



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

Sede legale: Via Po, 11 - 10034 CHIVASSO (TO)

Tel. +39 011.9176666

Sede amministrativa: Via Aldisio, 2 - 10015 IVREA (TO)

Tel. +39 0125.4141

www.aslto4.piemonte.it

P.I./Cod. Fisc. 09736160012

UFFICIO COMUNICAZIONE

Responsabile: dott.ssa Tiziana Guidetto

tel. 0125 414726 – 011 9176594

cell. 335 5812438

e-mail: tguidetto@aslto4.piemonte.it

COMUNICATO STAMPA

L'impegno dell'ASL TO4 nella promozione dell'attività fisica

Le patologie croniche più diffuse e invalidanti come le cardiopatie, il diabete e l'obesità sono in aumento a livello mondiale e sono favorite dalla sedentarietà.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pertanto definito nel 2010 i livelli di attività fisica raccomandati per giovani (5-17 anni), adulti (18-64) e anziani (dai 65 anni in poi): un'ora al giorno di attività moderata-intensa per bambini e giovani e 150 minuti settimanali a intensità moderata per adulti e anziani.

Recenti studi scientifici hanno evidenziato che il rischio di incorrere in problemi di salute è proporzionale al numero di ore trascorse stando seduti. Anche se non si riesce a praticare l'attività fisica secondo i livelli raccomandati, è quindi importante muoversi comunque in qualche modo, cioè restare inattivi il meno possibile. Ciò vale anche per gli alunni delle scuole: smentendo vecchie credenze, ci sono evidenze che gli studenti fisicamente attivi raggiungono migliori risultati in test di verifica standardizzati.

In Italia, nel 2010 secondo i dati Istat, circa il 33% della popolazione di 3 o più anni pratica qualche forma di sport (di cui 10% in modo saltuario), il 28% svolge attività fisica (per esempio gite, lunghe passeggiate, nuotate, uso della bicicletta) mentre i sedentari sono oltre il 38%.

Le dimensioni del problema

Negli adulti

In base ai dati della sorveglianza PASSI (popolazione di 18-69 anni), in Piemonte le persone che si dichiarano sedentarie sono il 30% della popolazione, mentre il 38% si considera solo parzialmente attivo. Le percentuali di sedentari sono maggiori negli anziani, nel sesso



www.regione.piemonte.it/sanita



una sanità in salute fa bene a tutti

femminile, in persone con bassa scolarità e basso reddito e tra i cittadini stranieri. La sedentarietà è associata spesso ad altre condizioni di rischio, quali la depressione (46%), l'ipertensione (36%), il fumo (33%), l'eccesso ponderale (32%); inoltre dal 2007 al 2011 la percentuale di sedentari è leggermente aumentata. Nell'ASL TO4 i sedentari sono poco meno del 32%, poco sopra il valore regionale: anche in questo caso la percentuale aumenta con l'età, la bassa scolarità e il basso livello economico, mentre non ci sono differenze tra maschi e femmine. Anche nell'ASL TO4 la sedentarietà è associata ad altri fattori di rischio quali depressione (41%), ipertensione (39%), fumo (34%), eccesso ponderale (33%): a questo proposito le persone adulte in sovrappeso nel nostro territorio sono il 29,3% e gli obesi l'8,4%. L'80% dei sedentari dell'ASL TO4 è consapevole di praticare poca attività fisica.

Negli adolescenti

La sorveglianza regionale HBSC del 2008, che riguarda i ragazzi di 11-13 e 15 anni, mostra percentuali di sovrappeso del 13-22% e obesità del 2-7% a seconda dell'età e del fatto che si tratti di peso e altezza dichiarati o misurati.

Solo il 26-29% effettua un'ora di attività fisica almeno 5 giorni alla settimana, ma il 75% svolge attività intensa al di fuori dell'orario scolastico per almeno 2 giorni alla settimana. I dati dell'ASLTO4, che si possono analizzare separatamente solo per gli undicenni, non si discostano da quelli regionali.

Nei bambini

I dati 2012 dell'ASLTO4 della sorveglianza "Okkio alla salute", che riguarda i bambini di 8-9 anni, evidenziano una prevalenza di sovrappeso del 21,5% e di obesità dell'8,5% leggermente più alta della media regionale. Il 14% dei bambini risulta inattivo il giorno precedente l'indagine e solo il 15% dei bambini pratica attività fisica un'ora al giorno per almeno 5 giorni alla settimana; solo il 24% si reca a scuola a piedi o in bicicletta, mentre il 25% trascorre di fronte alla tv o a videogiochi più di due ore al giorno. Il 71% di madri di bambini inattivi sovrastima l'attività fisica effettuata dal figlio.

Le patologie correlate

Per quanto riguarda le patologie sensibili all'esercizio fisico (sindrome metabolica, ipertensione, tumori), nell'ASL TO4 i diabetici rappresentano il 6% circa della popolazione, in continuo incremento; le patologie cardiovascolari inoltre rappresentano la prima causa di mortalità per le donne e la seconda per gli uomini.

Le iniziative dell'ASL TO4

Come spiega il Direttore Generale dell'ASL TO4 dottor Flavio Boraso: *"Ormai si riconosce il valore strategico della prevenzione, intesa come eliminazione o almeno riduzione dei fattori di rischio che possono aumentare la probabilità che si determini una malattia e come*

diagnosi precoce di patologie che, se non evidenziate in tempo, possono poi determinare esiti invalidanti e anche mortali. Alla base di queste considerazioni vi sono motivazioni di carattere sociale, scientifico ed etico, ma anche ragioni economiche". "Oggi – aggiunge il dottor Boraso – abbiamo un problema urgente da gestire, che è quello della sostenibilità della sanità pubblica. Investire oggi risorse limitate per attuare programmi di prevenzione ci permetterà in futuro di risparmiare risorse molto più ingenti che avrebbero dovuto essere destinate a visite ed esami diagnostici, a trattamenti farmacologici e chirurgici e a visite ed esami di controllo. E le risorse risparmiate potranno essere reinvestite per garantire la qualità dei servizi offerti ai cittadini. La nostra Azienda si impegna continuamente e costantemente in questa direzione".

Per contrastare, in particolare, i problemi di salute favoriti dalla sedentarietà, l'ASL TO4 ha avviato varie iniziative, nell'ambito di progetti nazionali, regionali o locali, per promuovere l'attività fisica e corretti stili di vita degli alunni. Sono tuttora in corso "Proteggiamo la salute" e "Promuovi saperi e sapori", progetti su cui si possono chiedere informazioni a: direzioneintegraprevenzione@aslto4.piemonte.it. A bambini e ragazzi è rivolta anche la brochure "Attivi dai 5 ai 17 anni" realizzata grazie alla partecipazione dell'ASL TO4 al progetto "Piano di comunicazione ai decisori dei contenuti di salute di una vita attiva" promosso dal Centro Controllo Malattie del Ministero della Salute.

Sempre nell'ambito di tale progetto, per la popolazione adulta è stato aperto presso il Parco della Polveriera di Ivrea, Via Lago San Michele 15, il "Campus del cammino", dove istruttori qualificati sono disponibili ogni venerdì pomeriggio per istruire i partecipanti alla pratica del nordic walking (una camminata con uso di bastoncini) e accompagnarli lungo percorsi nel verde. L'iniziativa, svolta in collaborazione con la struttura Medicina Sportiva dell'ASL TO4, proseguirà per tutto l'anno 2014; per informazioni ci si può rivolgere a: scuolanordicwalking@viviandrate.it.

Le persone con difficoltà motorie o problemi di lombalgia possono inoltre usufruire dei numerosi corsi di Attività Fisica Adattata (AFA) organizzati dall'ASL TO4 in vari Comuni in collaborazione con i Comitati UISP (Unione Italiana Sport per Tutti) di Ivrea e Settimo Torinese-Ciriè; per informazioni su modalità, sedi e orari di queste attività ci si può rivolgere a: segreteria@uisp-ivrea.it, settimo@uisp.it e cirie@uisp.it. Nell'ambito del progetto comunale "Muovendosi in salute", a Settimo Torinese è stata avviata in collaborazione con l'ASL un'iniziativa per offrire alla popolazione l'opportunità di praticare con istruttori specializzati il fitwalking (un tipo di camminata veloce che discende dalla marcia); sul sito www.fitwalkingsettimochilometro.it si trovano informazioni, che si possono anche chiedere all'indirizzo e-mail info@fitwalkingsettimochilometro.it.

Le iniziative sopra citate sono state anche tema del convegno "Dalle parole alle azioni", organizzato dall'ASL TO4 nei giorni 20 e 21 settembre 2013, in cui si sono succedute

relazioni scientifiche e presentazioni di progetti. Sono stati mostrati ben diciotto poster su temi di promozione della salute, sorveglianze epidemiologiche, nordic walking, misurazione dell'attività fisica e corretta alimentazione. Vera novità, molto apprezzata dai partecipanti, sono stati i momenti di attività fisica reale: prova di nordic walking o normale camminata, azione teatrale, intermezzi di stretching. Nel pomeriggio della prima giornata circa cento congressisti sono stati trasferiti al Parco della Polveriera, dove venti istruttori di varie associazioni di nordic walking hanno fornito i bastoncini e hanno introdotto i partecipanti alla pratica del nordic walking. Al termine delle lezioni i congressisti sono ritornati a piedi alla sede del convegno (distante 3,2 km) praticando la camminata nordica attraverso la città di Ivrea. Trentotto dei partecipanti hanno inoltre sperimentato l'uso di un dispositivo portato alla cintura, che consente di misurare la durata e l'intensità dell'attività fisica: la lettura di questi dati è stata argomento di una sessione parallela sulle evidenze scientifiche dei benefici per la salute di uno stile di vita attivo. Le misure effettuate a campione sui congressisti hanno evidenziato che l'attività fisica svolta praticando il nordic walking e la camminata è stata di moderata intensità, adatta a fini di salute. Tutti i materiali e altre notizie sul convegno sono disponibili online nel sito web dei progetti della linea Azioni, finanziati dal Centro Controllo Malattie del Ministero della Salute: www.azioniperunavitainsalute.it.

Chivasso, 18 febbraio 2014