

Benefici dell'attività fisica

Livelli di attività fisica regolari e adeguati producono svariati benefici sulla salute, ad ogni età:

- aumentano il benessere muscolare e cardiorespiratorio;
- migliorano la salute ossea e funzionale;
- riducono il rischio di ipertensione, malattie cardiache coronariche, ictus, diabete, tumore della mammella e del colon e depressione;
- riducono il rischio di cadute e di fratture dell'anca o delle vertebre;
- sono fondamentali per l'equilibrio energetico e il controllo del peso.

Praticare anche poca attività fisica è meglio che non praticarne affatto.

I livelli di attività fisica consigliati dall'OMS si possono raggiungere abbastanza facilmente rendendosi più attivi nel corso della giornata in modi relativamente semplici, come utilizzare la bicicletta o andare a piedi il più spesso possibile.

Capire quali possono essere i motivi che impediscono od ostacolano la mobilità attiva di famiglie e cittadini è fondamentale per poter intervenire con politiche ed azioni ad hoc, come la realizzazione di infrastrutture (piste ciclabili, pedonali, zone e percorsi liberi dal traffico, ...) e il sostegno ad iniziative di promozione dell'attività fisica (gruppi di cammino, programmi per le scuole.

L'ASL CN1, attraverso i programmi del **Piano Locale della Prevenzione**, offre il proprio sostegno alle amministrazioni comunali e gli enti del terzo settore che hanno intenzione di avviare iniziative o politiche di promozione del movimento per i propri cittadini (gruppi di cammino, azioni informative, formative e di comunicazione, adesione a programmi e carte a sostegno del movimento.



Per info ed approfondimenti

<http://www2.aslcn1.it/prevenzione/promozione-della-salute/comunita-attive>

MOBILITA' ATTIVA IN ASL CN1

In occasione della **Settimana Europea della
Mobilità Sostenibile** (16-22 settembre 2023)



La mobilità attiva

Per mobilità attiva si intende la scelta di andare in bicicletta o a piedi per recarsi al lavoro o a scuola o nei propri spostamenti abituali, in alternativa all'uso di veicoli a motore. È importante infatti scegliere il giusto mezzo per luoghi di vita più vivibili: questo si traduce in sostenibilità, riqualificazione degli spazi, miglioramento della qualità dell'aria e della qualità della vita della popolazione.

Oltre che vantaggiosa per l'ambiente, la mobilità attiva offre la possibilità di raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per avere benefici sulla salute: l'OMS raccomanda di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti nelle due modalità. In ASL CN1 sono attive delle Sorveglianze di Sanità Pubblica, coordinate dall'Istituto Superiore di sanità, che hanno l'obiettivo di monitorare a 360° lo stato di salute della popolazione italiana:

PASSI



PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) si rivolge alla popolazione adulta (18-69 anni) e raccoglie, attraverso interviste telefoniche con operatori specificatamente formati, informazioni sulla popolazione circa gli stili di vita e i fattori di rischio comportamentali: fumo, inattività fisica, eccesso ponderale, consumo di alcol, dieta povera di frutta e

verdura, ma anche controllo del rischio cardiovascolare, adesione agli screening oncologici e adozione di misure di sicurezza per la prevenzione degli incidenti stradali, ambienti di vita di lavoro, copertura vaccinale antinfluenzale, stato di benessere fisico e psicologico.

MOBILITA' ATTIVA secondo PASSI (dati 2020-2021 su un campione di 550 persone)

UTILIZZO DELLA BICICLETTA	TRAGITTI A PIEDI	BICICLETTA + CAMMINATE
19,9%	47,7%	51,4%

Unendo gli spostamenti in bicicletta a quelli a piedi, il 51% circa degli intervistati 18-69enni residenti in ASL CN1 dichiarano di praticare mobilità attiva regolarmente per andare al lavoro o a scuola o per gli spostamenti abituali (il dato italiano è del 43% circa). Riferiscono di farlo in media per circa 4 giorni a settimana; chi usa la bicicletta totalizza mediamente 97 minuti settimanali, chi va a piedi 146 minuti, in questo modo già avvicinandosi ai 150 minuti settimanali raccomandati dall'OMS.

OKKIO ALLA SALUTE



OKKio alla salute: raccoglie informazioni sugli stili di vita dei bambini, sul loro stato ponderale e sulle iniziative scolastiche riguardanti la nutrizione e il movimento attraverso misurazioni dirette da parte di operatori qualificati, questionari ai bambini, genitori e dirigenti scolastici. La sesta indagine, svolta nel 2019, ha interessato in Piemonte oltre 5600 bambini delle classi terze.

MOBILITA' ATTIVA secondo OKKio alla salute (dati 2019 su un campione rappresentativo di 420 studenti dell'ASL CN1)

Considerando unitamente gli spostamenti a piedi o in bicicletta, un bambino su 3 (31%) pratica mobilità attiva nel tragitto casa-scuola (e viceversa). Fra i principali motivi che impediscono di portare i bambini a scuola a piedi o in bicicletta vengono riferiti dai genitori: la distanza eccessiva (52%); la mancanza di tempo (39%) e la sicurezza dei percorsi (14%). Il 63% dei genitori ritiene buona o ottima la qualità dell'aria nei pressi della scuola frequentata dai propri figli.

HBSC



HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), è uno studio multicentrico internazionale svolto in collaborazione con l'Ufficio regionale per l'Europa dell'OMS; in Italia, HBSC è stato recepito come sistema di sorveglianza nazionale per approfondire lo stato di salute dei giovani (11-13-15 anni) nel loro contesto sociale per capire come questi fattori influenzano la salute dei ragazzi nel passaggio dall'infanzia alla giovane età adulta.

MOBILITA' ATTIVA secondo HBSC (dati 2018 su un campione rappresentativo di 3022 studenti di 185 classi degli Istituti secondari di primo e secondo grado del Piemonte)

L'attività fisica fra gli adolescenti è piuttosto scarsa e si riduce ulteriormente con l'età. L'attività fisica quasi tutti i giorni è svolta dal 19% degli undicenni e dal 14% dei quindicenni.

I Dirigenti scolastici hanno espresso un giudizio circa la percezione, in termini di rilevanza, di alcune problematiche dell'area in cui è situata la scuola e dell'adeguatezza del quartiere in cui si trova la scuola: il problema più importante è risultato essere la presenza di traffico, ritenuto rilevante dal 7% dei Dirigenti scolastici e moderato dal 18% degli stessi.