischio comportamentali ed i relativi
interventi preventivi**



Stato di salute/malattie

Qualità di vita percepita

Attività fisica

Abitudini alimentari/peso

Fumo

Consumo di alcol

Sicurezza stradale

Sicurezza domestica

Fattori di rischio CardioVascolare

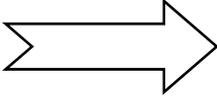
Screening oncologici

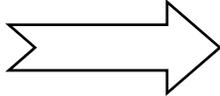
Vaccinazioni

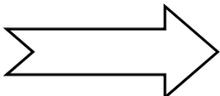
Salute mentale

Pool Aziende 2010



Attivo  Il 33% delle persone intervistate
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)

Parzialmente Attivo  Il 37% delle persone intervistate
non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

Sedentario  Il 31% delle persone intervistate
non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero

Nel quadriennio 2007-2010 si osserva come dal 2007 **la prevalenza di sedentari sia in aumento**
nel **2007** era del **27,5%**
nel 2008 era del 29,5%
nel 2009 era del 30,8%
nel **2010** era del **30,9%**

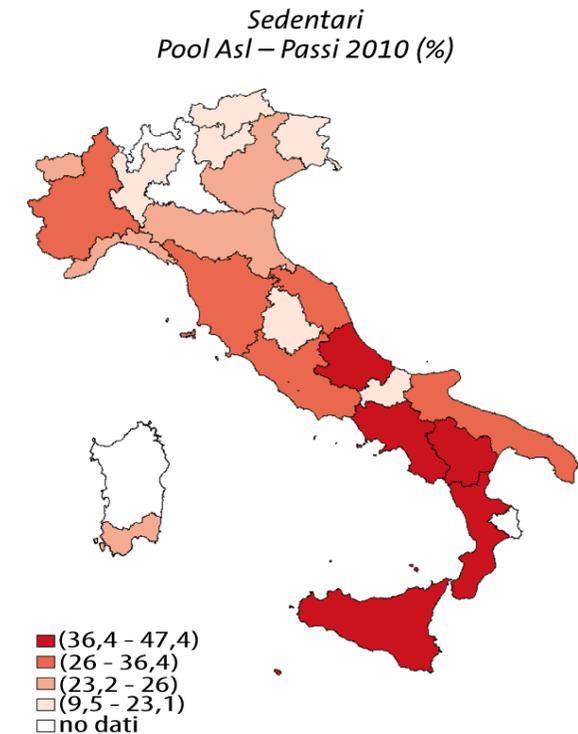
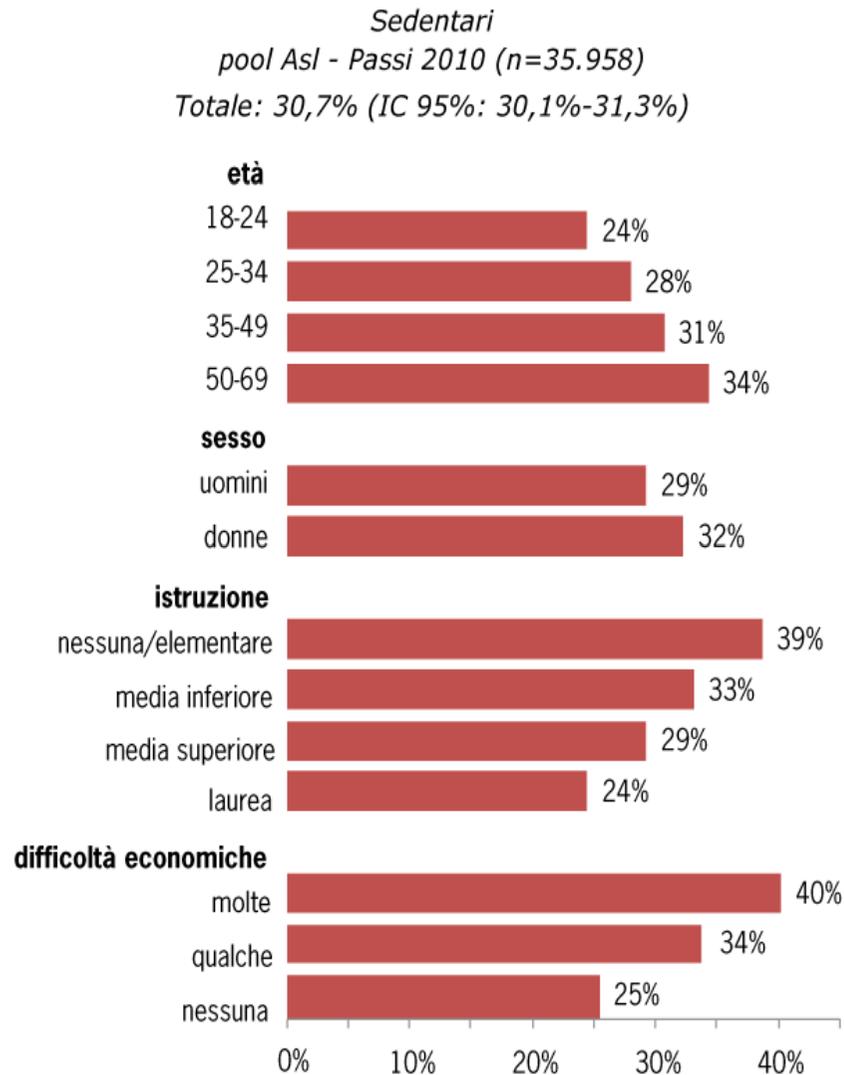


Pool Aziende 2010

La sedentarietà è più diffusa:

- tra le donne
- tra le persone più anziane
- tra chi ha un basso livello di istruzione e difficoltà economiche

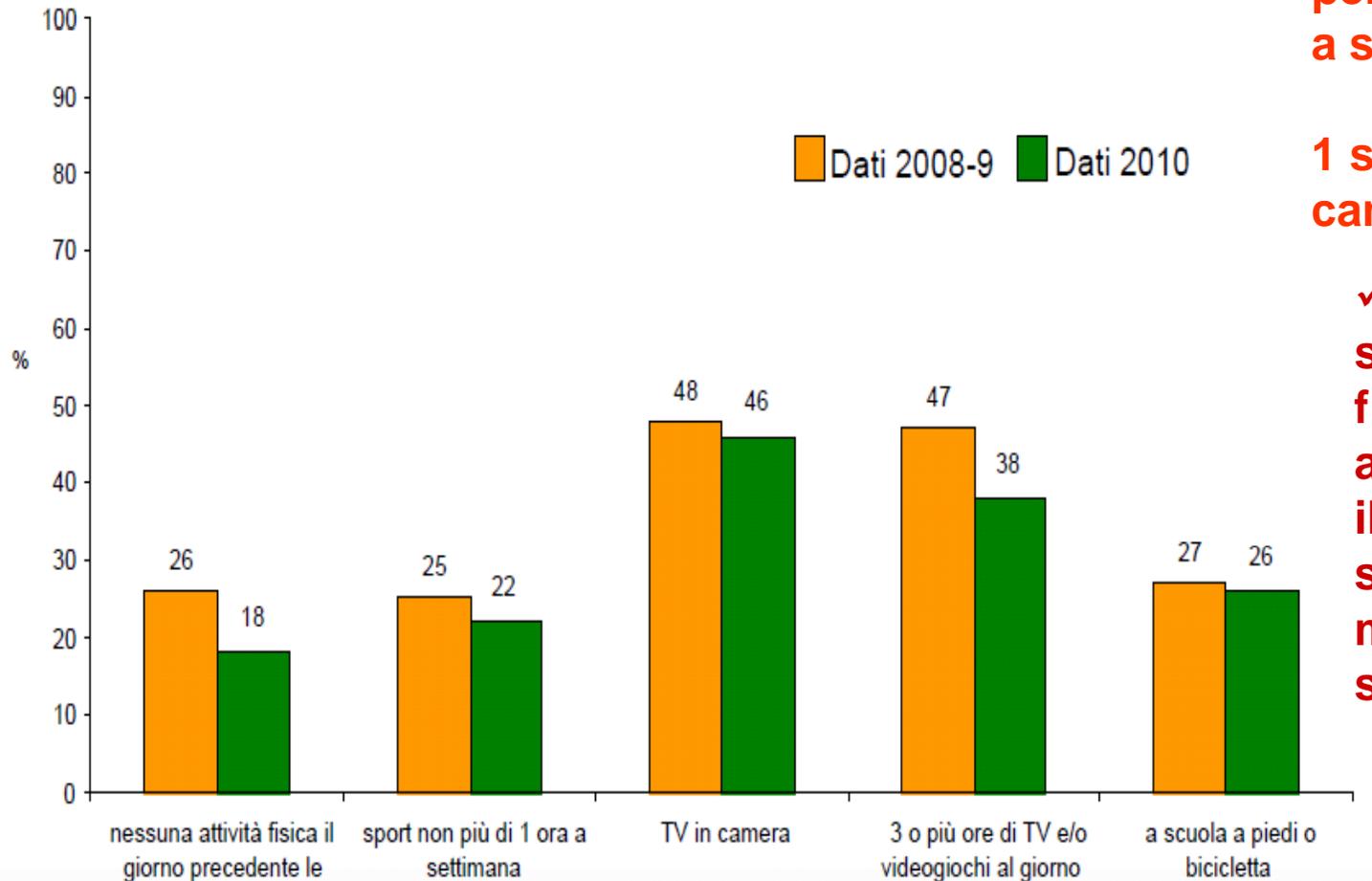
Un sedentario su 5 percepisce come sufficiente il proprio livello di attività fisica



OKkio alla salute: risultati 2010



2.416 classi, 42.155 bambini
Attività fisica e comportamenti sedentari



1 su 5 pratica sport per non più di un'ora a settimana

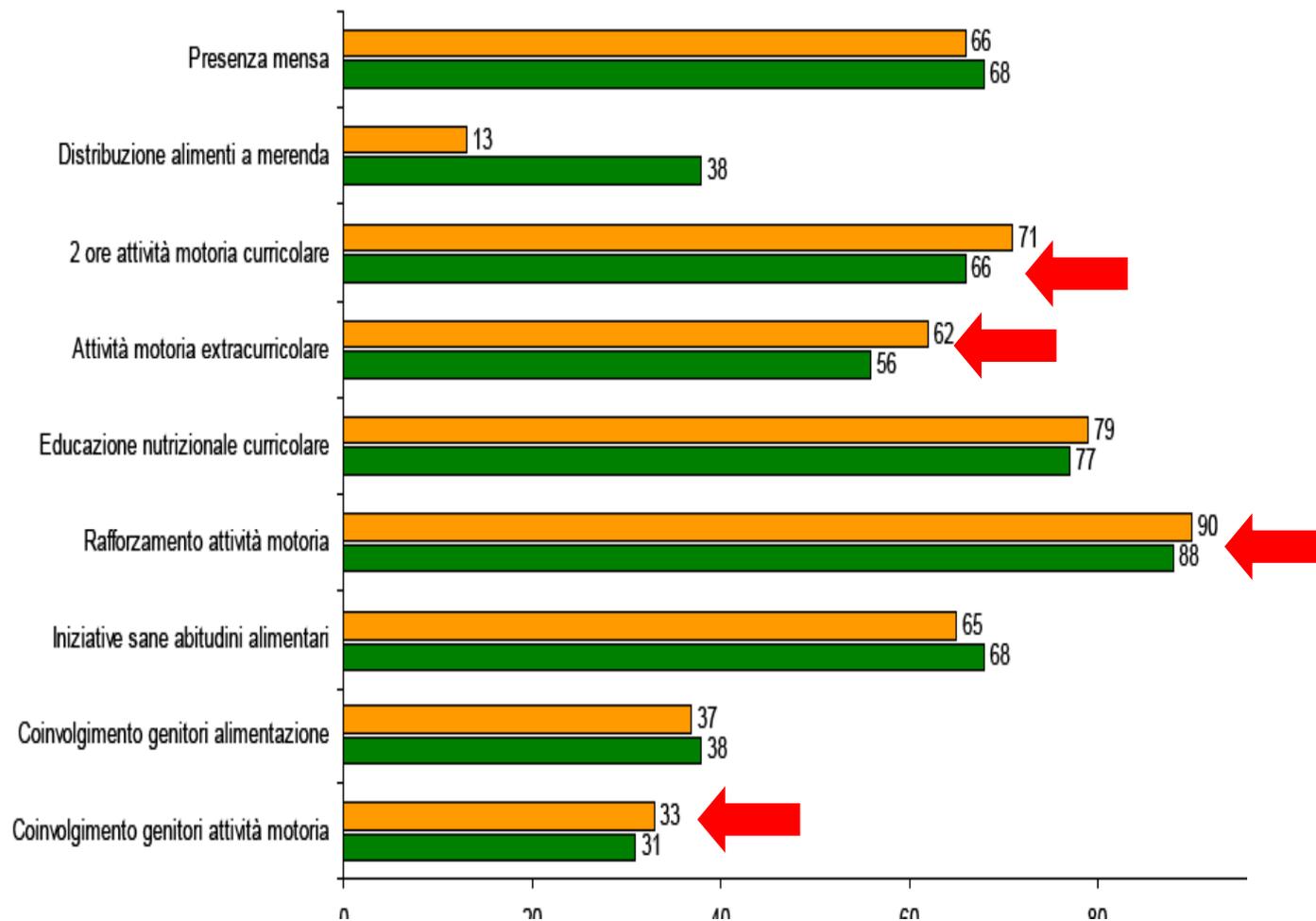
1 su 2 ha la TV in camera

✓ circa 1 mamma su 2 di bambini fisicamente non attivi, ritiene che il proprio figlio svolga un'attività motoria sufficiente

OKkio alla salute: risultati 2010

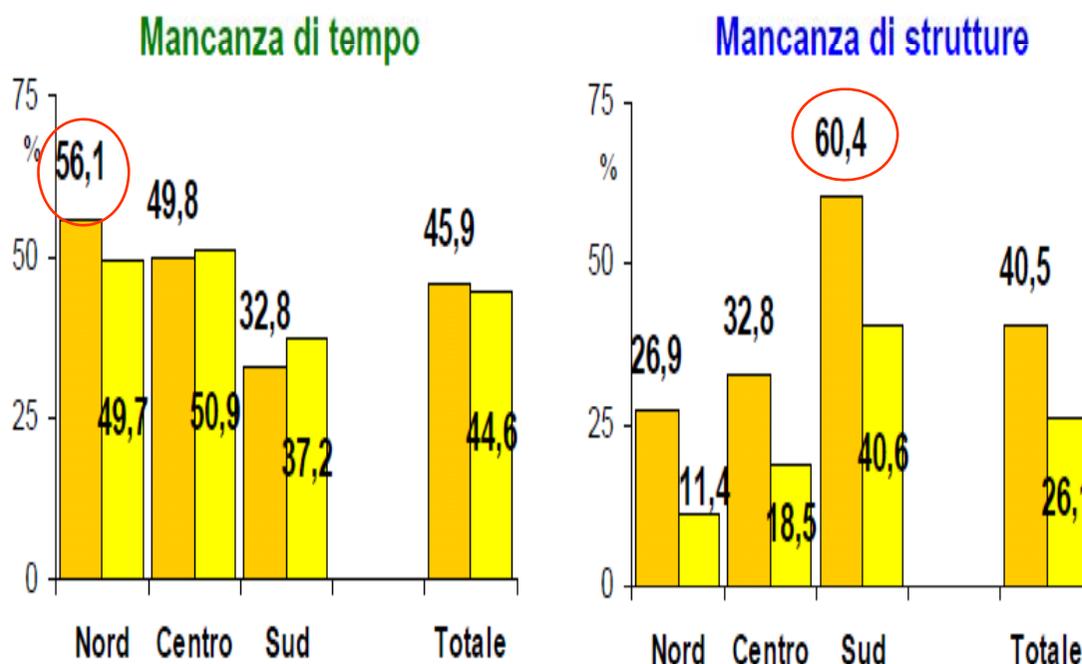
L'importanza della scuola

■ Dati 2008-9 ■ Dati 2010



ZOOM8: Approfondimento delle conoscenze sui comportamenti alimentari e gli stili di vita dei bambini delle scuole primarie e il ruolo dei servizi sanitari

2009: 127 classi, 2.193 bambini



Ostacoli principali al gioco all'aria aperta e allo sport

Il tempo trascorso dai bambini giocando all'aperto è correlato alla **sicurezza dell'ambiente intorno all'abitazione e alla mancanza di strutture adeguate**, specie al Sud

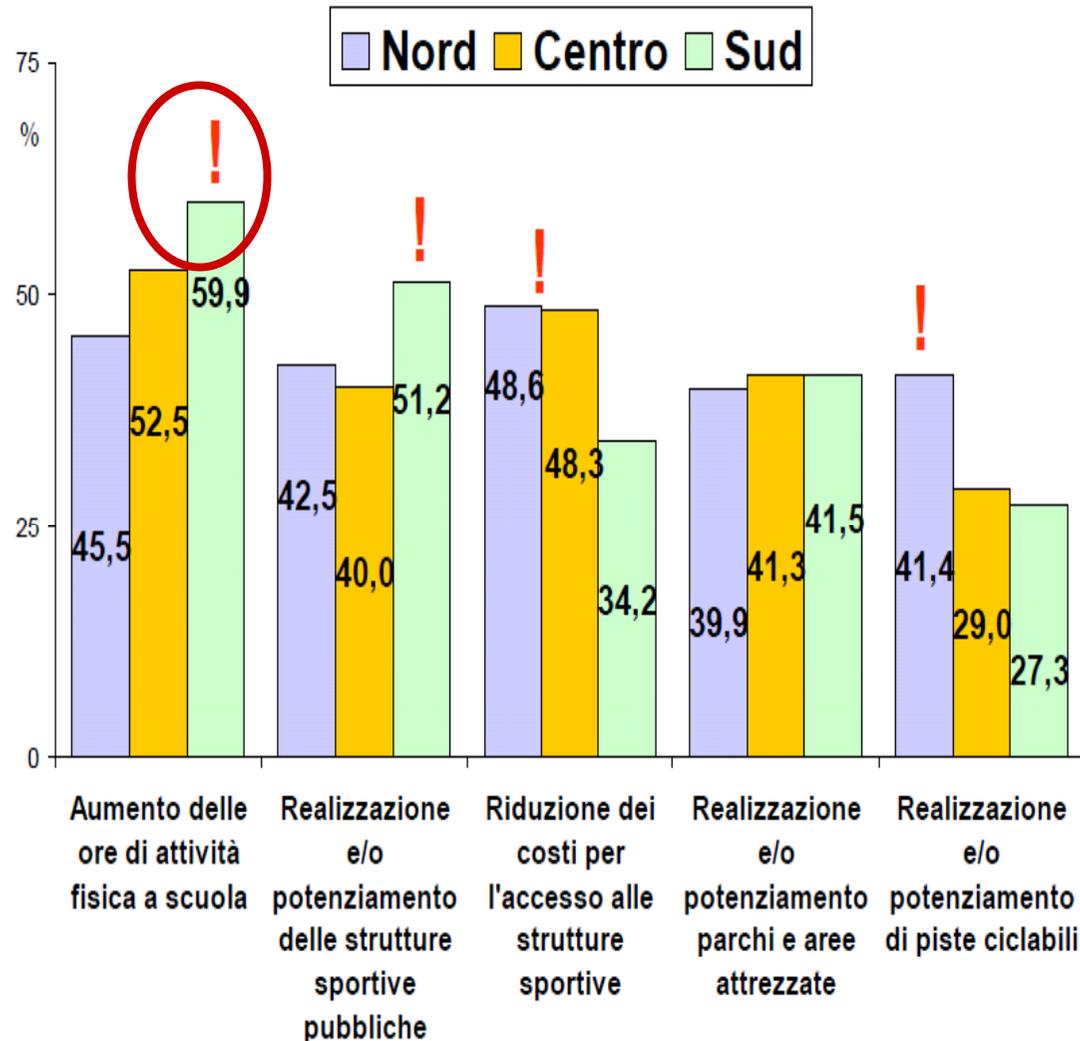


■ gioco all'aria aperta ■ sport

INRAN

ZOOM8: risultati

Suggerimenti dei genitori per incentivare la pratica dell'attività fisica



Per migliorare il benessere dei propri figli, i genitori suggeriscono di **aumentare le ore di attività fisica svolte a scuola** e di potenziare le strutture sportive pubbliche.

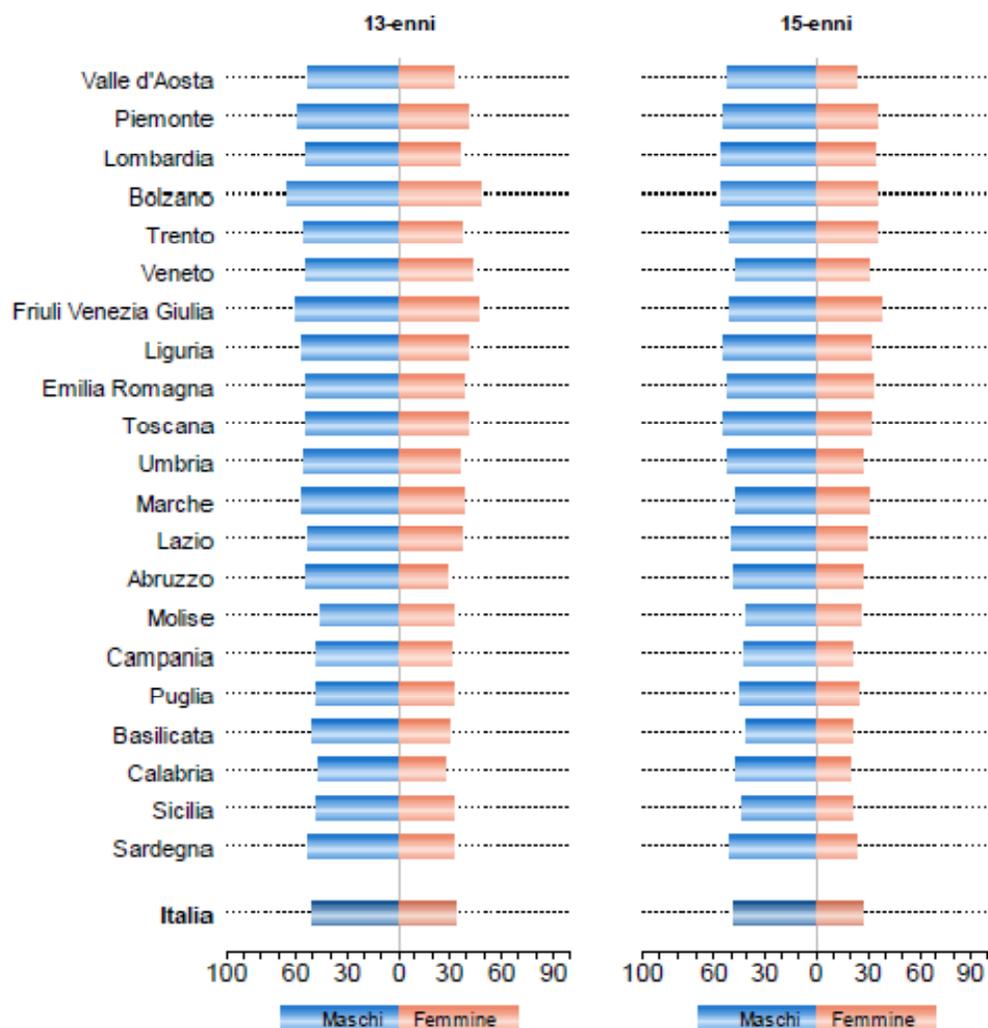
HBSC (Health Behaviour in School-aged Children):

risultati 2010

Fare attività fisica per almeno un'ora al giorno per più di 3 gg a settimana



Questo dato, che già ci vedeva al 32° posto rispetto agli altri paesi nell'indagine internazionale 2006, evidenzia uno scarso livello globale di attività fisica nei nostri ragazzi

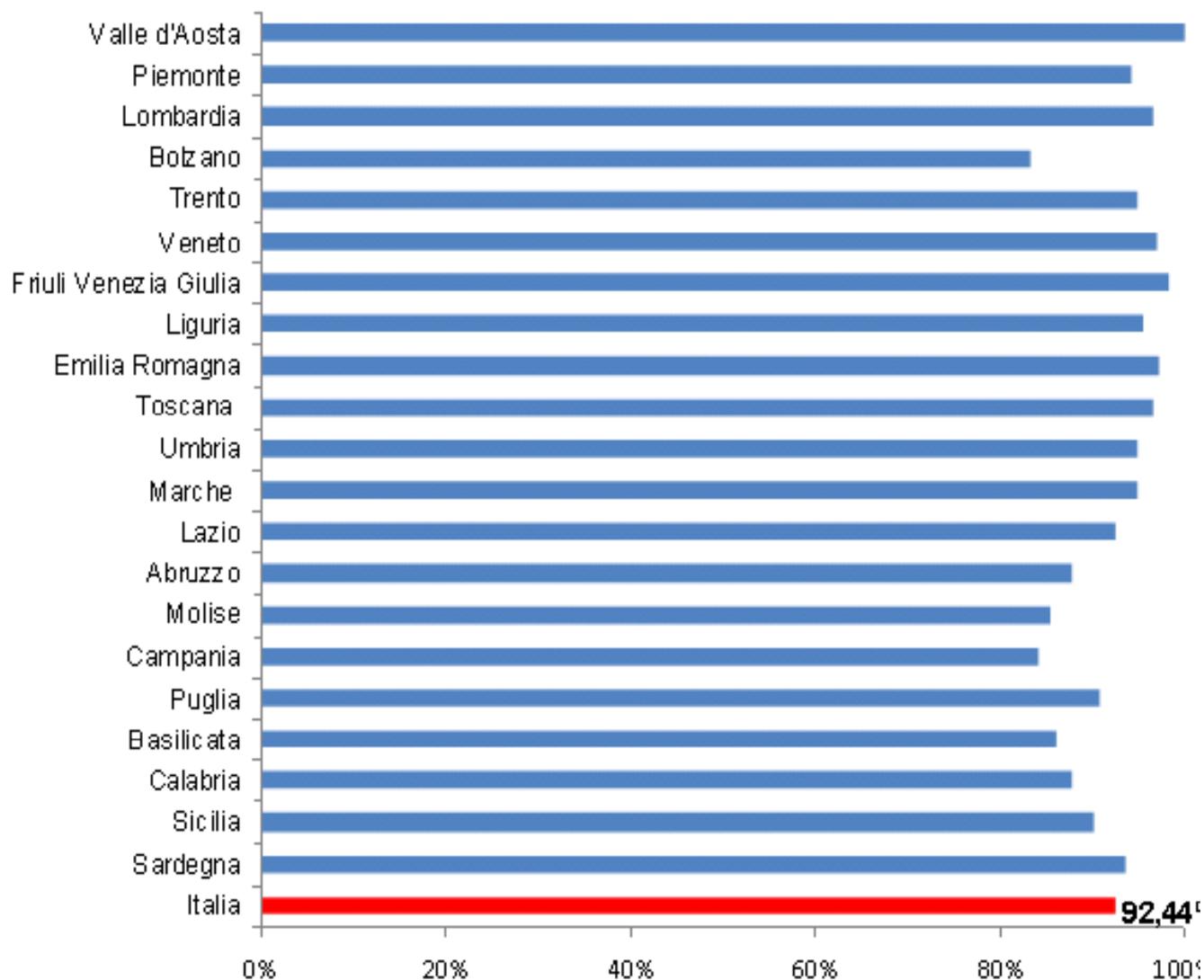


Basso livello di attività fisica (almeno un'ora al giorno per più di 3 gg alla settimana) **che decresce con l'età:**

i ragazzi di 15 anni (48% dei maschi e 27% delle femmine) svolgono meno attività fisica rispetto ai tredicenni (51% dei maschi e 34% delle femmine)

tutte le Regioni - 77.113 ragazzi di 11, 13, 15 anni

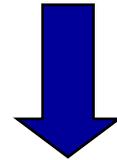
HBSC: risultati 2010



Scuole in cui per tutte le classi vengono previste ed effettuate le 2 ore settimanali di attività motoria previste dal curriculum

Cosa fare?

**Approccio intersettoriale e trasversale:
attenzione agli aspetti sanitari e ai
determinanti ambientali sociali ed
economici**



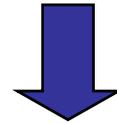
Costruire una società in cui:

- **gli stili di vita salutari sono la norma**
- **le scelte salutari sono facilitate e rese più accessibili**

modificando anche l'ambiente di vita e lavoro

Promuovere la salute attraverso l'attività fisica

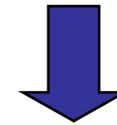
Necessario un approccio intersettoriale



consente di attuare interventi per modificare



**lo stile di vita
individuale**



l'ambiente sociale

**per creare condizioni ambientali atte a cambiare i
comportamenti individuali e a mantenerli nel tempo**

Promuovere la salute attraverso l'attività fisica

Interventi integrati che devono riguardare non solo le strutture per il tempo libero e lo sport, i luoghi di lavoro e gli ambienti sanitari, ma anche la pianificazione dei trasporti, la regolazione del traffico, la progettazione di edifici e di ambienti urbani e le attività informative sul territorio

L'obiettivo è che la combinazione di azioni informative, ed interventi sui determinanti ambientali, sociali ed individuali dell'inattività fisica porti al potenziamento dell'attività fisica nella popolazione

Promuovere la salute attraverso l'attività fisica

- ❑ **implementare azioni sostenibili** attraverso una collaborazione tra più settori a livello nazionale, regionale e locale
- ❑ **adottare politiche** che mirino a facilitare le scelte di salute personali, affinché l'attività fisica sia la scelta più facile
- ❑ **adattare le strategie** alle differenti “realità locali”, ai diversi contesti e alle risorse
- ❑ **coinvolgere in modo attivo** ampi settori della società (amministrazioni pubbliche, società civile, istituzioni accademiche, associazioni professionali, organizzazioni interne ed esterne all'ambito sanitario, le comunità stesse)

Promuovere la salute attraverso l'attività fisica

- ❑ **Promuovere la comunicazione/diffusione di informazioni corrette** a bambini, adolescenti e genitori a sostegno di scelte di vita salutari
- ❑ **Intervenire sulle abitudini quotidiane (attività fisica, prima colazione)** come elemento di sviluppo sano del bambino
- ❑ **Sostenere l'attività fisica** come attività curriculare in ambito scolastico (specie al Sud)
- ❑ **Favorire la sinergia** tra operatori (sanitari, scolastici, dello sport e dell'attività fisica) e la partecipazione delle famiglie come leva per il successo delle iniziative



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

DPCM 4 maggio 2007

LA SALUTE IN TUTTE LE POLITICHE

- 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)

Una strategia

per promuovere la salute come bene collettivo,
integrando le azioni che competono alla collettività e quelle che sono
responsabilità dei singoli

GUADAGNARE SALUTE RENDENDO PIU' FACILE L'ATTIVITA' FISICA E IL MOVIMENTO

OBIETTIVI

Sensibilizzare la popolazione, in particolare i giovani, sulla importanza di uno stile di vita attivo

Favorire il “movimento” a tutte le età, a scuola, al lavoro e nel tempo libero, quale momento di aggregazione sociale, nonché attività formativa ed educativa dell'individuo

Favorire la pratica sportiva delle persone diversamente abili o portatrici di ritardo, disagio o malattia mentale

Promuovere stili di vita attivi per contrastare la sedentarietà, il sovrappeso e l'obesità, soprattutto in età pediatrica, con azioni di sensibilizzazione e proposte tese diffondere la cultura del movimento, a partire dalle abitudini quotidiane

GUADAGNARE SALUTE RENDENDO PIU' FACILE L'ATTIVITA' FISICA E IL MOVIMENTO

**PROTOCOLLO D'INTESA MINISTERO SALUTE E
DIPARTIMENTO DELLA GIOVENTU'**

**PROTOCOLLO D'INTESA CON GLI ENTI DI
PROMOZIONE SPORTIVA (CSI, UISP, US-ACLI)**

**PROTOCOLLO D'INTESA
MINISTERO DELLA SALUTE - CONI**

**PROTOCOLLO D'INTESA MINISTERO SALUTE E
MINISTERO DELL'ISTRUZIONE**

**PROTOCOLLO D'INTESA MINISTERO SALUTE E
PEDIATRI (FIMP E SIP)**

Progetto nazionale di promozione dell'attività motoria

Obiettivo:

incrementare la pratica dell'attività motoria da parte della popolazioni delle regioni aderenti (Veneto, Piemonte, Lazio, Marche, Emilia Romagna, Puglia), coordinato dall'ULSS n. 20 di Verona

- **Promozione di attività della vita quotidiana (camminare, andare in bicicletta, fare le scale)**
- **Gruppi di cammino per gli anziani**
- **Attività per i bambini, come Pedi-bus**
- **Promozione regole di corretta nutrizione**
- **Sviluppo di reti locali di soggetti che concorrono alla promozione dell'attività motoria (Associazioni, Comuni, scuole, operatori sanitari, educatori, istruttori, ecc.)**
- **Coinvolgimento strutturato dei medici di medicina generale**

PNPAM

Ha permesso di costruire una rete di referenti regionali e locali dell'attività motoria che hanno accumulato un patrimonio di esperienza e professionalità



Corso di formazione a distanza (FAD), accreditato ECM, “Il medico promuove l’attività fisica per la salute”



Un modo gradevole, semplice ed efficace per intervenire sullo stile di vita dei bambini è quello di fornire loro l'opportunità di fare movimento non solo nelle ore dedicate allo sport e all'educazione motoria, ma in tutte le occasioni possibili (nella scuola per esempio si possono organizzare giochi di movimento negli intervalli, nelle pause pranzo, nelle ore di buco)



Camminare può diventare un primo passo per il recupero della forma fisica e per la pratica di attività più impegnative. Il cammino può essere comodamente inserito tra le normali attività della vita quotidiana. Per chi vuole organizzare un gruppo di cammino è stato predisposto la pubblicazione "Camminare è tutta un'altra vita".

PNPAM

Altre iniziative:



“Ragazzi in gamba: piano di promozione dell'attività fisica quotidiana per i giovani” realizzato grazie alla UISP

- propone iniziative di cammino o bicicletta per raggiungere la scuola e viceversa, in collaborazione con le scuole e le circoscrizioni
- promuove il movimento anche all'interno della scuola nell'ambito delle ore di educazione fisica e delle pause tra l'attività didattica: intervalli ricreativi, pause pranzo.

Azioni previste nei vari ordini di scuole (elementare, media e superiore)

Concorso Ragazzi in Gamba rivolto agli istituti scolastici superiori.

Creazione di un prodotto (racconto, video, poster) atto a sensibilizzare e rendere partecipi gli studenti al tema della promozione di stili di vita sani

L'alleanza "Scuola-Salute"

SE VUOI ESSERE UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE	2-3 volte	
PESCE	2-3 volte	
LEGUMI	3 volte	
UOVA	2 volte	
FORMAGGIO	2 volte	
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno	
Dolci	1-2 volte la settimana	

Ogni GIORNO

Ogni SETTIMANA

...SALTA LA GORDA NON LA COLAZIONE!

VIVI IN MOVIMENTO, GUADAGNA SALUTE!

Ministero della Salute | Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca

guadagnare salute

1) MANGIA BENE, MANGIA SANO

2) COMINCIAMO BENE!

3) MEGLIO A PIEDI O IN BICI

4) 5 VOLTE AL GIORNO

5) A CASA E A SCUOLA...W IL MOVIMENTO

MANUALE D'USO

Scarpette?

Scarpette!

Il giorno del calcino è dalla tua! Alzati e muoviti!

...e vai con la frutta

Diamoci una MOSCA

Nuovi stili di vita attivi per bambini e famiglie

QUANDO FAI ATTIVITÀ FISICA,
TI PRENDI CURA DI TE.



Anche tu puoi fare qualcosa per la tua salute. Fare movimento ogni giorno ti aiuta a mantenere il peso nella norma, migliora l'umore e contribuisce al tuo benessere. Usare ogni occasione per essere attivi è una raccomandazione di "Guadagnare Salute", che promuove iniziative per facilitare uno stile di vita attivo. **Perché prenderti cura di te è la scelta migliore che puoi fare.**

Il programma "Guadagnare Salute" è promosso dal Ministero della Salute, con il sostegno dell'Istituto Superiore di Sanità, delle Regioni e Province autonome.

guadagnaresalute.it



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari



Ministero della Salute

Piano Nazionale della Prevenzione e attività fisica

Obiettivi per le Regioni

*Incremento dell'attività motoria, con particolare riguardo alla **popolazione giovane-adulta** attraverso programmi di **promozione e facilitazione dell'attività motoria con interventi intersettoriali e multidisciplinari**, sostenibili e basati sull'evidenza scientifica e sulle migliori pratiche, da ritagliare su target specifici di popolazione (bambini, adolescenti, adulti, ecc.)*

I Piani Regionali della Prevenzione

Macroarea	Linea di intervento generale	abruzzo	basilicata	calabria	EMR	FVG	lazio	liguria	lombardia	marche	molise	piemonte	puglia	sardegna	sicilia	toscana	trento	umbria	veneto	TOTALE
1	rischio individuale	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	31
2	incidenti stradali	1	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	26
	infortuni sul lavoro	2	2	4	6	4	2	5	2	2	2	3	5	2	4	5	1	3	12	66
	incidenti domestici	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	5	28
	malattie infett. prev.con vacc.	1	3	5	2	1	2	3	1	1	4	3	1	3	2	1	3	2	3	41
	infezioni correlate all'assistenza			1	1			2	1	1	1	3	1				1	1		13
	malattie infett. non prevenibili	1	2	4	2	2	1	4	1	2	2	4	1		2	1	1	2	8	40
	agenti chimici, fisici, biologici	1		4	11	1		2	2	2		2	3		1	5	1	1	10	46
	malattie da alimenti e acqua	2	1	5	2	1		1	1	1	1	6	1		2	2	0	1	6	33
	fattori di rischio comportamentali	3	5	15	7	1	5	6	1	8	2	13	9	1	7	11	9	5	12	120
3	tumori	3		5	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	1	10	2	3	7	56
	malattie cardiovascolari	1		3	2	1	1				1		1	1	2	1	2	1	1	19
	diabete	1	1	3	2		1	1	1		3	3	1	2	1	1	1	1		22
	malattie respiratorie croniche										1				1	1	1			4
	malattie osteoarticolari			2			1	1					1				2		2	9
	patologie orali	1		1				1		1		2	1		1	1				9
	disturbi psichiatrici		2	2	5		1	2			1	3	2		1	2	2	1	2	26
	malattie neurologiche		2	1	1						1	1								6
	cecità e ipovisione			3				1		1	1							1		7
	ipoacusia e sordità		1	1	1					1	1		1		1	1		1		9
4	medicina della complessità			1			1		1			3		2		1			1	10
	disabilità e non autosufficienza	2	1	2	3	1	1		1	2	2	2	1		1	2	2	1	2	26
	TOTALE	21	24	70	52	19	22	38	15	30	31	59	36	18	30	49	32	27	74	647

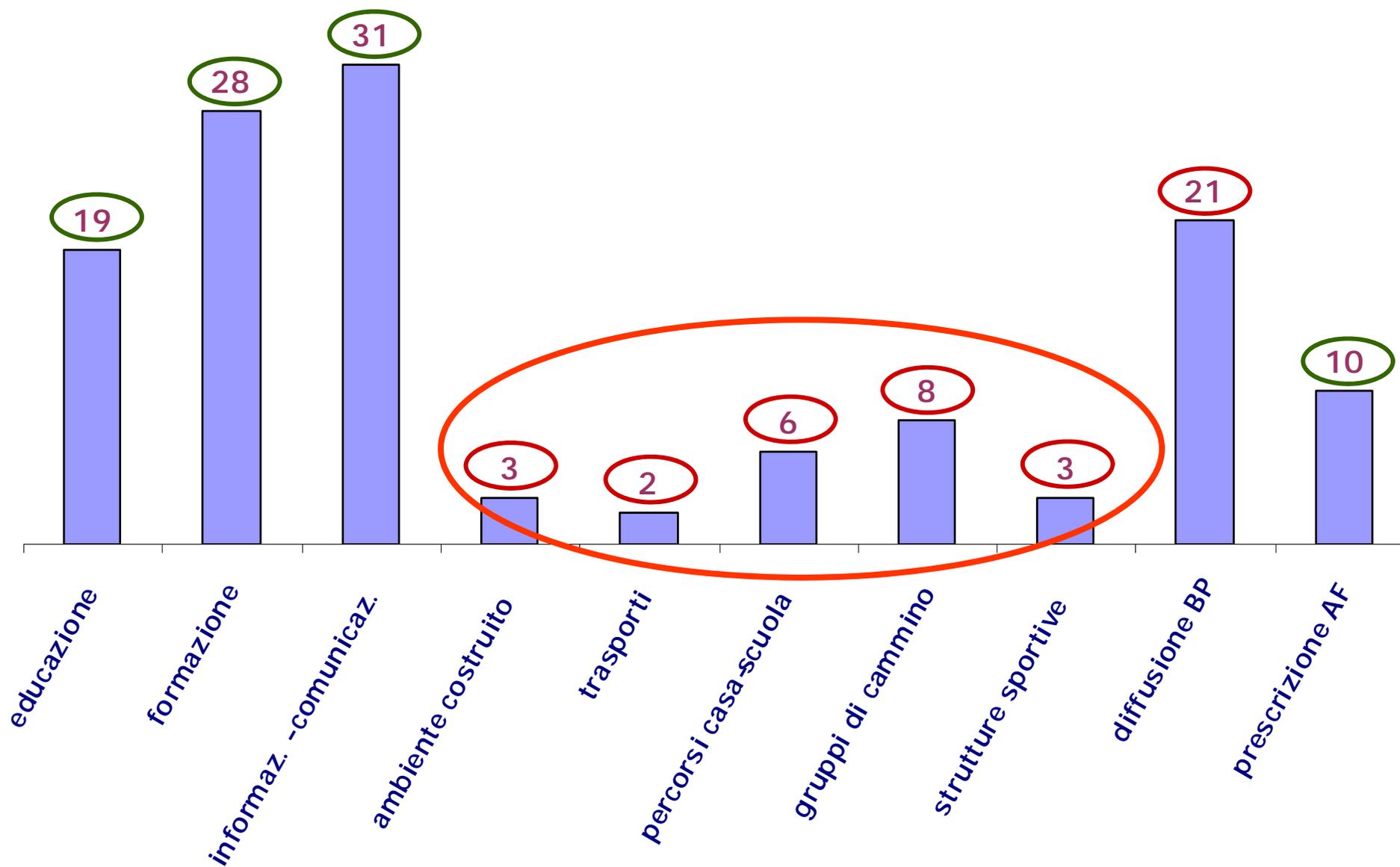
120 progetti sui fattori di rischio comportamentali
Quasi 1/3 dell'area e quasi 1/5 del totale

I numeri del PNP

- **19 Piani regionali/provinciali**
- **677 progetti/programmi**
- **120 progetti sui fattori di rischio comportamentali**

43 progetti/programmi su attività fisica

Azioni previste nei progetti sull'AF



Come investire per l'AF in Italia?

1. Programmi in ambito scolastico	1. Progetti regionali, Piattaforma GS, Protocollo MS-MIUR, progetti a sostegno CCM
2. Politiche dei trasporti	2. Progetti regionali (pochi ...), nessuna iniziativa nazionale
3. Interventi sull'ambiente costruito	3. Progetti regionali (pochi ...), nessuna iniziativa nazionale
4. Interventi nell'ambito dei sistemi di cure primarie	4. Progetti regionali, Protocollo MS-FIMP-SIP, Protocollo MMG (?)
5. Programmi di comunicazione	5. Progetti regionali, progetti a sostegno CCM
6. Programmi di comunità (contesti e beneficiari multipli)	6. Progetti regionali, Protocolli GS, progetti a sostegno CCM
7. Programmi di promozione delle attività sportive in tutte le fasce d'età	7. Progetti regionali, Piattaforma GS, Protocollo MS-CONI

In corso

- **Partecipazione al tavolo TANGOS (Tavolo Nazionale per la Governance dello Sport) per l'elaborazione del Piano Nazionale per la Promozione dell'Attività Sportiva**
- **Protocollo d'intesa Ministero-Ufficio per lo Sport**
 - Promuovere l'attività fisica secondo un approccio incentrato sulla salute e il benessere della popolazione
 - Attuare programmi di prescrizione e somministrazione di esercizio fisico, rivolti a persone che presentano problemi di salute



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

SI PUO'!!

Noi ci crediamo!!

GRAZIE!

d.galeone@sanita.it

guadagnaresalute@sanita.it