

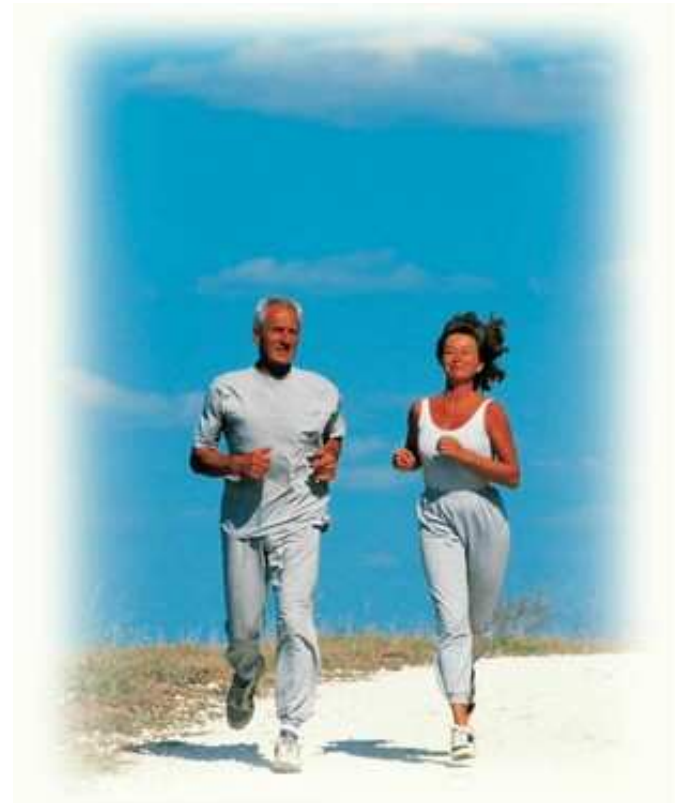
Strategie generali per la promozione della attività fisica

Mauro Palazzi
AUSL Romagna



Muoversi fa bene alla salute

- Si sente più in forma,
- Ha un aspetto migliore,
- ha più autostima,
- respira meglio,
- Si prevengono molte malattie



Impatto sulla salute

- Forte evidenza per la riduzione di:
 - Mortalità per tutte le cause
 - Malattie cardiovascolari
 - Ipertensione
 - Ictus
 - Sindrome metabolica
 - Diabete di tipo II
 - Cancro al seno
 - Cancro al colon
 - Depressione
 - Cadute
- Forte evidenza per:
 - Rafforzamento osseo
 - Miglioramento funzioni cognitive
 - Perdita di peso, soprattutto se associato alla riduzione di calorie
 - Miglioramento della fitness cardiovascolare e muscolare



Fonti: 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, Volume 380, Issue 9838, Pages 219 - 229, 21 July 2012

U.S.Department of Health and Human Services (2008): Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, pagina 9

Attività fisica: meccanismi fisiologici

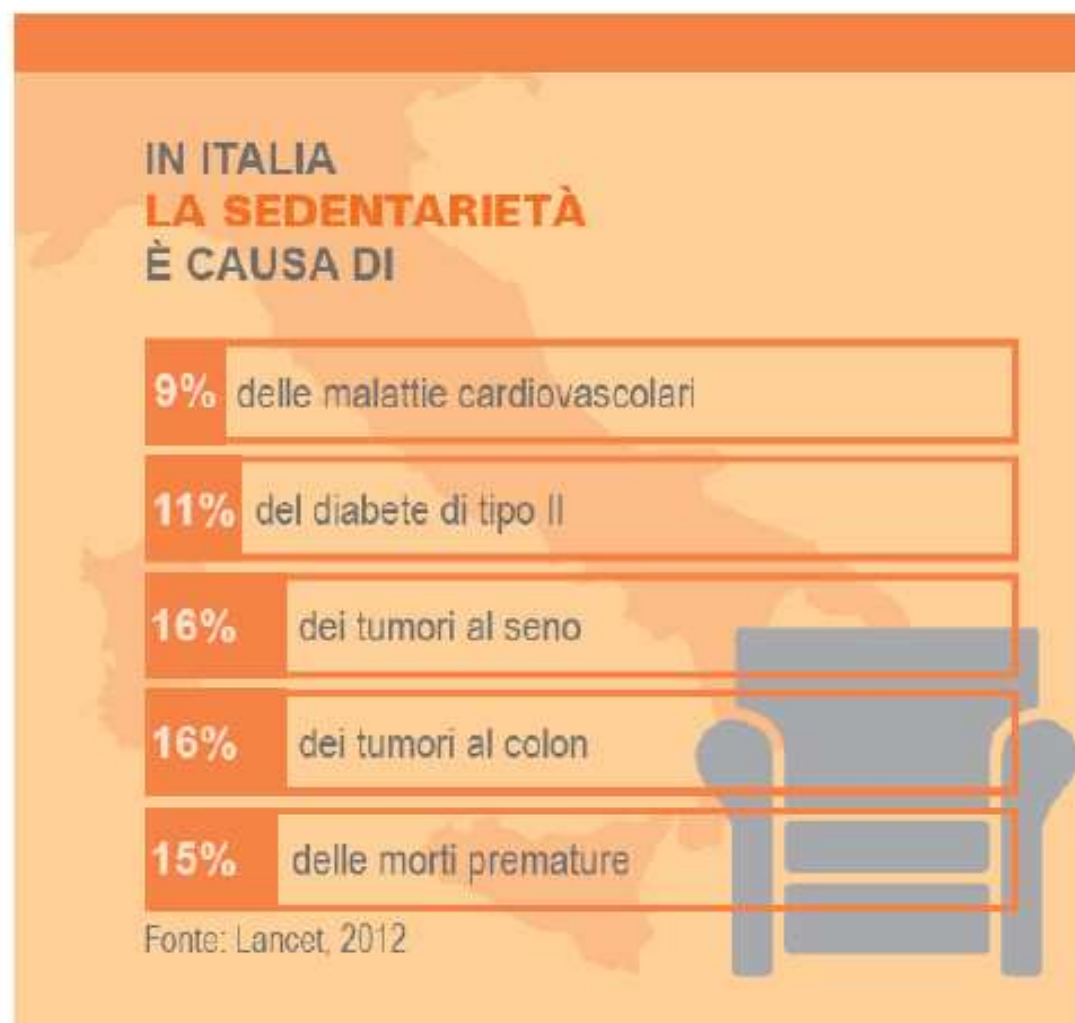
- Riduzione colesterolo LDL e apolipoproteina B; aumento HDL
- Riduzione frequenza cardiaca (5-20 battiti in meno/min); aumento del volume di gittata (del 20% e più); riduzione pressione arteriosa (fino a 10mmHg)
- Aumento sensibilità all'insulina e alla leptina; migliore tolleranza al glucosio
- Aumento 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

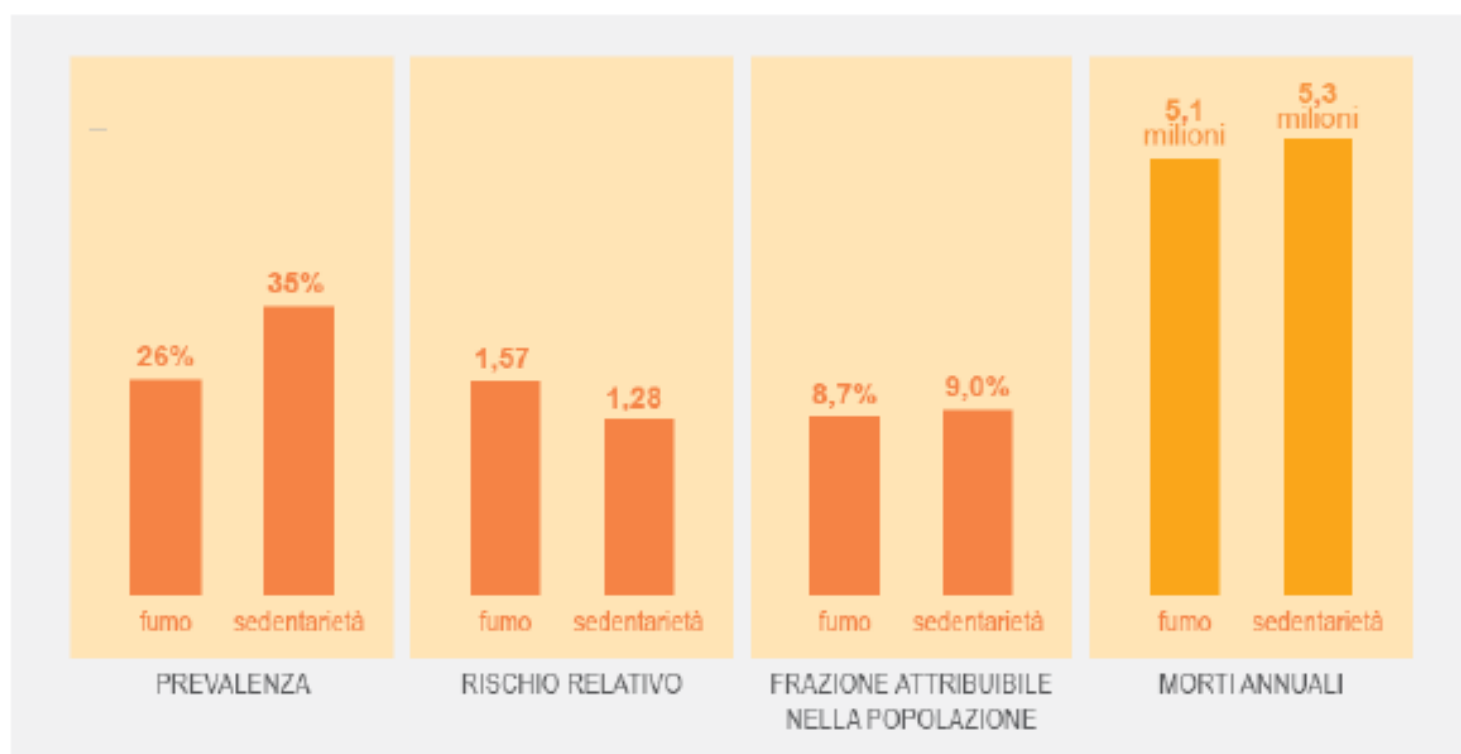
Risultato per l'Italia



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

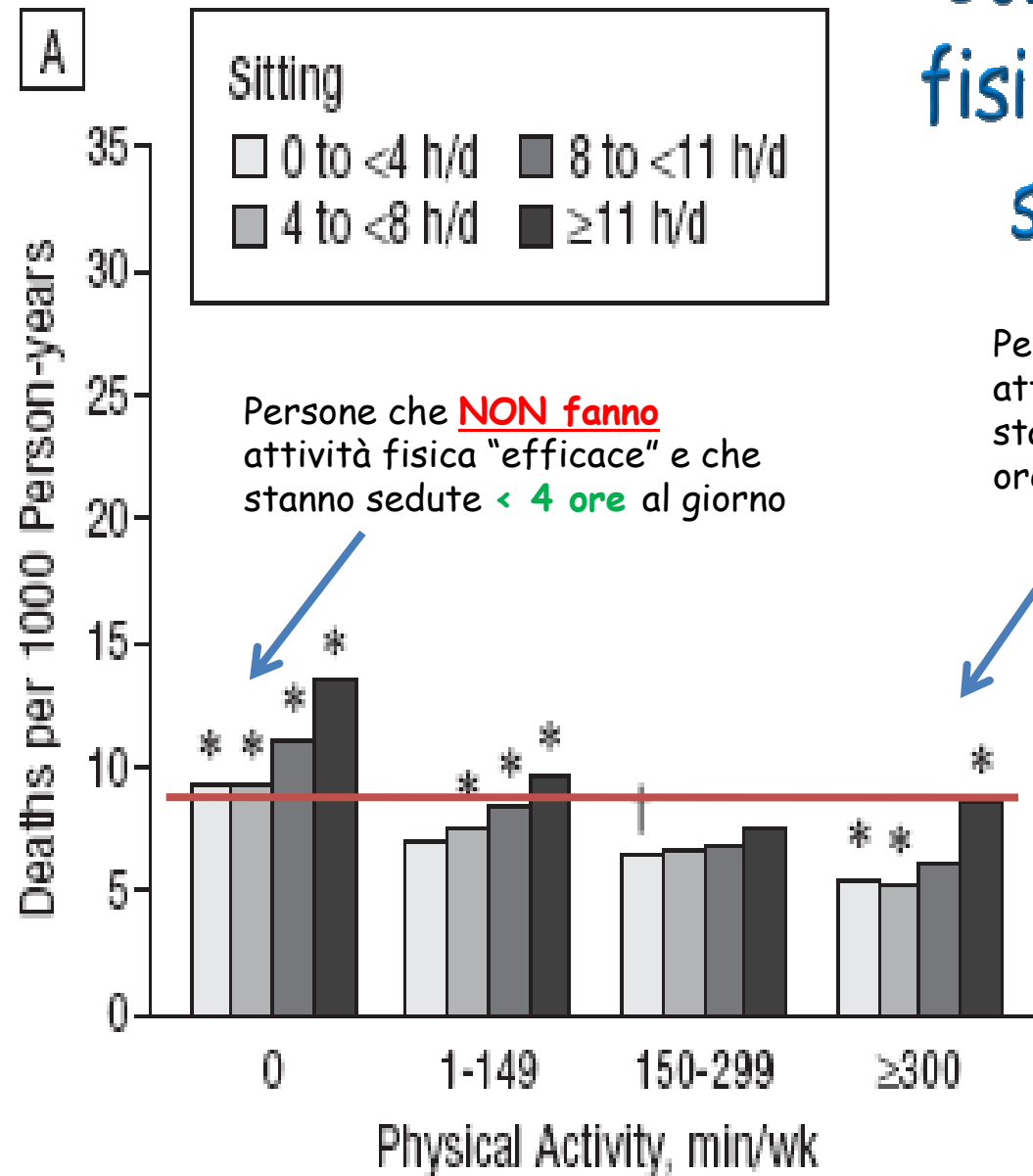
Analisi internazionali e nazionali concordano:

- 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

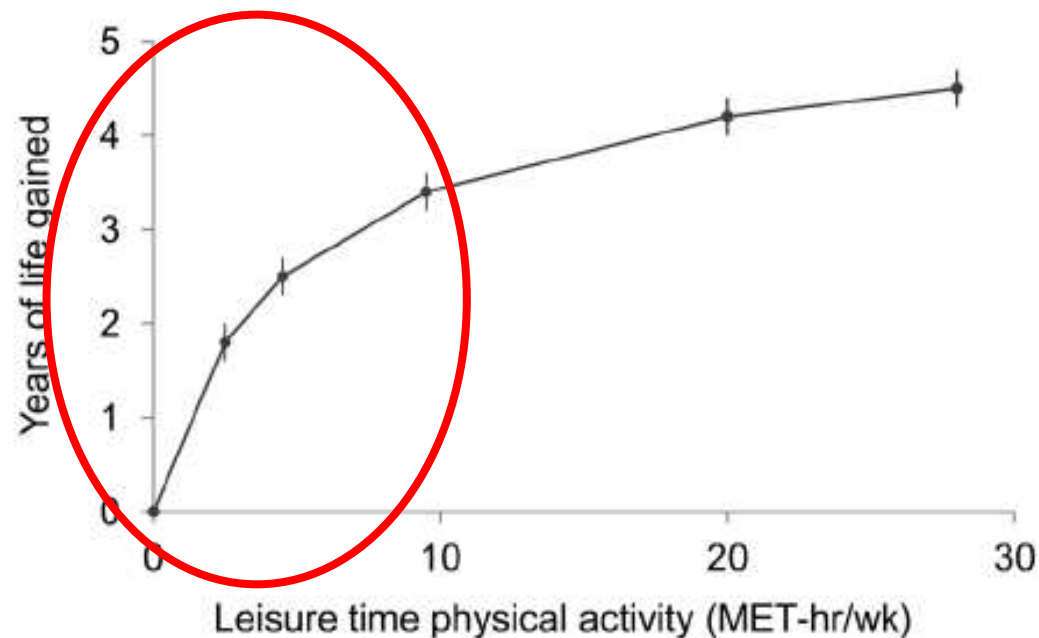


ORIGINAL INVESTIGATION

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

Hidde 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)



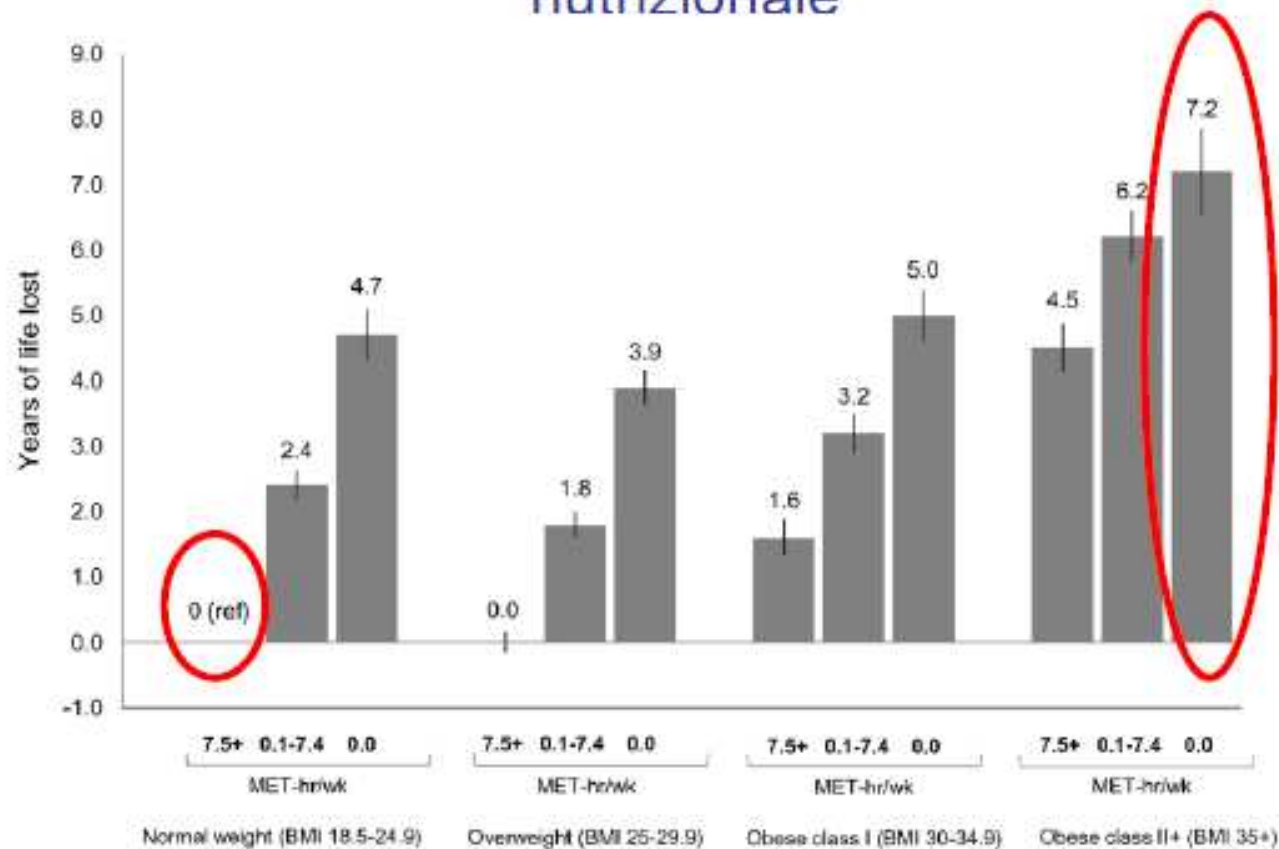
... sono coloro che passano dalla sedentarietà a un'attività sub-ottimale ad avere i maggiori guadagni relativi

→ Obiettivo prioritario di sanità pubblica: ridurre la sedentarietà

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



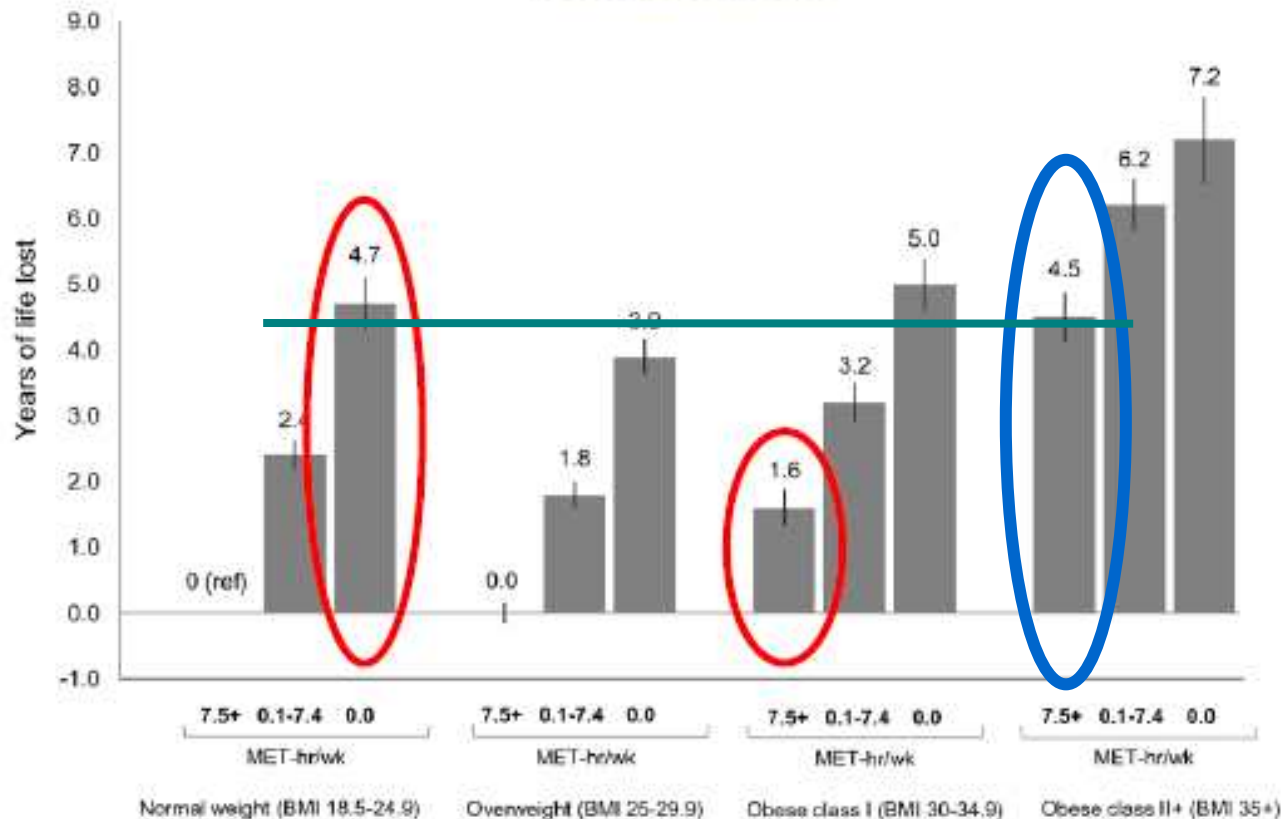
Anni di vita persi in relazione alla sedentarietà per stato nutrizionale



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

Moore SC, Patel AV, Matthews CE, Berrington de Gonzalez A, Park Y, et al. (2012) Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. PLoS Med 9(11), Novembre 2012

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**

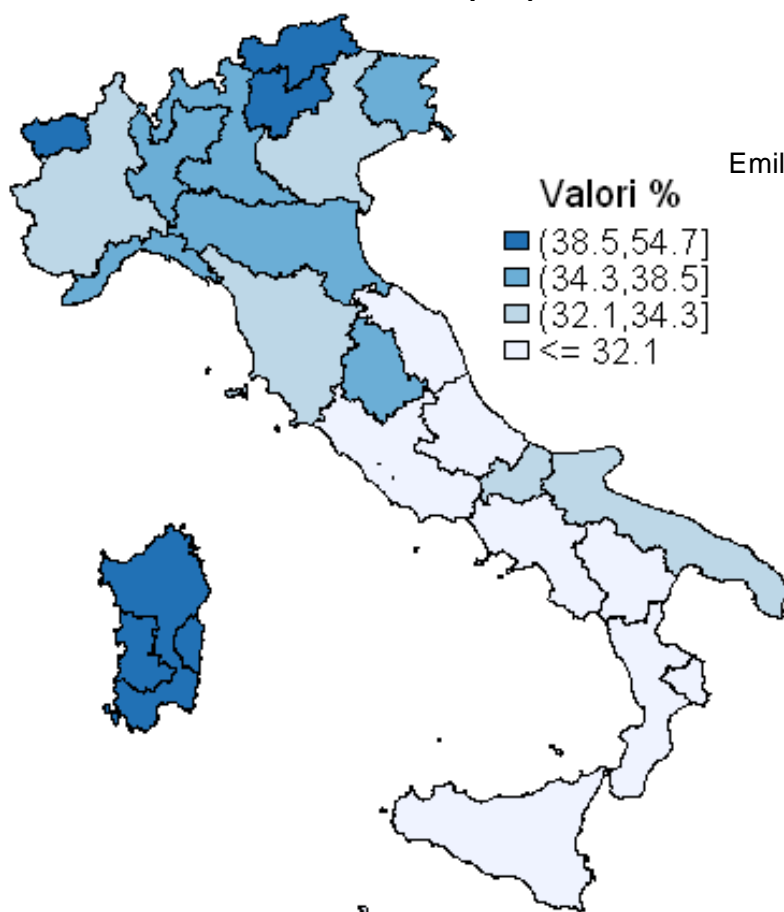
- **Questo consiglio è seguito da meno della metà degli italiani!**



Attività Fisica

PASSI 2010-13

Attivi fisicamente (%)



Emilia-Romagna



Italia

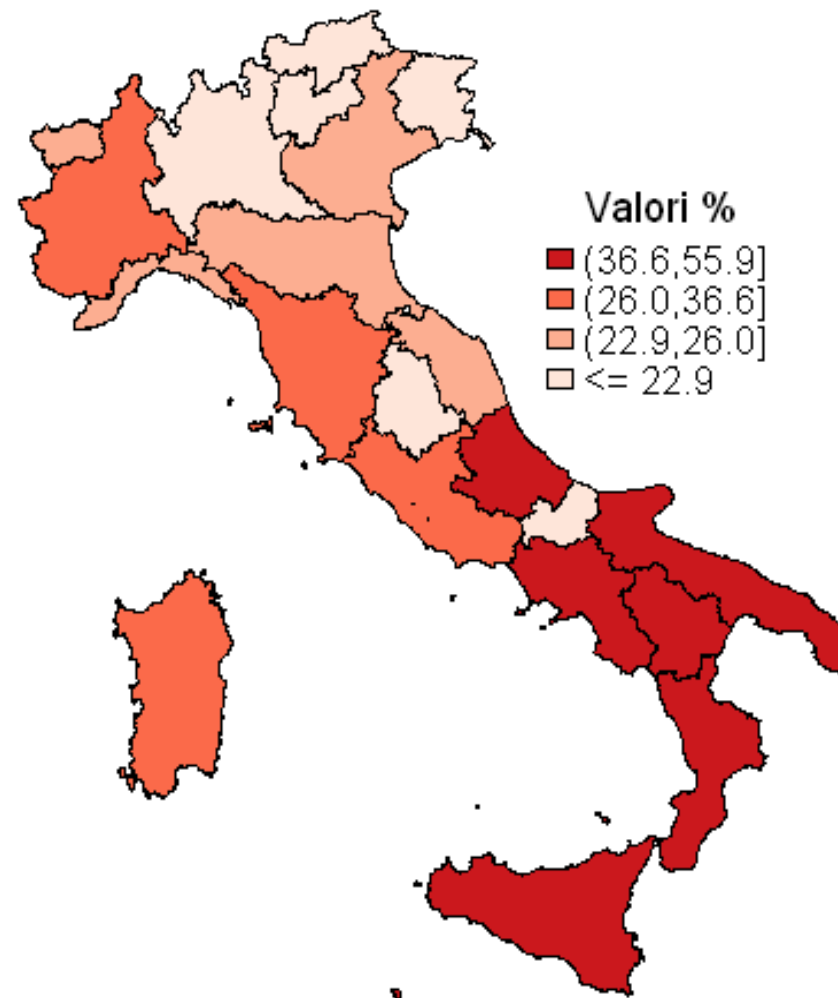


% 0 20 40 60 80 100

■ Sedentario ■ Parzialmente attivo ■ Attivo

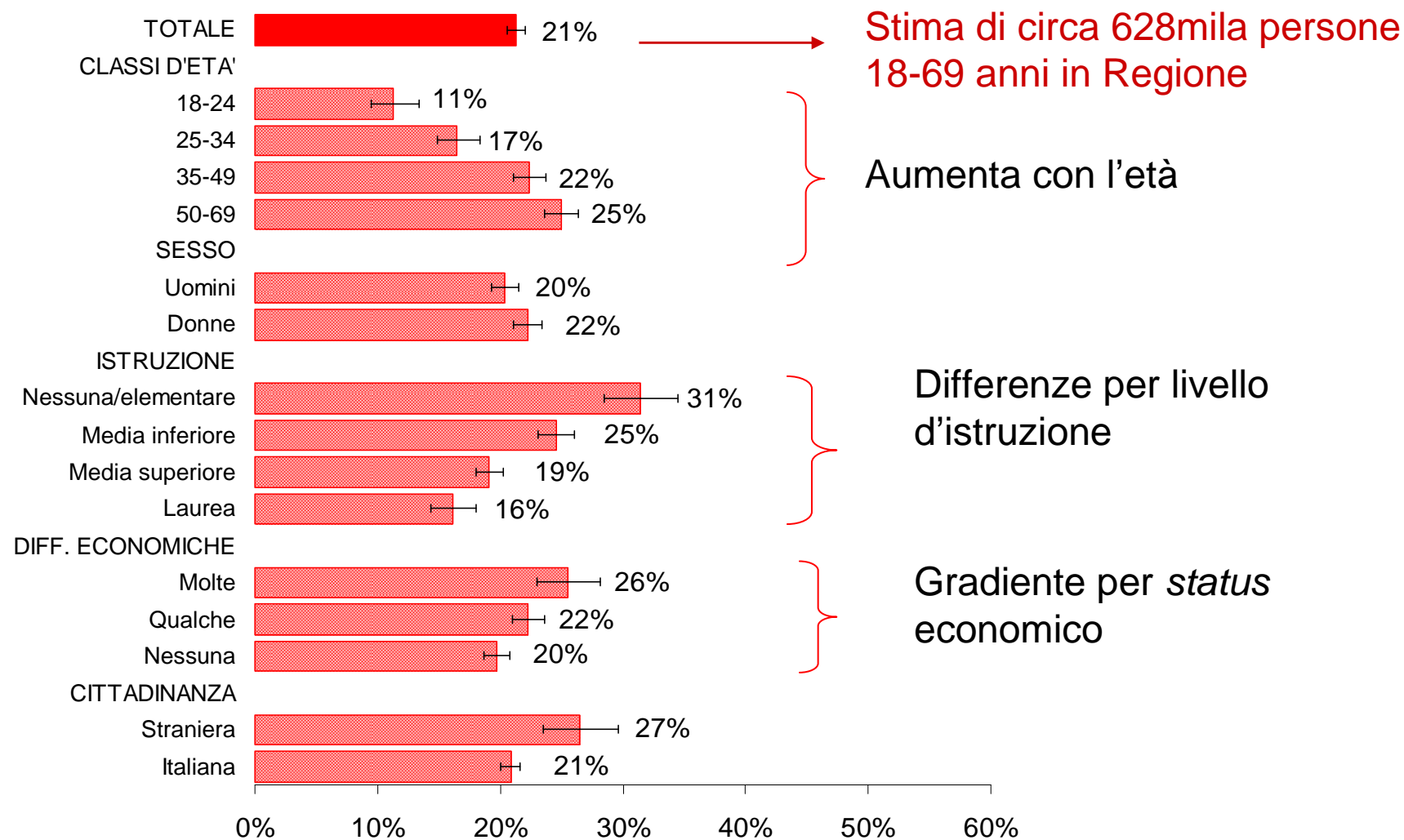
Sedentari

PASSI 2010-13



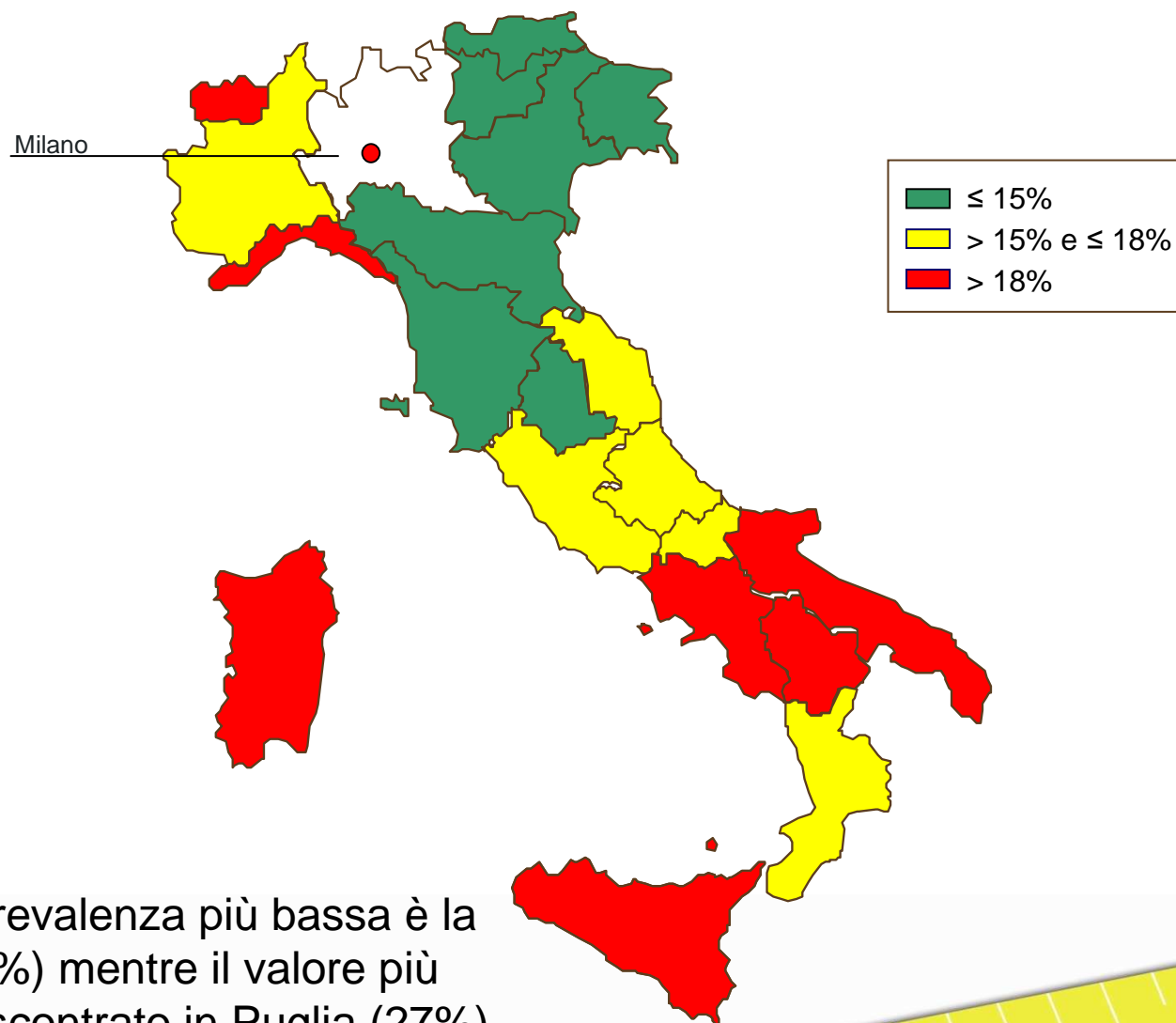
Sedentari

Emilia-Romagna PASSI 2010-13

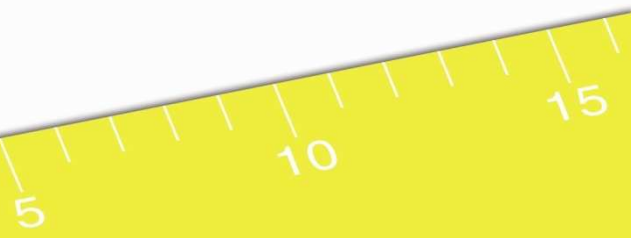




Bambini non attivi Okkio alla SALUTE 2010



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?



Quali sono i determinanti della sedentarietà?

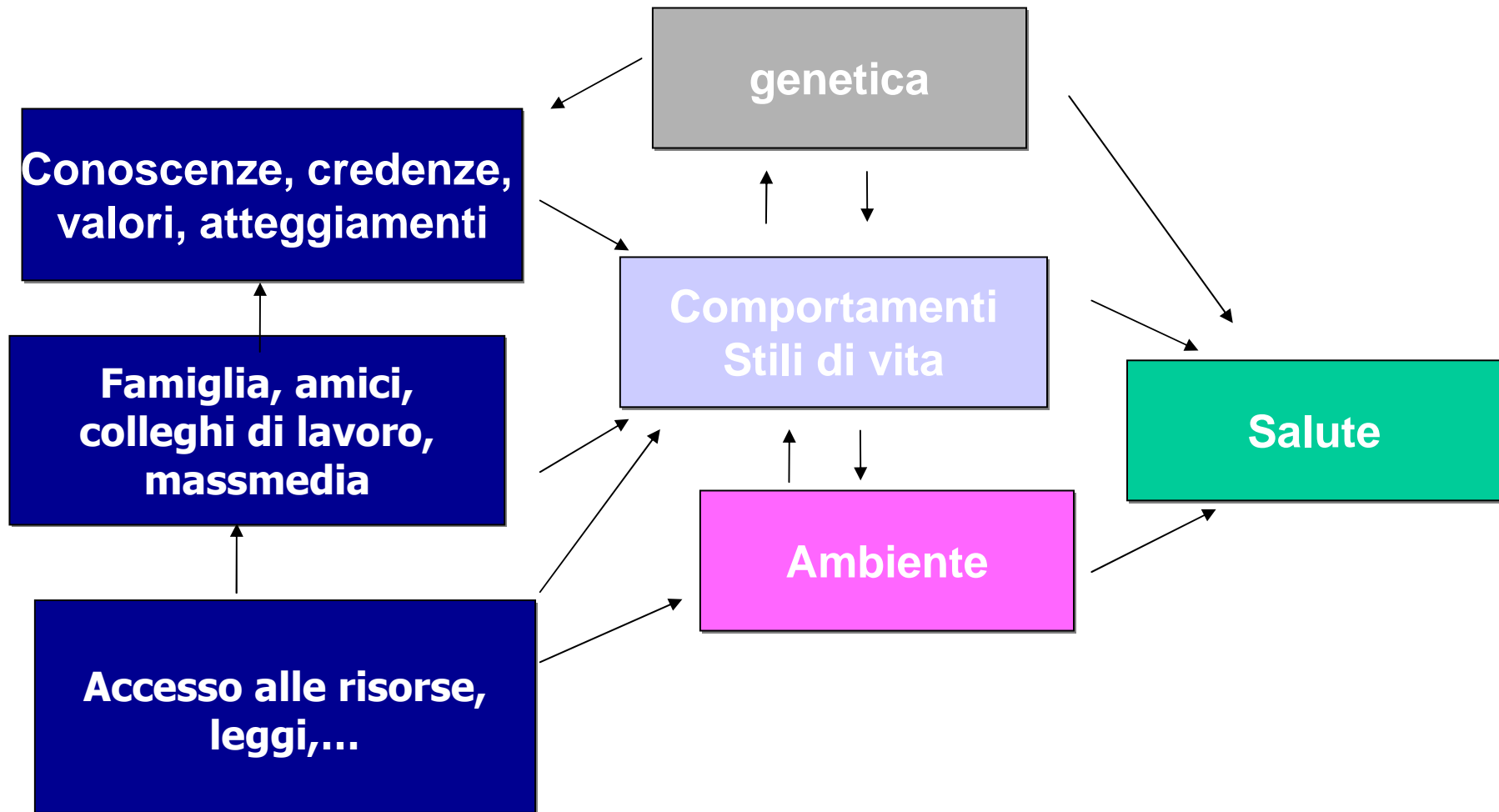


(Gebel K. et al., 2005 in WHO Europe, 2007)

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



Il modello di Green (parziale)



fattori intrapersonali che favoriscono
od ostacolano la sedentarietà
nell'adulto/anziano

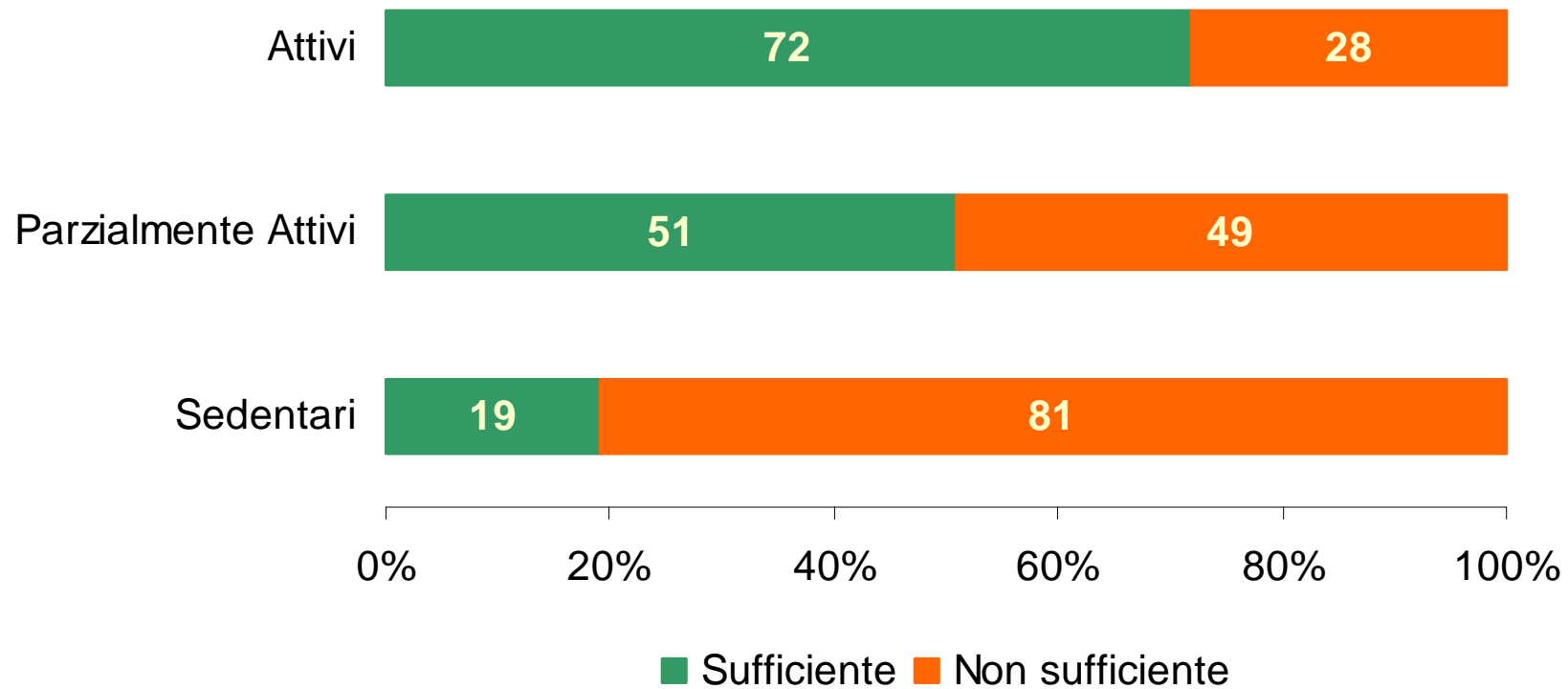
Percezione soggettiva del proprio stato di
salute

Senso di autoefficacia

Aspettative circa i benefici dell'attività
fisica (**credenze**)

Sperimentazione di situazioni di successo

Autopercezione PASSI 2010-13



fattori interpersonali che favoriscono
od ostacolano la sedentarietà
nell'adulto/anziano

**Supporto sociale da familiari, amici,
colleghi, medico di famiglia...**

**Percezione di avere tali risorse a
disposizione**

Modelling (possibilità di
conoscere/frequentare persone attive
da prendere come modello: circolo
virtuoso)

fattori socio-culturali e ambientali che favoriscono od ostacolano la sedentarietà nell'adulto/anziano

Pregiudizi sulla figura dell'anziano

Rischio di supporto sociale negativo

Clima, stagioni, disponibilità di spazi verdi, di piste ciclabili, percorsi pedonali sicuri e ben tenuti, parchi attrezzati.

Traffico e tassi di criminalità (anche percepita)



**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)

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



DPCM 4/Maggio/2007



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)

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

Personali

Sociali

Ambientali



più informazione

facebook®

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA ROMAGNA Regione Emilia Romagna

SALUTE
Aumentare la tua salute, se sali le scale:
L'attività fisica quotidiana è molto efficace per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, delle depressioni e dei disturbi dell'insonnamento, anche il senso di benessere, della felicità, della serenità, del piacere, dell'autoconsapevolezza, della vita. La donna in menopausa che sale le scale migliora la loro densità ossea.

CALORE
Fatti più, se sali le scale:
Salire le scale è un'attività che ti tiene in forma e ti dà un senso di benessere. Il tuo corpo si riscalda e il tuo metabolismo si accende. Il tuo corpo è più sano e il tuo cuore è più forte.

AUTOSTIMA
Accendi la tua autostima, se sali le scale:
L'attività fisica quotidiana è molto efficace per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, delle depressioni e dei disturbi dell'insonnamento, anche il senso di benessere, della felicità, della serenità, del piacere, dell'autoconsapevolezza, della vita. La donna in menopausa che sale le scale migliora la loro densità ossea.

LONGEVITÀ
Allungati la tua vita, se sali le scale:
L'attività fisica quotidiana è molto efficace per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, delle depressioni e dei disturbi dell'insonnamento, anche il senso di benessere, della felicità, della serenità, del piacere, dell'autoconsapevolezza, della vita. La donna in menopausa che sale le scale migliora la loro densità ossea.

EFFICIENZA
Potenzi i tuoi muscoli e migliori il tuo equilibrio, se sali le scale:
L'attività fisica quotidiana è molto efficace per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, delle depressioni e dei disturbi dell'insonnamento, anche il senso di benessere, della felicità, della serenità, del piacere, dell'autoconsapevolezza, della vita. La donna in menopausa che sale le scale migliora la loro densità ossea.

LE SCALE MUSICA PER LA TUA SALUTE

per informazioni: 800 033033
www.salute.it

MUSCITI BENE

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



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. E anche possibile suddividere il tempo in momenti diversi della giornata.

Consigli per cominciare e mantenerti 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 i rischi di caduta
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



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, hanno 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 prosegue 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 arie 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 CAL.

Monica Andreucci

Giovedì 8
Settembre 2011



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.

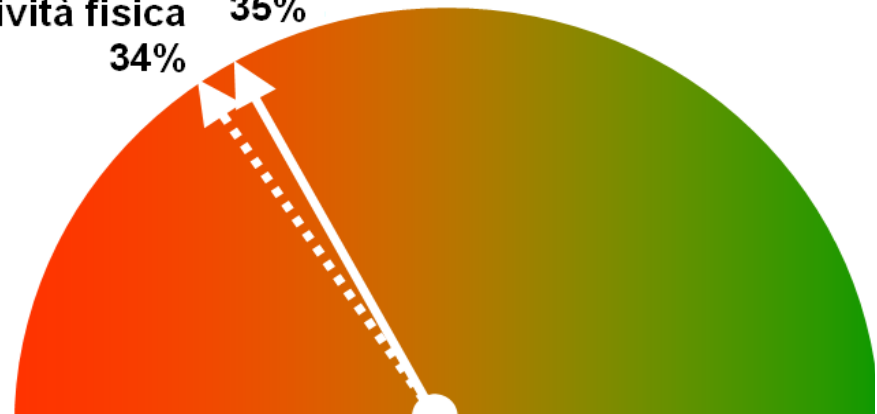


L'atteggiamento degli operatori sanitari Ausl Cesena PASSI 2008-11

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%

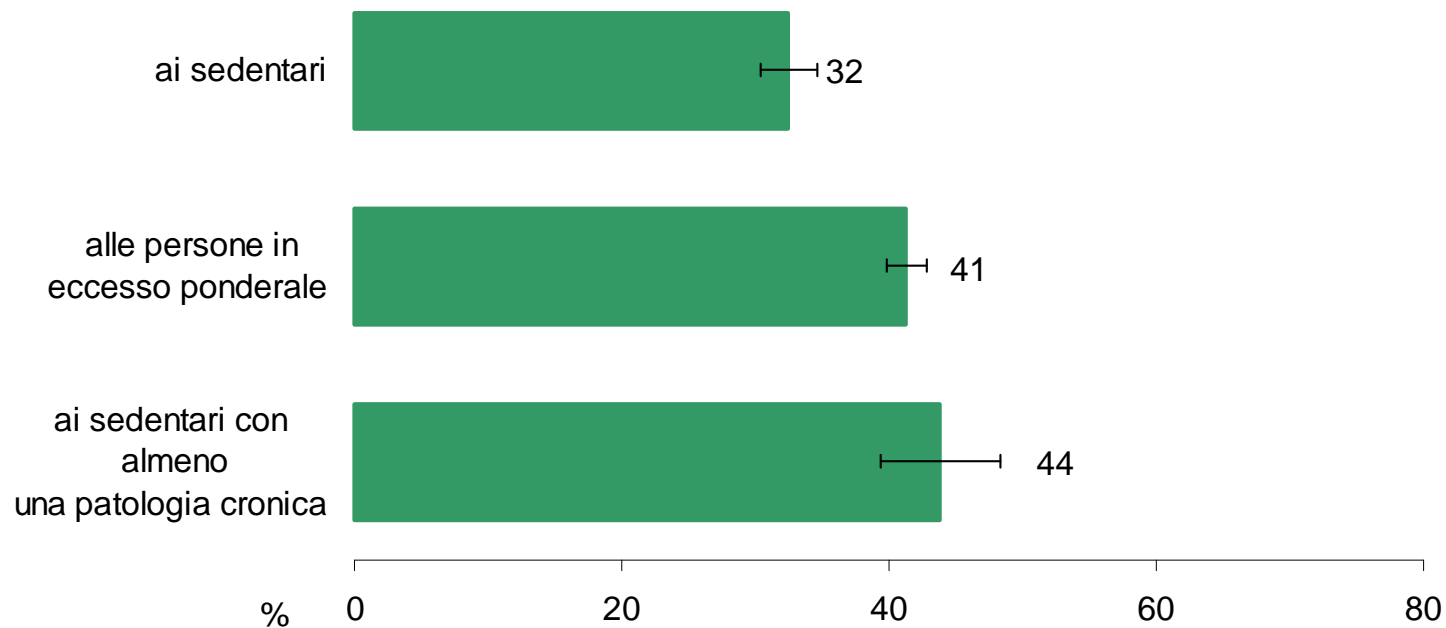
Chiesto
se fa
attività fisica
35%

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**

Agire su più fattori:

- **Personalì**
- **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



Cesenacammina

**dal 7
APRILE
2011**

**Camminare
fa bene
alla salute**

**e in gruppo
è più
divertente**

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

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**



Ti invitano a muoverti nel verde!

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 introducono 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.

Novità
2014

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)

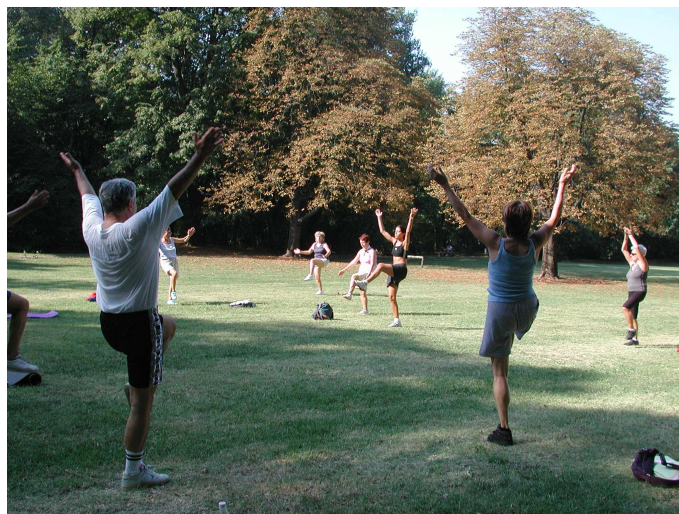
Dal 16 Giugno l'attività di Ginnastica e Stretching al Parco Vigne e la Ginnastica Dolce in tutti i parchi inizieranno un'ora più tardi.

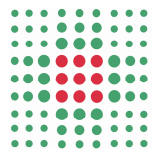
Gioca Wellness e Ginnastica e Stretching al parco di Ponte Abbadesse inizieranno alle 19.00

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





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



Grazie per
l'atte

