

COMUNICATO n. 2167 del 12/09/2018

I dati dell'Osservatorio provinciale per la salute

Attività fisica in Trentino

Praticare regolare attività fisica induce numerosi benefici per la salute, ovvero riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e di alcuni tipi di cancro, aiuta a controllare il peso e contribuisce al benessere mentale. Rispetto al resto d'Italia la situazione in Trentino è migliore: i trentini sono infatti per la maggior parte fisicamente o parzialmente attivi (38% e 45%), solo il 17% è completamente sedentario a fronte di una media nazionale del 33%. Ci sono tuttavia margini di miglioramento anche in Trentino, come evidenzia l'approfondimento curato dall'Osservatorio provinciale per la salute relativo alla pratica dell'attività fisica in Trentino, dati 2014-2017 del sistema di monitoraggio PASSI.

Attività fisica, situazione in Trentino

I trentini sono per la maggior parte fisicamente attivi (38%) o parzialmente attivi (45%); il 17% è completamente sedentario. Si stima quindi che oltre 61.000 trentini tra i 18 e i 69 anni non praticino nessun tipo di attività fisica.

- **Attivi:** fanno 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni a settimana o attività intensa per 20 minuti per almeno 3 giorni a settimana, oppure fanno un lavoro pesante.
- **Parzialmente attivi:** non fanno un lavoro pesante, ma fanno qualche attività fisica nel tempo libero senza raggiungere i livelli raccomandati.
- **Sedentari:** non fanno nessuna attività fisica nel tempo libero e non fanno un lavoro pesante.

Fare attività fisica non significa necessariamente praticare sport o esercizio fisico strutturato. Per avere uno stile di vita più sano basterebbe, ad esempio, andare a piedi o in bicicletta negli spostamenti quotidiani. In Trentino, circa due persone su tre si muovono abitualmente a piedi o in bicicletta (mobilità attiva). Il 43% fa tragitti a piedi, il 6% in bicicletta e il 12% sia a piedi che in bicicletta. Questi spostamenti avvengono mediamente per 4 giorni in settimana, per circa mezz'ora al giorno sia per chi si sposta a piedi, sia per chi usa la bicicletta.

Ruolo degli operatori sanitari

Il 29% dei trentini ha ricevuto il consiglio dal medico o da un operatore sanitario di fare regolare attività fisica; percentuale che si ferma al 37% sia in caso di persone in eccesso ponderale che di persone con patologie croniche.

Disuguaglianze sociali e attività fisica

Istruzione e situazione socio-economica delle persone influenzano i loro comportamenti. L'aver studiato oltre la scuola dell'obbligo riduce il rischio di essere sedentari, sia per le donne che per gli uomini. Anche l'assenza di difficoltà economiche riduce, per gli uomini, il rischio di sedentarietà. Invece per le donne la situazione economica non condiziona questo comportamento.

In allegato l'approfondimento curato dall'Osservatorio per la salute