

# Lo sport per il mantenimento della salute



**Fabio Voller**

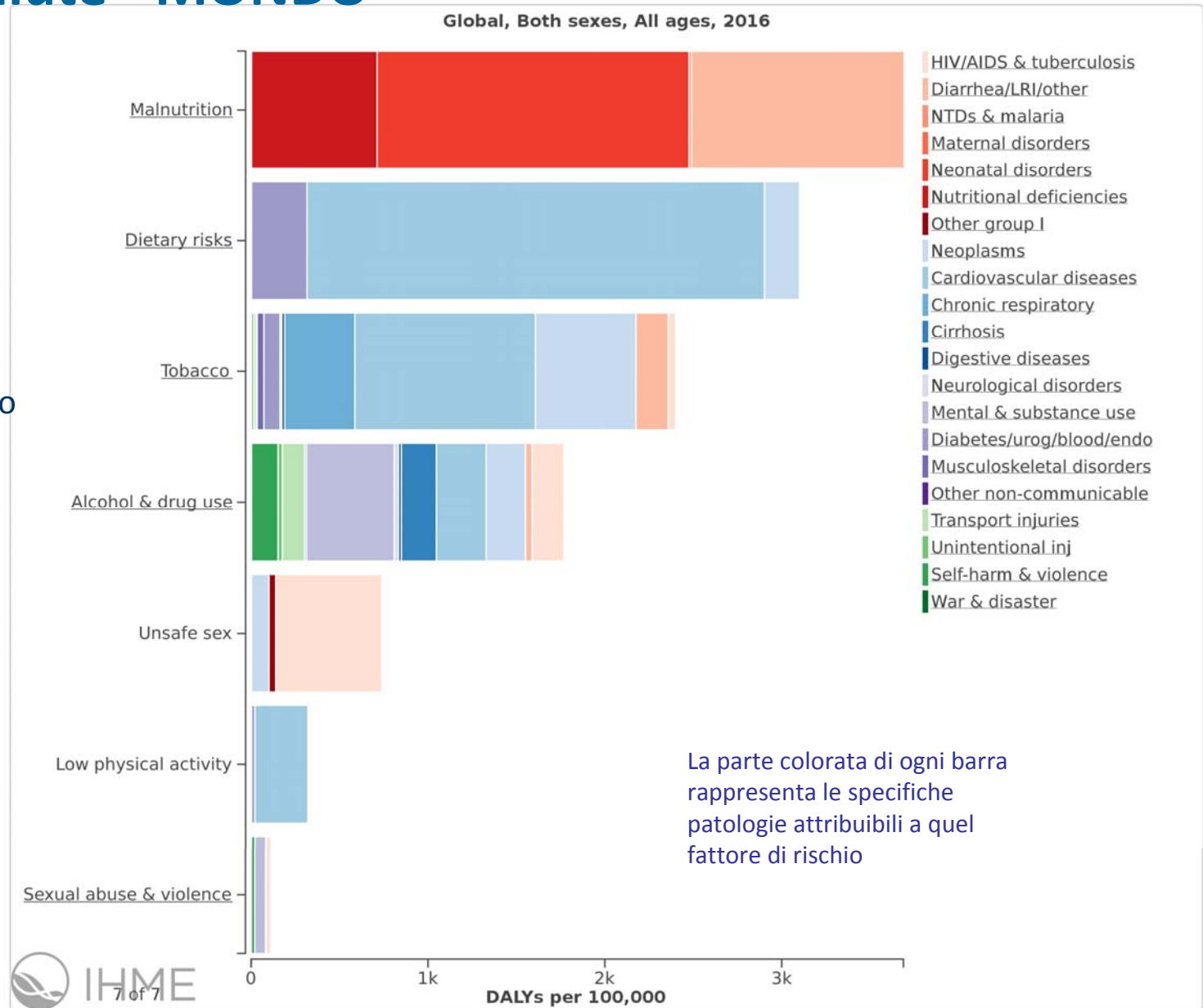
Alice Berti

Osservatorio di Epidemiologia

15 marzo 2018 - Palazzo Sacratì Strozzi, Firenze  
"Primo Rapporto sullo sport in Toscana "

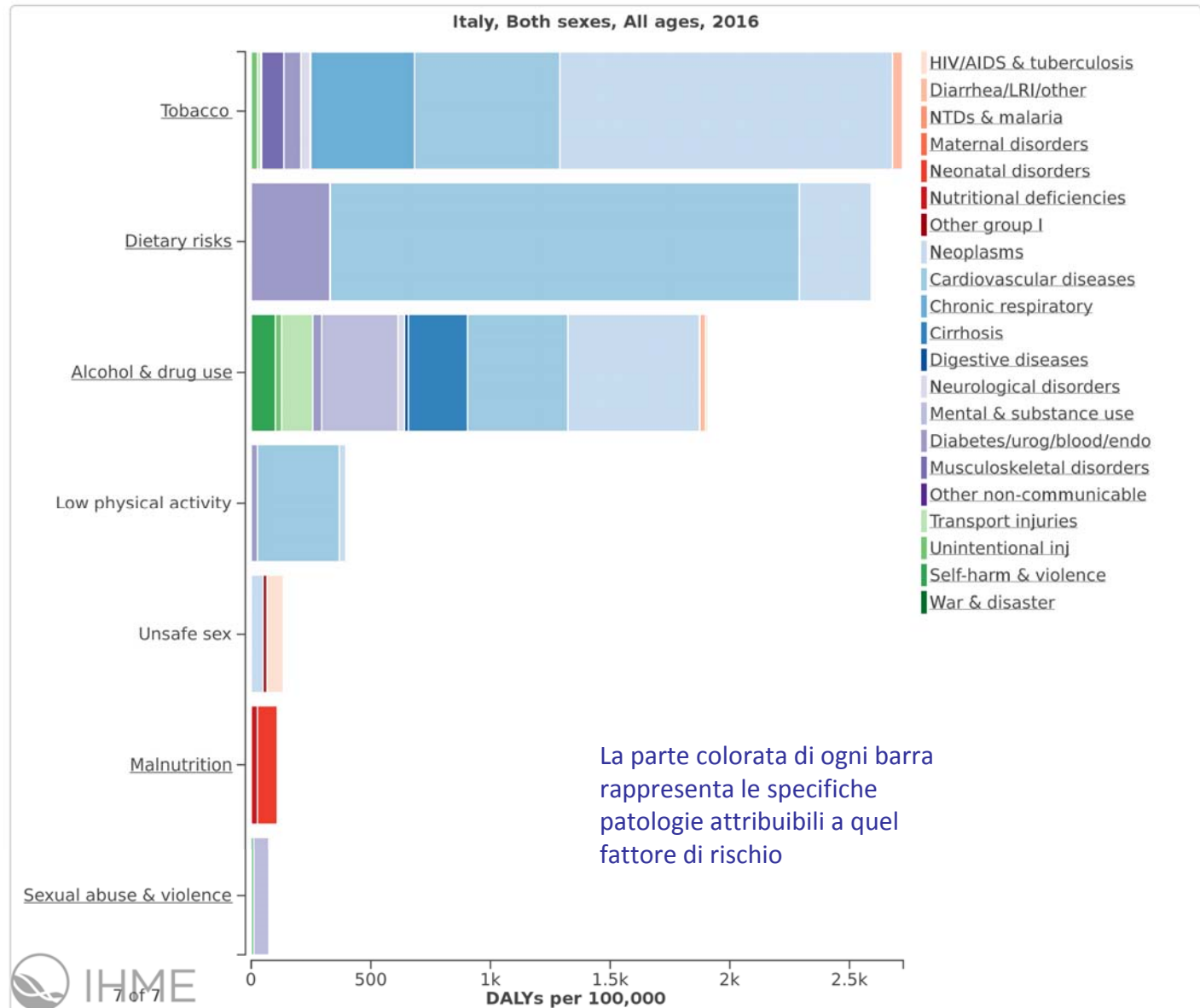
# L'inattività fisica come fattore che influenza lo stato di salute - MONDO

- a livello globale l'inattività fisica occupa il 6° posto come comportamento a rischio che provoca "perdita di salute" in termini di DALYs

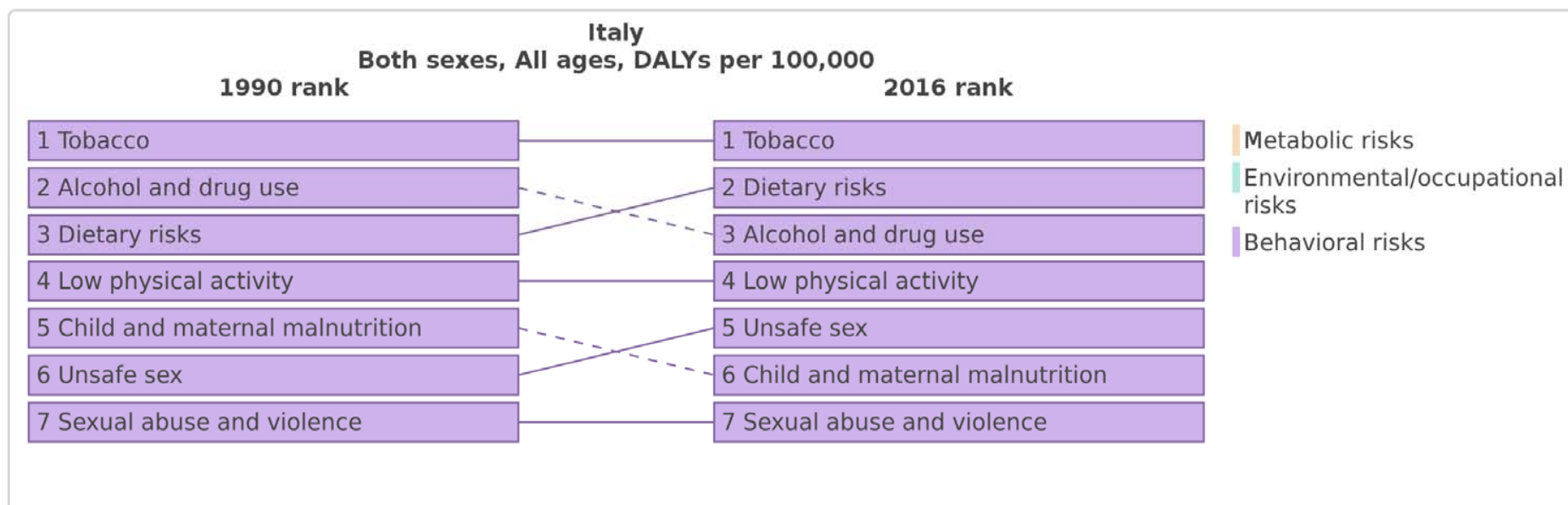


# L'inattività fisica come fattore che influenza lo stato di salute - ITALIA

- tabacco, la dieta, l'uso di sostanze psicotrope e l'inattività fisica rappresentano i primi 4 fattori di rischio comportamentali a cui è possibile attribuire la "perdita di salute" (DALYs)



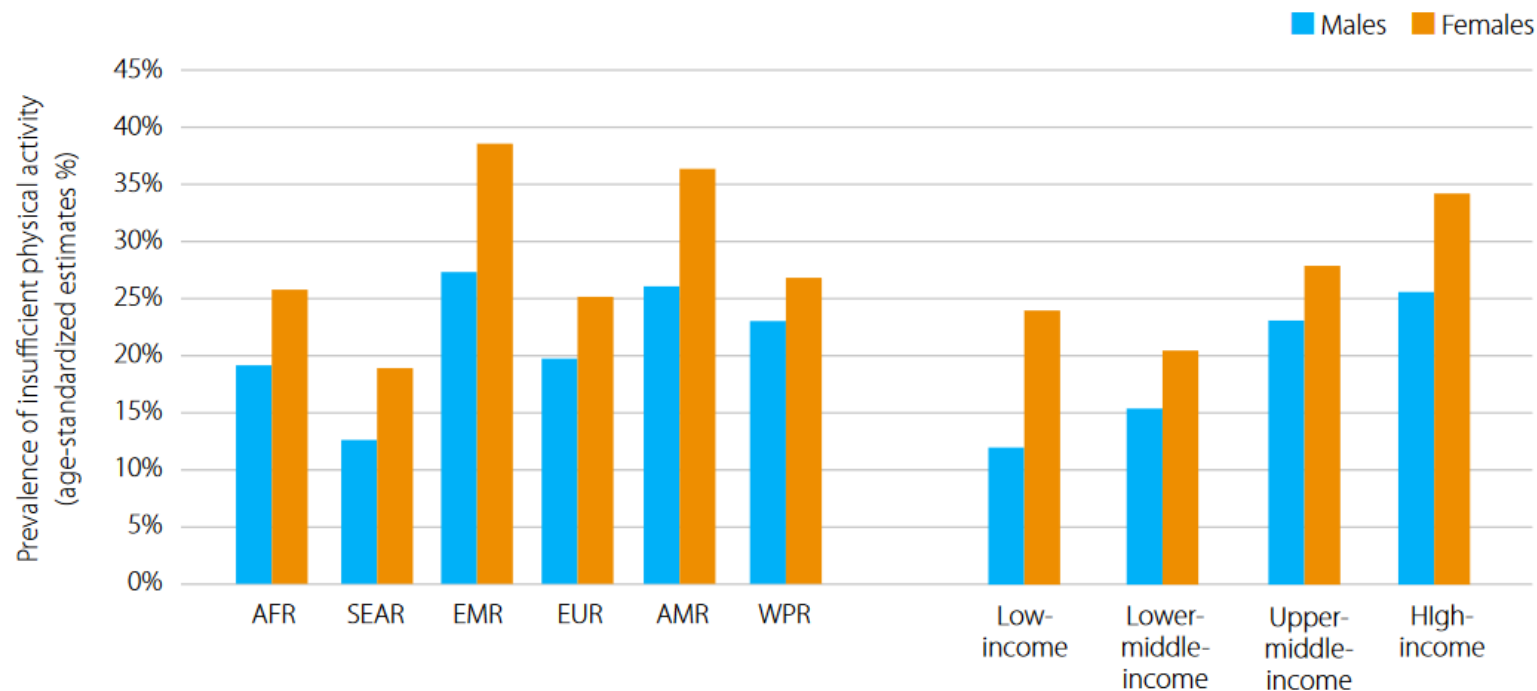
# L'inattività fisica come fattore che influenza lo stato di salute - ITALIA



Dal 1990 al 2016 l'inattività fisica è rimasta al **4° posto** nell'elenco dei comportamenti a rischio che più influenzano lo stato di salute delle popolazione

# La pratica dell'attività fisica nel mondo

Percentuale di soggetti di 18 anni e più che praticano insufficiente attività fisica\*, per Regioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e raggruppamento dei Paesi per reddito secondo la World Bank, maschi femmine e totale, 2010 (percentuali standardizzate per età)



AFR=African Region, AMR=Region of the Americas, SEAR =South-East Asia Region, EUR=European Region, EMR=Eastern Mediterranean Region, WPR=Western Pacific Region

\* L'insufficiente attività fisica viene definita come la pratica di meno di 30 minuti per 5 giorni a settimana di attività moderata o meno di 20 minuti 3 volte a settimana di attività vigorosa.

Fonte: WHO - Global status report on noncommunicable diseases 2014

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf?ua=1)

## Effetto dell'inattività fisica sulle malattie non trasmissibili

L'inattività fisica causa il **6%** del carico di malattia da coronaropatia, il **7%** del diabete di tipo II, il **10%** del tumore della mammella e il **10%** del cancro del colon.

Si stima inoltre che l'inattività causi il **9% della mortalità prematura**.

Lee IM et al. Effect of physical inactivity on major non - communicable diseases worldwide: *an analysis of burden of disease and life expectancy*. *Lancet* 2012; 380(219 - 29)

L'OMS ha stimato che le persone **non sufficientemente attive** hanno un rischio di morte **dal 20% al 30%** più alto rispetto a coloro che praticano attività fisica

Nel 2010 l'Oms ha pubblicato il report "Global recommendations on Physical activity for Health" in cui definisce **i livelli di attività fisica raccomandata per la salute** per tre gruppi di età.

### **Raccomandazioni per bambini e ragazzi (5 – 17 anni):**

praticare 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.

### **Raccomandazioni per adulti (18 – 64 anni):**

Praticare almeno 150 minuti di attività fisica d'intensità moderata nel corso della settimana oppure almeno 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa nel corso della settimana.

### **Raccomandazioni per anziani (>= 65 anni):**

Le stesse degli adulti.

## La pratica dell'attività fisica e sportiva in Italia e in Toscana (età ≥ 3 anni)

Percentuale di soggetti che praticano sport o qualche attività fisica e soggetti che non ne praticano, età 3 anni e più – Toscana e Italia 2015.

Fonte: ARS su dati ISTAT

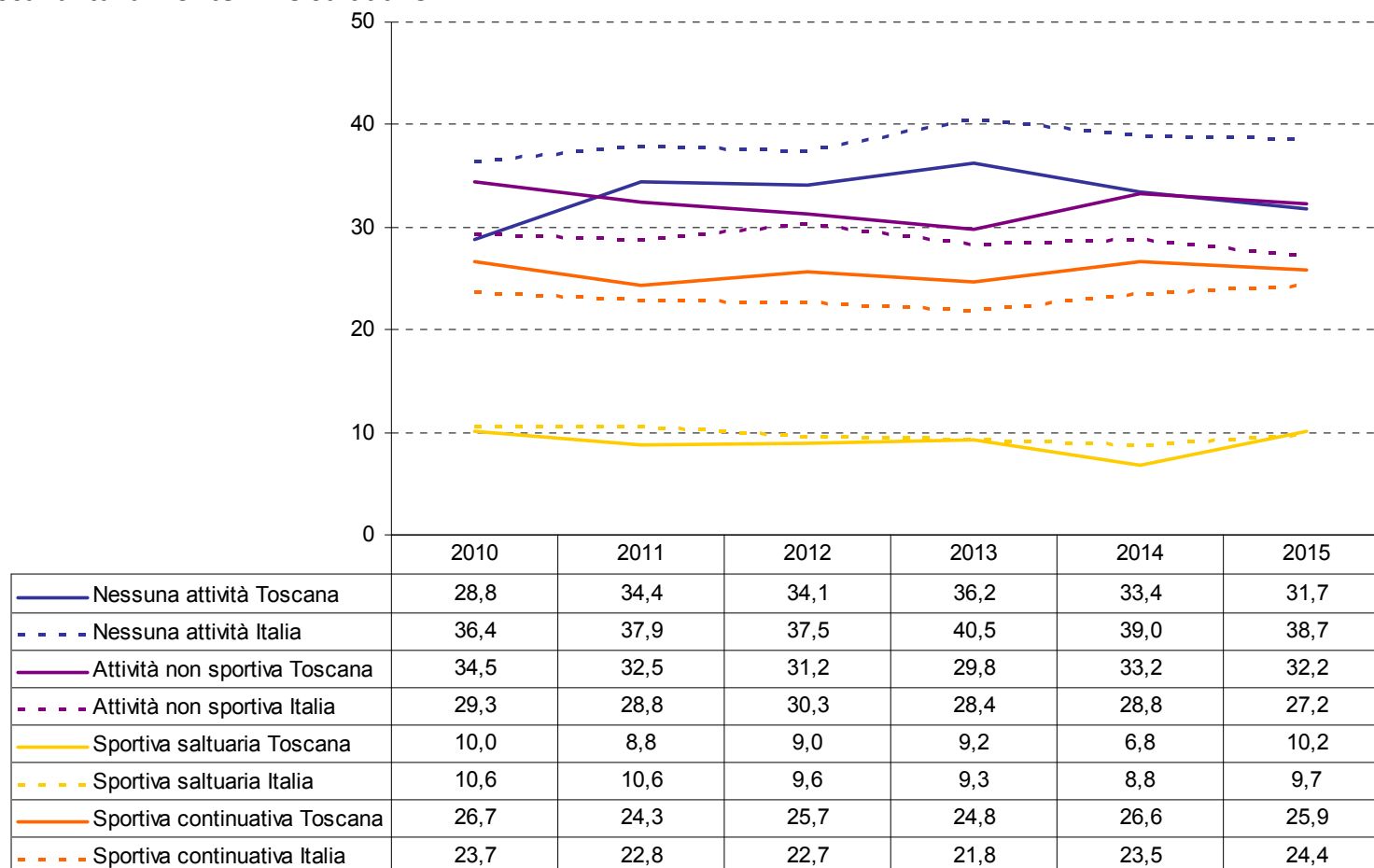
- La pratica **dell'attività sportiva** è più frequente nel genere **maschile**
- Nel genere **femminile**, più frequentemente **non viene praticato alcun tipo di attività fisica**

	Genere	Sport continuativo	Sport saltuario	Qualche attività fisica	Nessuna attività fisica
Toscana	Maschi	30,0	12,0	30,1	27,9
	Femmine	22,0	8,5	34,2	35,3
	Totale	25,9	10,2	32,2	31,7
Italia	Maschi	29,1	11,7	25,4	33,8
	Femmine	20,1	7,9	28,9	43,2
	Totale	24,4	9,7	27,2	38,6

Complessivamente, **i toscani sono meno sedentari**

## La pratica dell'attività fisica e sportiva in Italia e in Toscana (età ≥ 3 anni)

Percentuale di soggetti che praticano sport o qualche attività fisica e soggetti che non ne praticano, periodo 2010- 2015  
Confronto Toscana Italia. Fonte: ARS su dati ISTAT



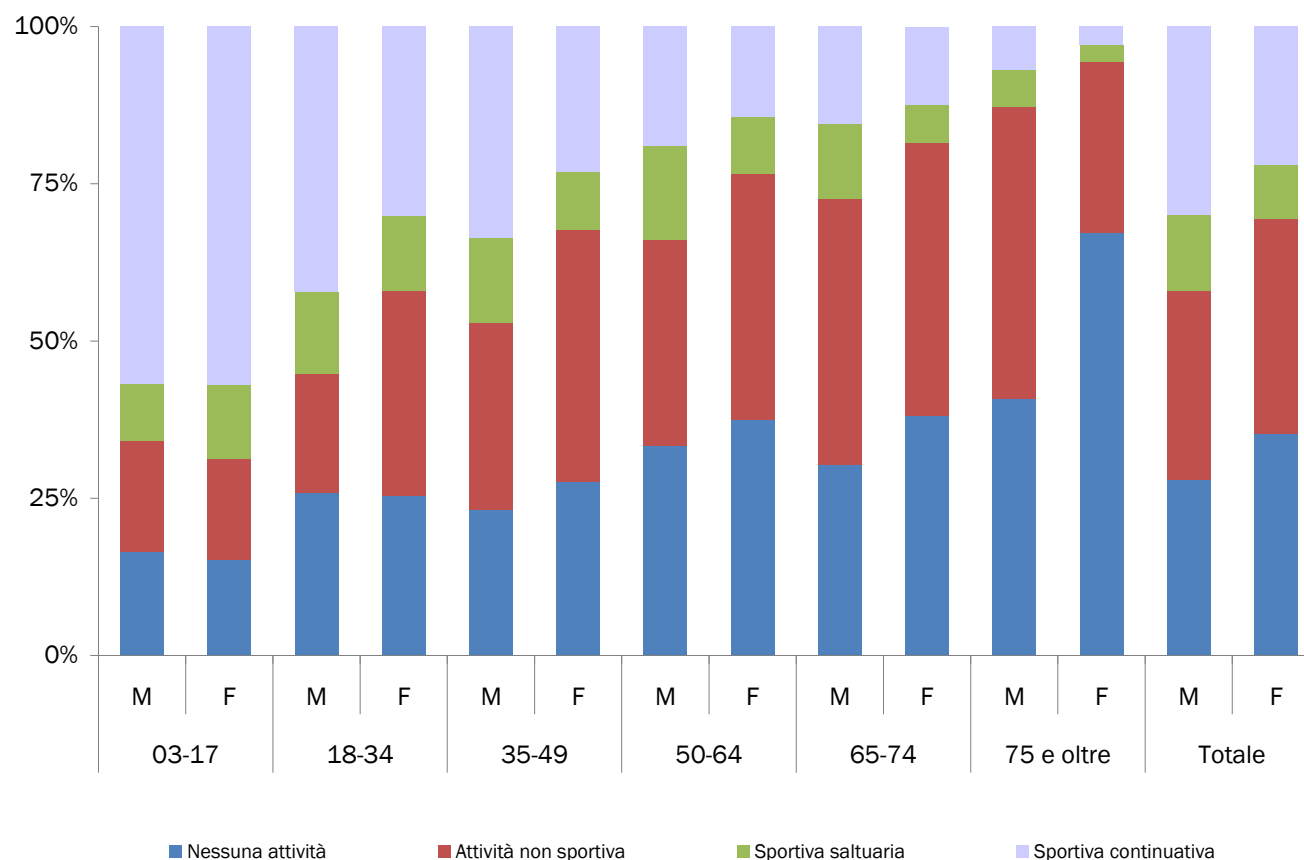
➤ I comportamenti dei **toscani sono più virtuosi** (da tempo) rispetto alla media nazionale

➤ Gli andamenti temporali sono **stabili nel tempo**, ma negli ultimi anni **l'abitudine al movimento è in aumento**



## La pratica dell'attività fisica e sportiva in Italia e in Toscana (età ≥ 3 anni)

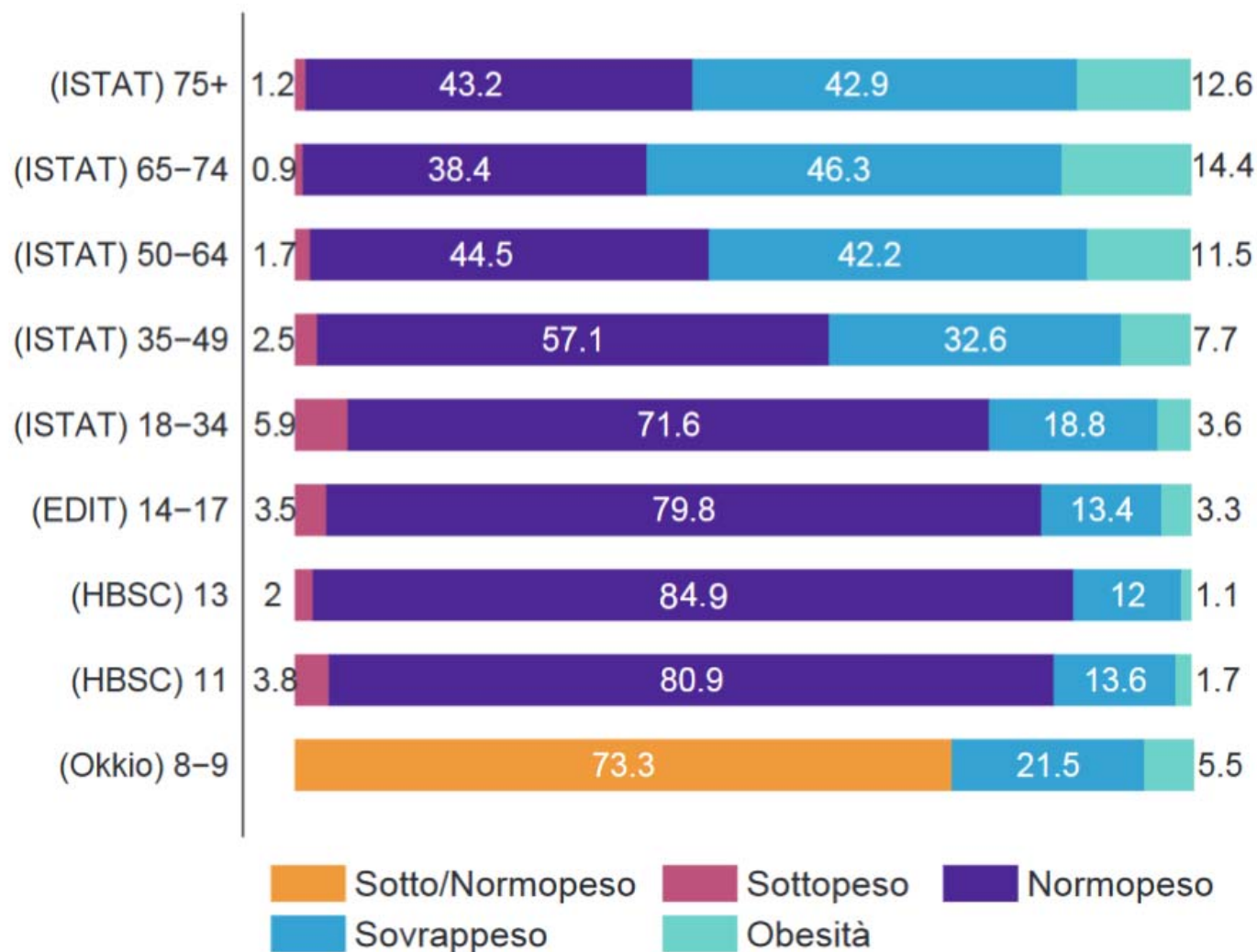
Percentuale di soggetti che praticano sport o qualche attività fisica e soggetti che non ne praticano, per classi di età e genere – Toscana 2015 – Fonte: ARS su dati ISTAT



- La **sedentarietà cresce con l'età**: la popolazione maggiormente attiva, è quella dei bambini e degli adolescenti, in cui oltre il **50%** pratica **sport in modo continuativo**.
- Con l'aumentare dell'età **le differenze tra i due generi aumentano** in modo proporzionale.

## Il BMI in funzione dell'età

Peso, indice di massa corporea per classe d'età - Distribuzione dei soggetti secondo classi di indice di massa corporea - Toscana. Fonti: Elaborazioni ARS su dati Okkio alla salute 2016 (dati misurati), Hbsc 2014 (dati riferiti), Edit 2015 (dati riferiti), Istat 2015 (dati riferiti)

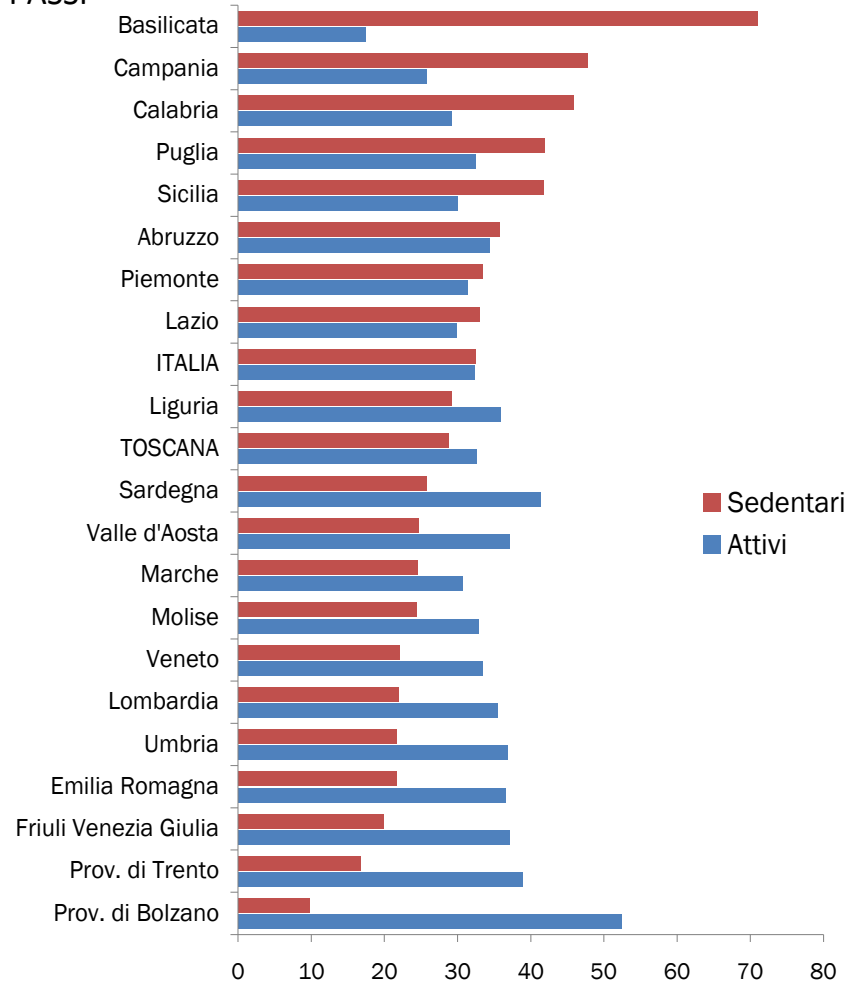


## ADULTI: attivi e sedentari in Italia (età 18 – 69 anni)



Prevalenza di soggetti attivi e sedentari – Regioni e Italia, periodo 2013-2016

Fonte: ARS su dati PASSI



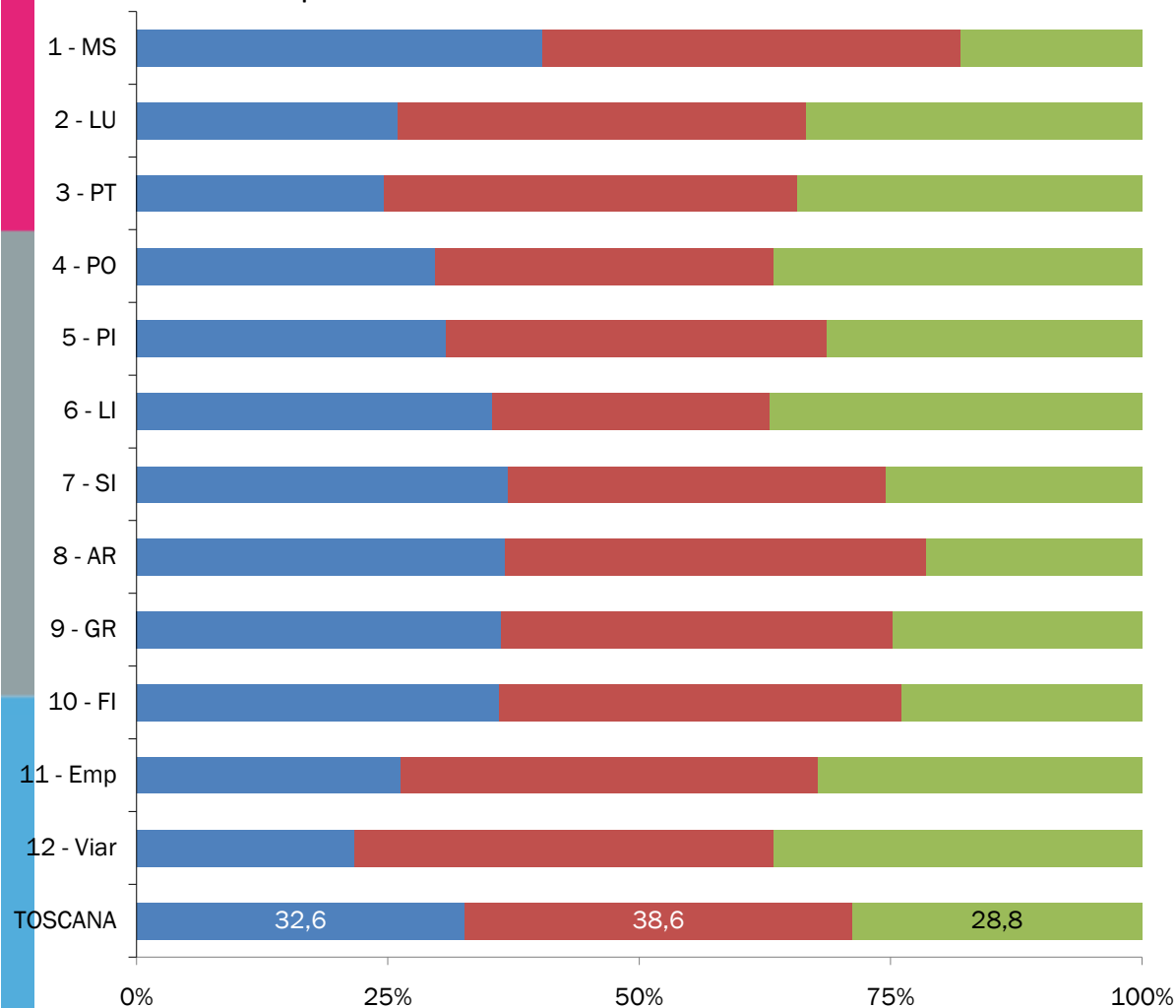
- Dal 2010 al 2016 la prevalenza di sedentari è stazionaria in Toscana (29%) e in lieve aumento in Italia (dal 31% al 32,5%)

- lo studio **PASSI** stima una prevalenza di soggetti **attivi** in Toscana sovrapponibile a quella italiana (quasi 1/3);
- il dato sui **sedentari** è di circa 4 punti % al di sotto della media.

# ADULTI: attivi e sedentari in Toscana (età 18 – 69 anni)



Prevalenza di soggetti attivi, parzialmente attivi e sedentari, età 18-69 anni  
Distribuzione per exASL e Toscana 2013-2016. Fonte: ARS su dati PASSI



LI, PO, VI

AR, VI, EM, PT

MS, SI, AR, GR, FI

■ Attivi

■ Parz. Attivi

■ Sedentari

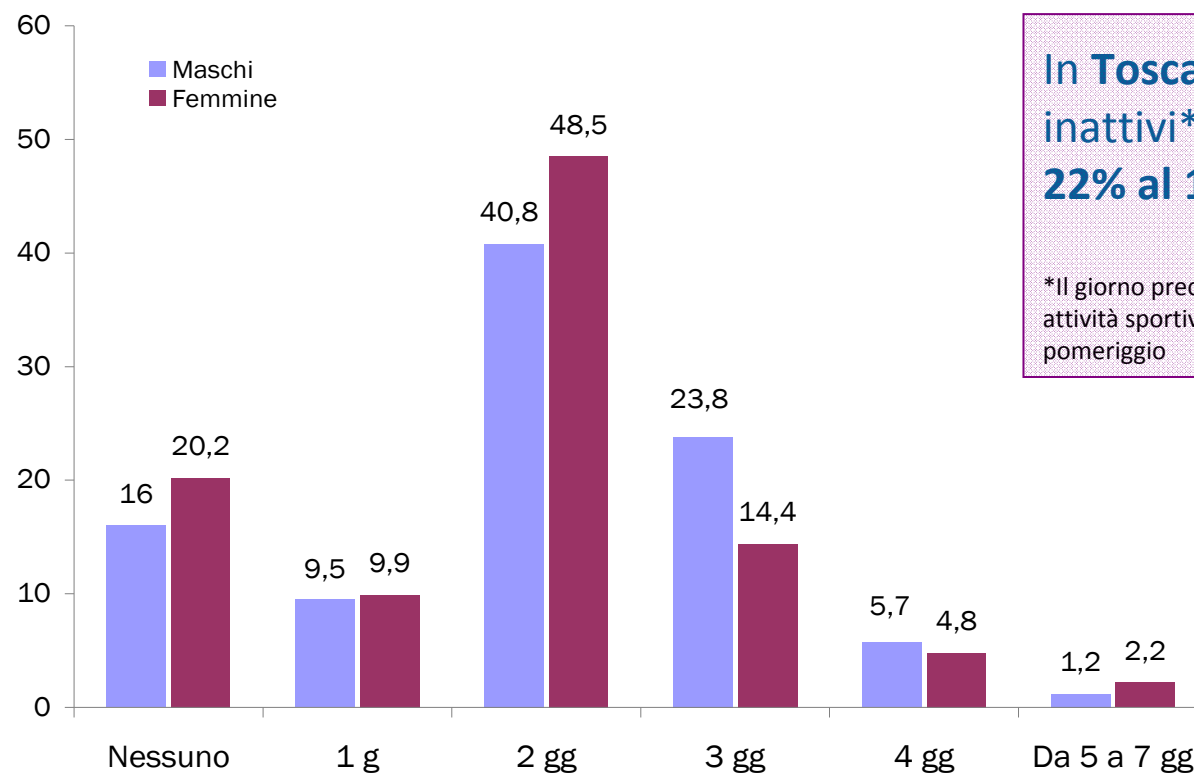
“**attivo**”, svolge 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni oppure lavoro pesante dal punto di vista fisico;  
 “**parzialmente attivo**”, non sedentario, ma non raggiunge livelli della persona attiva;  
 “**sedentario**”, svolge meno di 10 minuti di attività moderata o intensa per almeno 1 giorno a settimana; non svolge lavoro pesante dal punto di vista fisico.

## BAMBINI: attivi e sedentari in Toscana (età 8-9 anni)



Distribuzione percentuale dei bambini secondo il numero di giorni di attività sportiva strutturata per almeno un'ora durante la settimana, per genere, età 8 e 9 anni.

Toscana 2016. Fonte: dati OKKio alla SALUTE



In **Toscana** la prevalenza bambini inattivi\* dal 2008 al 2016 passa dal **22% al 10% circa** (Italia 2016: 17,7%)

\*Il giorno precedente non hanno svolto attività motoria a scuola e attività sportiva strutturata e non hanno giocato all'aperto nel pomeriggio

- In Toscana 2 bambini su 3 praticano attività fisica almeno 2-3 volte a settimana,
- Irrisorie le differenze di genere.

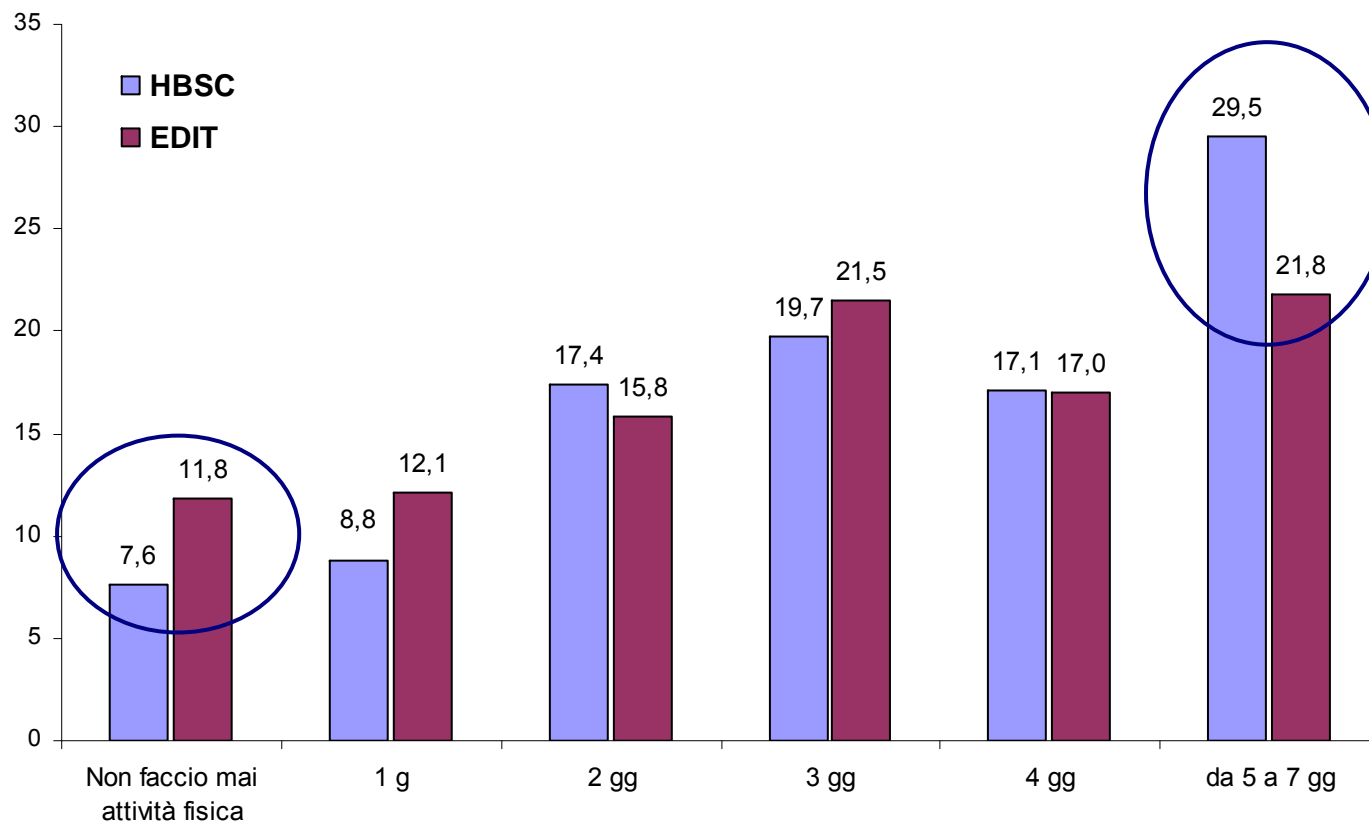


ARS TOSCANA  
agenzia regionale di sanità

# ADOLESCENTI: attività fisica in Toscana (età 11-13 e 14-19 anni)



Distribuzione percentuale dei ragazzi secondo il numero di giorni in cui hanno svolto attività fisica. Confronto HBSC e EDIT – Toscana 2014 e 2015.

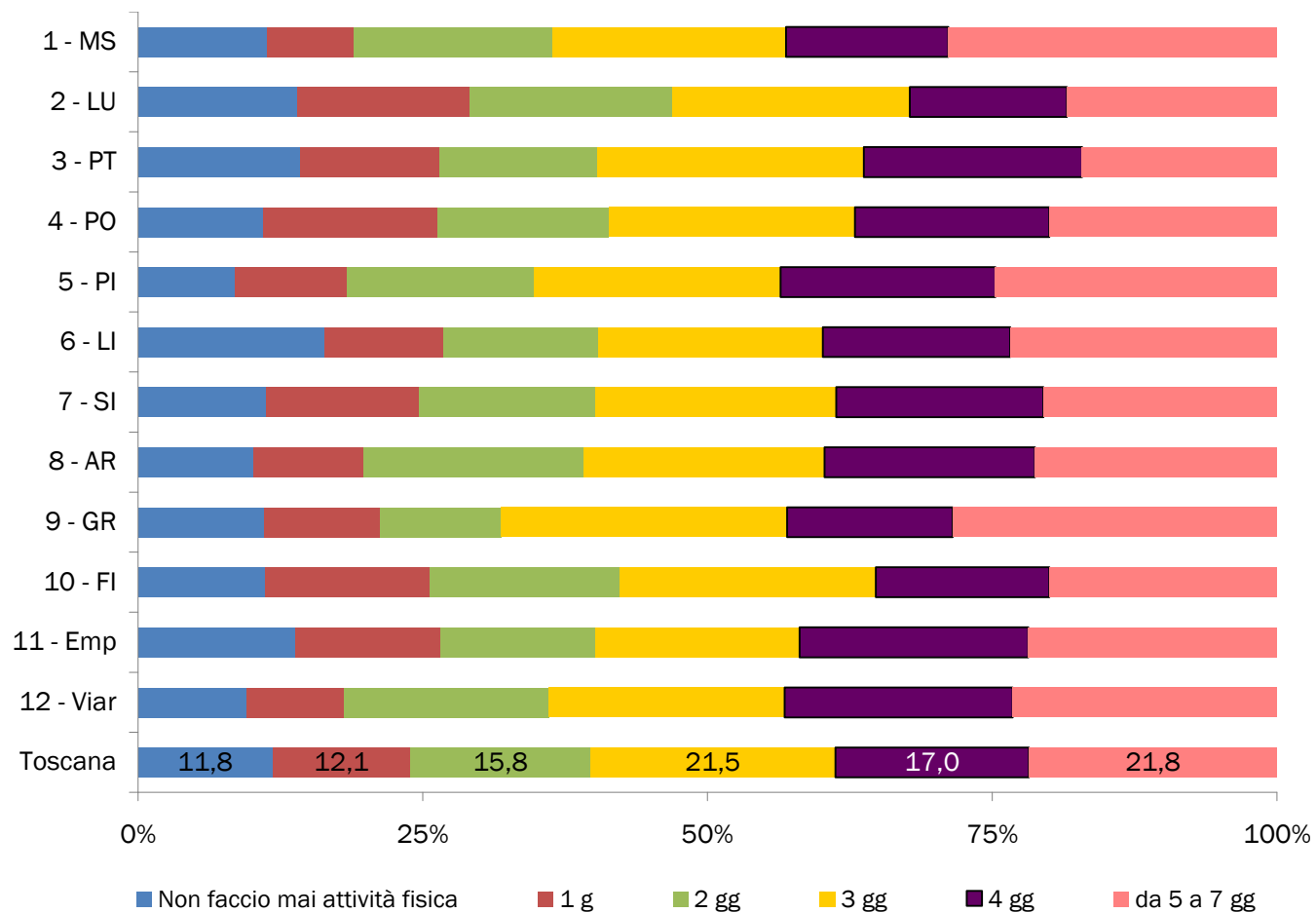


ARS TOSCANA  
agenzia regionale di sanità

# ADOLESCENTI: attività fisica in Toscana (età 14-19 anni)



Distribuzione percentuale degli studenti secondo il numero di giorni in cui hanno svolto attività fisica per exASL, età 14-19 anni – Toscana 2015. Fonte: ARS su dati EDIT



LI, LU, PT, EM

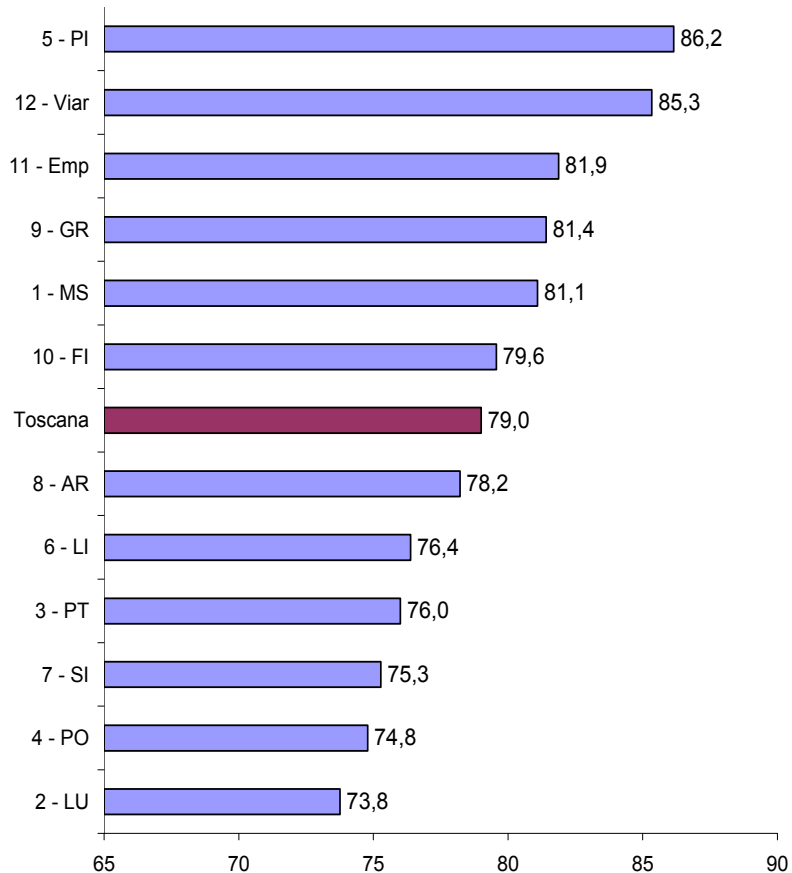
FI, AR, SI, PO

MS, GR

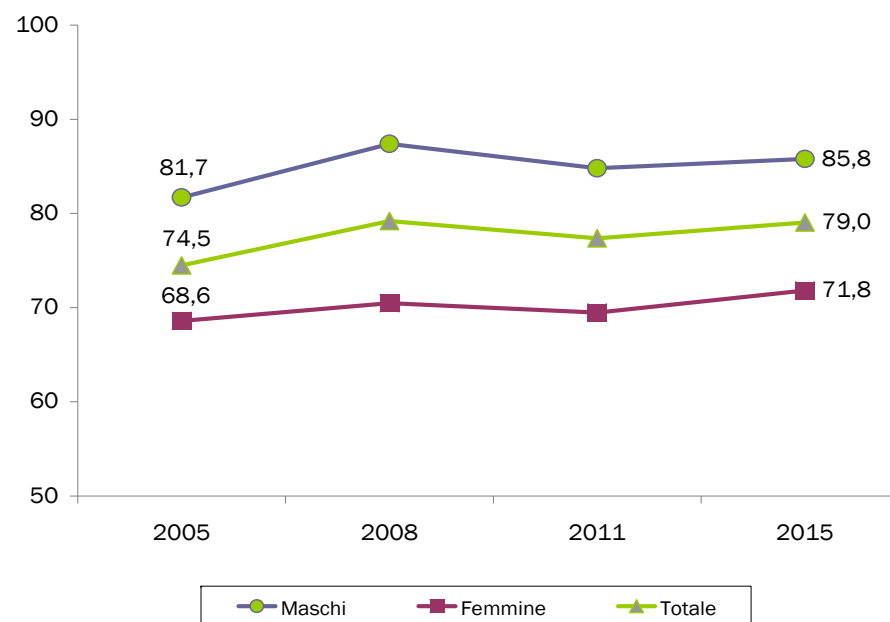
# ADOLESCENTI: pratica sportiva in Toscana (età 14-19 anni)



*Distribuzione percentuale per exASL della prevalenza di pratica sportiva nell'ultimo anno  
Toscana 2015. Fonte: ARS su dati EDIT*



*Andamento della prevalenza di pratica sportiva nell'ultimo anno  
per genere. Toscana 2005-2015. Fonte: ARS su dati EDIT*



❖ Dal 2005 al 2015 la prevalenza riferita all'attività sportiva passa da 74,5% a 79%, con un incremento più evidente per i maschi rispetto alle femmine



# CONCLUSIONI

- ✓ Negli ultimi 10 anni si osserva un tendenziale miglioramento delle abitudini legate al movimento fisico, in tutta la popolazione.
- ✓ Rispetto all'andamento del Paese e alle medie osservate circa la pratica di attività fisica e sportiva, i toscani riportano abitudini e comportamenti tendenzialmente più virtuosi, in particolare nelle fasce più giovanili della popolazione che praticano sport in modo continuativo.
- Complessivamente un terzo della popolazione toscana riporta abitudini sostanzialmente in linea con quelle raccomandate.
- Il genere femminile e gli anziani sembrano essere ancora i gruppi a maggior rischio di scarsa attività fisica.
- I maschi praticano in maggior quota sport rispetto alle femmine, e lo fanno con frequenza maggiore.

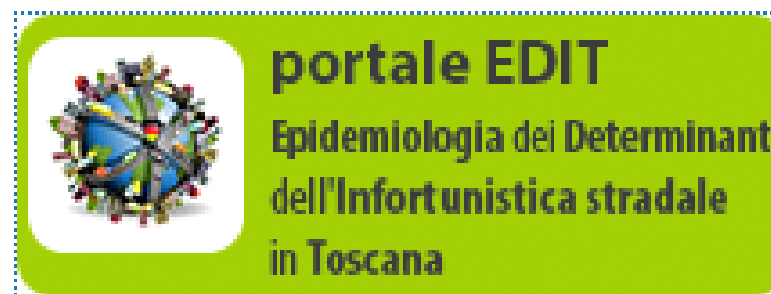
Al fine di raggiungere i livelli indicati dall'OMS, è ancora necessario incrementare e monitorare la pratica dell'attività fisica, in Toscana come in Italia, promuovendo azioni a livello locale mirate a sostenere gli strati di popolazione maggiormente vulnerabili dal punto di vista socio-economico, culturale e occupazionale che, sappiamo essere, fattori fortemente associati ai comportamenti a rischio di salute, nonché responsabili dell'insorgenza di diseguaglianze sanitarie (Costa G. et al., 2014).



# I PORTALI ARS (<https://www.ars.toscana.it/it/>)



<https://www.ars.toscana.it/it/home-osservatorio-stili-di-vita.html>



<https://www.ars.toscana.it/it/edit.html>

# Grazie per l'attenzione

[fabio.voller@ars.toscana.it](mailto:fabio.voller@ars.toscana.it)

Visita il nostro sito [www.ars.toscana.it](http://www.ars.toscana.it)  
e iscriviti alla [Newsletter ARS](#)

Seguici anche su:

[FaceBook](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

[Flickr](#)