

## Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025 Programma Predefinito PP2 “Comunità attive”

### ATTIVITÀ FISICA NELLA POPOLAZIONE DEL MEDIO CAMPIDANO, IN SARDEGNA E IN ITALIA

I benefici dell'attività fisica sono risaputi, sia per la salute fisica che mentale, infatti l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) già da tempo raccomanda ad adulti e ultra 65enni di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità, in sessioni di almeno 10 minuti per ottenere benefici cardio-respiratori.

Le più recenti raccomandazioni affermano che ogni movimento fisico è considerato utile per la salute anche se praticato per brevi sessioni con il fine di contrastare la completa sedentarietà, anche se inferiore a 10 minuti.

I progetti PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) e PASSI D'ARGENTO sono dei sistemi di sorveglianza, rispettivamente per le fasce d'età 18-69 anni e over 65, che hanno lo scopo di raccogliere informazioni sugli stili di vita che possono influenzare lo stato di salute della popolazione. In questi progetti, tramite delle interviste telefoniche effettuate su un campione della popolazione, vengono indagate varie tematiche, tra cui l'attività fisica.

Il sistema PASSI analizzando le informazioni sull'intensità e il tempo dedicato all'attività fisica consente di stimare i livelli complessivi di attività fisica delle persone adulte e classificarle in **attive**, **parzialmente attive** o **sedentarie**.

Dall'analisi dei dati relativi al biennio 2022-2023 (ultimi dati disponibili) è emerso che, tra gli adulti residenti in Italia i **“fisicamente attivi”** sono il 48% della popolazione, i **“parzialmente attivi”** il 24% e i **“sedentari”** il 28%. Il gradiente geografico è a sfavore delle Regioni meridionali dove si fa meno attività fisica rispetto alle regioni del Centro e del Nord Italia.

In Sardegna la percentuale delle persone fisicamente attive è, secondo i dati raccolti, maggiore rispetto alla media nazionale, attestandosi al 56%. Anche nella Asl del Medio Campidano la percentuale delle persone attive è più elevata della media nazionale e si attesta al 51.9% .

La percentuale di persone sedentarie sia in Sardegna (19.7%), che nella Asl del Medio Campidano (22.5%), è significativamente inferiore rispetto alla media nazionale del 28.1%.

### Attività fisica nella fascia d'età 18-69 anni (PASSI) 2022-2023

	Italia (%)	Sardegna (%)	Medio Campidano (%)
<b>Persone attive</b>	48.3	56.0	51.9
<b>Parzialmente attive</b>	23.6	24.4	25.6
<b>Sedentarie</b>	28.1	19.7	22.5

Dall'analisi è emerso che non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponda a quella effettivamente svolta: in Italia ben 1 adulto su 3 (34.9%) fra i parzialmente attivi e quasi 1 su 4 (22.5%) fra i sedentari percepiscono come sufficiente il proprio impegno. Nella nostra Asl questo dato è inferiore rispetto alla media nazionale, infatti soltanto il 5.7% dei sedentari giudica la propria attività fisica sufficiente.

Il sistema PASSI D'ARGENTO valuta l'attività fisica tra gli over 65 tenendo conto delle attività comunemente svolte in questa fascia d'età come passeggiare o fare giardinaggio, ma anche attività sportive o ricreative.

La Sardegna, per il biennio 2022-2023, mostra dati migliori rispetto alla media nazionale, con il 34,8% degli over 65 sedentari rispetto alla media italiana del 39,3%, e con il 65,2% degli anziani parzialmente o completamente attivi rispetto al 60,7% della media italiana.

Questi dati suggeriscono che, sia nelle fasce d'età più giovani e produttive, sia in quelle più anziane, la Sardegna ha buoni livelli di attività fisica, probabilmente grazie a uno stile di vita dinamico e a una particolare attenzione alla salute.

Sebbene la Sardegna presenti dati superiori alla media nazionale, c'è sempre margine di miglioramento, soprattutto per le fasce d'età più elevate. L'integrazione di programmi mirati e di una maggiore sensibilizzazione alla tematica potrebbe non solo migliorare i livelli di attività fisica, ma anche la qualità della vita dei cittadini sardi.

