

Promozione e pratica dell'attività fisica tra i medici di medicina generale

Da una ricerca condotta tra i medici di famiglia del Trentino emerge che le attività di informazione nei confronti degli stessi Mmg sono efficaci nell'aumentare il counselling relativo alla promozione dell'esercizio fisico verso gli assistiti. Tuttavia, solo 4 Mmg su 10 dichiarano di praticare regolarmente attività fisica, mentre il 12% risulta essere completamente sedentario

La pratica di un'attività fisica moderata e regolare riveste un ruolo importante nell'influenzare l'aspettativa di vita: si stima infatti che riduca di circa il 10% la mortalità per tutte le cause.¹ Le persone attive presentano un rischio notevolmente ridotto di andare incontro a patologie di tipo cardiovascolare, ictus ischemico, diabete di tipo 2, cancro del colon, osteoporosi, depressione e traumi da caduta;² inoltre la sedentarietà combinata con una cattiva alimentazione è alla base dell'attuale epidemia di obesità.

Dallo studio PASSI³ (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) condotto nel 2005 risulta che in Trentino il 49% delle persone intervistate riferisce di effettuare un lavoro pesante o di aderire alle raccomandazioni sull'attività fisica, mentre il 40% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato e l'11% è completamente sedentario. Oltre la metà della popolazione trentina non raggiunge i livelli raccomandati dalle linee guida internazionali (almeno 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni oppure almeno 20 minuti di attività intensa per almeno 3 giorni). Circa il 37% degli intervistati riferisce di avere ricevuto consiglio medico di praticare attività fisica.⁴ 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 stabi-

liti a seconda delle esigenze delle singole persone. Ambito questo in cui il ruolo del medico di medicina generale riveste una particolare importanza.^{5,6}

In seguito a una prima indagine conoscitiva sulle opinioni dei Mmg relative alla promozione dell'attività fisica negli anziani,⁷ nel 2005 sono stati organizzati una serie di corsi di aggiornamento professionale sulle strategie di promozione dell'attività fisica rivolti ai Mmg (circa 50 partecipanti in due edizioni). Successivamente sono state elaborate e spedite a tutti i Mmg delle linee guida per la promozione dell'attività fisica.⁸

Obiettivi e metodi

Obiettivo dell'indagine era quello di verificare l'eventuale modifica nell'atteggiamento dei Mmg rispetto alla promozione dell'attività fisica ai loro assistiti dovuto alle iniziative intraprese, alla diffusione e alla qualità dell'informazione e il livello di attività fisica praticata dagli stessi Mmg.

È stato condotto uno studio trasversale di prevalenza tramite somministrazione telefonica di un questionario pretestato e previamente inviato per posta a tutti i Mmg del Trentino (n. 398). Per il questionario sono state utilizzate, oltre ad alcune domande specifiche sulla realtà trentina, le stesse domande del questionario PASSI 2005. L'archiviazione e l'analisi dei dati sono state effettuate tramite il software Epi-Info 3.3.

Risultati

Hanno risposto complessivamente 365 Mmg (92% dei medici attivi in Trentino), di cui il 73% di sesso maschile e con un'anzianità di laurea media di 23 anni. Il 92% dichiara di avere ricevuto il materiale informativo inviato. Tra coloro che hanno ricevuto il materiale, il 35% dichiara di avere in seguito dato più consigli sull'attività fisica. Il 91% afferma di avere dato regolarmente consigli negli ultimi 6 mesi sull'attività fisica ai propri assistiti. Il 59% riferisce di darne a tutti i pazienti e il 41% ne dà solo ad alcuni gruppi (in ordine decrescente di frequenza: persone in soprappeso, diabetici, anziani).

L'87% è stato in grado di indicare anche tipo, frequenza e durata dell'attività da svolgere.

Il 43% si limita a dare un consiglio sull'attività senza indicare anche una struttura precisa dove poterla esercitare, un'informazione che viene fornita solo dal 39% degli intervistati. L'88% s'informa in visite successive sull'andamento dell'attività consigliata. La percentuale di medici che riferisce di dare un consiglio completo (tipo, frequenza, durata e follow up) è del 68%.

Attività fisica dei medici

Per quel che riguarda il livello di attività fisica praticato dai medici:

- il 12% risulta essere completamente sedentario,
- il 48% pratica qualche attività fisica,
- il 40% ne pratica a livello indicato dalle linee guida.

La sedentarietà dei Mmg è significativamente associata a un livello inferiore di promozione dell'attività fisica nei confronti dei propri assistiti:

■ tra i sedentari il 78% riferisce di consigliare regolarmente attività fisica ai propri assistiti contro il 92% dei non sedentari (RR 2.8; IC al 95% 1.4-7.5).

Inoltre, la capacità di indicare una struttura dove praticare attività fisica è inferiore tra i sedentari (26%) rispetto ai non sedentari (41%), anche se tale differenza non risulta statisticamente significativa ($p=0.07$).

Per contro, il 41% di chi ha ricevuto la guida indica anche una struttura, contro il 23% di chi dichiara di non averla ricevuta; anche in questo caso le differenze sono al limite della significatività statistica ($p=0.06$).

Conclusioni

Questo studio ha dimostrato che le attività di informazione realizzate nei confronti dei Mmg sono risultate efficaci nell'aumentare di oltre un

terzo il livello di attività di promozione dell'attività fisica praticato da parte degli Mmg, anche se tale valore potrebbe rappresentare una sovrastima dovuta al fatto che si tratta di dati riferiti dagli stessi medici.

Il livello di attività fisica esercitata dai Mmg è associata alla promozione dell'attività fisica, analogamente a quanto si osserva a proposito della relazione tra abitudine al fumo del medico e intervento per la disassuefazione nel paziente. Infatti, la probabilità di non ricevere consigli sull'attività fisica è raddoppiata per chi viene assistito da un medico sedentario. Nel 2006 i corsi di formazione sono stati indirizzati, oltre ai Mmg, anche a personale non medico al fine di aumentare ulteriormente l'attività di promozione dell'attività fisica in provincia di Trento.

Questa ricerca ha anche dimostrato l'utilità dello studio PASSI, che ha permesso di evidenziare problemi e porre le basi per un utile approfondimento, compresa la valutazione di

un intervento. La sua trasformazione in sistema di sorveglianza continuo nel tempo permetterà il futuro monitoraggio dell'andamento della promozione fisica da parte degli operatori sanitari e dei suoi auspici effetti sul livello di attività fisica esercitata nella popolazione.

BIBLIOGRAFIA

1. Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *Am J Prev Med* 2002; 22: 73-107.
2. Task Force on Community Preventive Services. Recommendations to increase physical activity in communities. *Am J Prev Med* 2002; 22: 67-72.
3. Fateh-Moghadam P, Bertozzi N, Bietta C et al. Livelli di attività fisica e counselling dei medici nella popolazione delle Asl partecipanti allo studio Passi. *Not Ist Super Sanità - Insetto BEN* 2006; 19: v-vi.
4. www.epicentro.iss.it/passi/pdf/Passi_TN-05.pdf
5. Estabrooks PA, Glasgow RE, Dzawaltowski 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.
7. Piffer S, Fateh-Moghadam P, Nava E et al. La promozione dell'attività fisica nell'anziano: le opinioni dei medici di famiglia nella provincia di Trento. *Not Ist Super Sanità - Insetto BEN* 2005;18: i-ii.
8. www.epicentro.iss.it

Fonte: Ben, Notiziario ISS 2007; Vol. 20, n. 4
www.epicentro.iss.it/ben/2007/aprile/1.asp