

# 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.