

# Attività fisica: i dati italiani aggiornati

La Giornata mondiale dell'attività fisica è stata l'occasione per ribadire i benefici dell'attività fisica in tutta la popolazione e in sottogruppi con malattie croniche non trasmissibili come l'ipertensione arteriosa e il diabete o con disabilità

**U**na gran mole di prove solide, acquisite attraverso numerosi studi di qualità, mostra che, rispetto alle persone fisicamente inattive, quelle fisicamente attive, oltre a una forma fisica migliore, hanno un migliore profilo del rischio di condizioni disabilitanti e più bassi tassi di malattie croniche. Il convegno "Camminare, Correre, Muoversi per una città in salute" tenuto a Roma il 7 aprile 2018 in coincidenza della Giornata mondiale dell'attività fisica con il patrocinio di diverse associazioni e società scientifiche, nonché dell'ISS è stata l'occasione per ribadire i benefici dell'attività fisica in tutta la popolazione e in sottogruppi con malattie croniche non trasmissibili come l'ipertensione arteriosa e il diabete o con disabilità. Ma è stata anche l'occasione per fare una fotografia dei dati più aggiornati sull'attività fisica nel nostro Paese.

## ► Cosa dicono i dati

In uno scenario generale in cui la pratica dell'attività fisica è concepita come comportamento da promuovere costantemente nella vita quotidiana, i dati epidemiologici mostrano ancora tassi elevati di sedentarietà e basse prevalenze di attività fisica in tutte le fasce di età in Italia.

### ► Bambini

Dalla sorveglianza OKkio alla Salute (rilevazione 2016) emerge che:

- il 18% dei bambini italiani di 8-9 anni non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine,

- il 34% dedica al massimo un giorno a settimana (almeno 1 ora) allo svolgimento di attività fisica strutturata,
- quasi 1 bambino su 4 svolge giochi di movimento al massimo un giorno a settimana (per almeno 1 ora).

Tendenzialmente i bambini che vivono nelle Regioni del Sud sono meno attivi dei coetanei che vivono nelle Regioni del Nord e per quanto riguarda le differenze di genere, le femmine risultano meno attive dei maschi.

### ► Adolescenti

Dagli ultimi dati disponibili dello studio Health Behaviour in School-aged Children - Hbsc (rilevazione 2014) per quanto riguarda gli stili di vita dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni, in Italia la quota di ragazzi tra gli 11 e i 15 anni che svolgono regolarmente attività fisica secondo i livelli raccomandati, diminuisce in modo significativo, in entrambi i sessi, con il progredire dell'età:

- a 11 anni il 17% dei ragazzi e il 10% delle ragazze praticano i livelli raccomandati di attività fisica,
- a 13 anni la percentuale cala al 13% tra i ragazzi e al 6% tra le ragazze,
- a 15 anni si arriva all'11% tra i ragazzi e al 6% tra le ragazze.

### ► Adulti

Gli ultimi dati disponibili (rilevazione 2016) della sorveglianza Passi sui livelli di attività fisica praticati dalla popolazione adulta (18-69 anni) mostrano che la metà dei residenti in Italia può essere classificata come fisicamente attiva, il 23% è invece parzialmente attivo e il

restante 27% conduce una vita sedentaria. La sedentarietà cresce con l'età (è pari al 33% fra i 50-69enni), è maggiore fra le donne rispetto agli uomini (31% vs 24%), fra le persone con uno status socio-economico più svantaggiato per difficoltà economiche (39% fra chi dichiara di avere molte difficoltà economiche vs 21% di chi dichiara di non averne) o per basso livello di istruzione (43% fra le persone con al più la licenza elementare vs 23% nei laureati) ed è maggiore fra i cittadini italiani rispetto agli stranieri (27% vs 23%).

### ► Anziani

Il sistema di sorveglianza Passi d'Argento (rilevazione 2012) relativamente all'attività fisica svolta dalla popolazione con 65 anni e più senza problemi di deambulazione negli ultimi 7 giorni, evidenzia che camminare fuori casa risulta essere la principale attività di svago (62%), sia fra gli uomini che tra le donne (rispettivamente, 70% e 55%), valore che diminuisce all'avanzare dell'età (52% fra gli ultra 85enni). Il 78% degli ultra 64enni (la quasi totalità delle donne e appena la metà degli uomini) si muove in casa per svolgere attività domestiche leggere, come spolverare o lavare i piatti, e quasi la metà (32% uomini e 58% donne) svolge attività più pesanti come lavare i pavimenti o spostare mobili. Quasi la metà fa giardinaggio e circa un quarto cura l'orto o lavora la terra. La quota di anziani fisicamente inattiva è maggiore fra le regioni del Sud Italia.

Fonte: [www.epicentro.iss.it](http://www.epicentro.iss.it)