

OKKIO ALLA SALUTE

ATTIVITA' FISICA E SALUTE

LE RACCOMANDAZIONI DELL'OMS

Mauro Marin
Direttore Distretto Sanitario Urbano del Noncello
Azienda Sanitaria Friuli Occidentale, Pordenone

...e fate la differenza : movimento quotidiano



La sedentarietà nei bambini i dati di OKkio alla Salute

Secondo i dati di OKkio alla Salute quasi 1 bambino su 4 dedica al massimo un giorno a settimana (almeno 1 ora) allo svolgimento di giochi di movimento e il 41% dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/videogiochi
Tablet e cellulari



Tendenzialmente i bambini che vivono nelle regioni del Sud sono meno attivi dei coetanei che vivono nelle regioni del Nord e le femmine risultano meno attive dei maschi



L'inattività fisica nel mondo e in Italia secondo i dati PASSI

- L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha stimato che nel mondo
 1 adulto su 4 non è sufficientemente attivo e l'80% degli adolescenti non raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica
- In particolare in Europa oltre un terzo della popolazione adulta e due terzi degli adolescenti non svolgono abbastanza attività fisica
- In Italia secondo i dati PASSI solo il 50% degli adulti raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica
- La sedentarietà cresce con l'età
 - è maggiore fra le donne rispetto agli uomini e fra le persone con uno status
 socioeconomico inferiore per difficoltà economiche o per basso livello di istruzione
 - o è maggiore fra i cittadini italiani rispetto agli stranieri
- Nelle regioni centrali e meridionali la sedentarietà è più elevata rispetto a quanto si osserva nelle regioni settentrionali



L'attività fisica degli ultra64enni secondo i dati PASSI d'Argento

- Secondo gli ultimi dati disponibili dell'indagine PASSI d'Argento sia gli uomini che le donne ultra64enni tra le attività di svago scelgono la <u>camminata all'aperto</u> (rispettivamente il 70% e il 55%). Il valore diminuisce all'avanzare dell'età (52% > 85enni)
- Seguono attività di moderata intensità (ginnastica dolce, riabilitativa, bocce, ecc.) il 17% degli intervistati, mentre poco meno del 4% riferisce di fare attività fisica intensa (nuoto, corsa, ciclismo, ginnastica aerobica)
- La quota di anziani fisicamente inattiva è maggiore al Sud Italia



L'importanza di politiche nazionali intersettoriali

- Nel 2016 l'OMS ha revisionato le raccomandazioni internazionali sull'attività fisica per la salute "Global recommendations on Physical activity for Health" in cui ha fornito indicazioni sui livelli di attività fisica raccomandati distinguendo tre gruppi di fasce d'età
 - o bambini e ragazzi dai 5 ai 17 anni
 - o adulti dai 18 ai 64 anni
 - o adulti dai 65 anni in poi
- Le raccomandazioni sono orientate alla prevenzione primaria e si rivolgono ai decisori per fornire un orientamento per le politiche nazionali
- Le raccomandazioni OMS sottolineano la necessità di politiche nazionali intersettoriali per poter sostenere e implementare i programmi e le iniziative di promozione dell'attività fisica

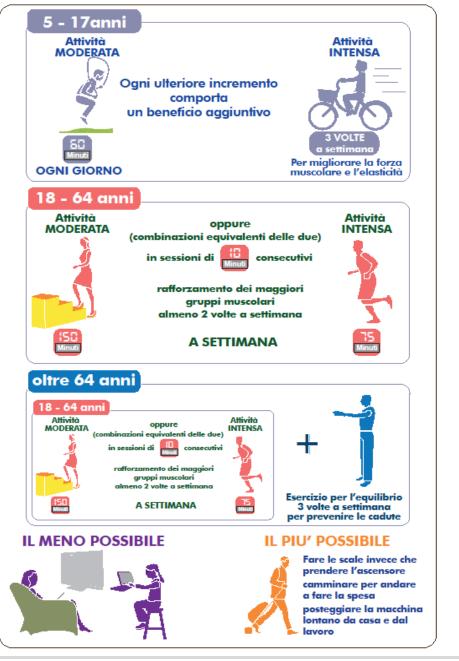




Quantità raccomandabili di attività fisica secondo le indicazioni dell'OMS

- Nell'infanzia e nell'adolescenza (5-17 anni) è indicato praticare non meno di un'ora di esercizio fisico moderato al giorno (es. gioco all'aperto) e come minimo 3 sedute la settimana di attività aerobica (es. correre o andare in bicicletta)
- Nell'adulto (18-64 anni) l'attività fisica deve essere praticata per <u>almeno 150</u> minuti complessivamente nell'arco della settimana con intensità moderata (es. camminata veloce, lavori domestici) e con frazioni di almeno 10 minuti continuativi
- Nell'anziano dopo i 65 anni valgono le medesime indicazioni dell'adulto. Ad esse si aggiunge quella della pratica di esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte a settimana in modo da prevenire le cadute. Se le condizioni di salute generali non consentono di raggiungere i livelli consigliati di attività fisica, il programma va impostato su base individuale

Livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per diverse fasce di età





L'importanza dell'attività fisica per la salute e l'importanza di essere un esempio per un genitore

- L'incremento dell'attività fisica contribuisce a prevenire e a tenere sotto controllo diverse malattie tra cui diabete, patologie cardiovascolari, patologie muscolo-scheletriche come l'osteoporosi e tumori, riducendo la mortalità
- Un'attività fisica costante, anche moderata, consente di mantenere un peso stabile e contribuisce a far vivere meglio e più a lungo
- Nelle persone già in sovrappeso l'esercizio moderato, in associazione a stili di vita corretti e in particolare a un'adeguata alimentazione, favorisce un calo del peso
- L'attività fisica favorisce anche il benessere psico-fisico apportando benefici dal punto di vista psicologico e sociale a tutte le età e riducendo il rischio di depressione e demenza

Preventive Medicine 2015, 81: 333-338

A volte correre è una necessità imprevista....



Come invece può diventare una scelta programmata?

1. Necessario acquisire consapevolezza

Passare informazioni competenti e aggiornate non è sufficiente ad indurre la modifica di comportamenti

2. Team curante

- 1. Disponibile ad utilizzare la relazione come uno strumento per facilitare l'autonomia e la responsabilizzazione dell'assistito negli stili di vita salutari
- 2. Consapevole della necessità di svolgere, accanto all'abituale ruolo tecnico (diagnosi e prescrizione della cura), anche un ruolo pedagogico (insegnare all'assistito a gestire la prescrizione dell'attività fisica) e un ruolo di supporto psicologico (relazione di sostegno a lungo termine) Psychology of Sport and Exercise, Volume 35, March 2018, Pages 171-180

3. Promuovere la motivazione attivante i comportamenti salutari







mauro marin AAS5 PN 2018

LA STRATEGIA MOTIVAZIONALE ALL'ATTIVITA' FISICA

- 1. CAPIRE SE L'ASSISTITO È COSCIENTE DEI BENEFICI DERIVANTI DALLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ FISICA E INFORMARE (consapevolezza)
- 2. CAPIRE SE ESISTONO PER L'ASSISTITO IMPEDIMENTI MAGGIORI ALLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ FISICA (assenza di impedimenti)
- 3. TRASMETTERE AL PAZIENTE L'IMPORTANZA DEI BENEFICI DEL REGOLARE ESERCIZIO FISICO (motivazione)
- 4. PROMUOVERE LA FIDUCIA DEL PAZIENTE NELLA PROPRIA CAPACITÀ DI PRATICARE L'ATTIVITÀ FISICA (autostima)
- 5. DARE CONSIGLI PRATICI SUL TIPO DI ATTIVITÀ, TENENDO CONTO DI SUE PREFERENZE E POSSIBILITA' (piacere)
- 6. FACILITARE L'INSERIMENTO IN GRUPPI DI ATTIVITA' (supporto)
- 7. INVITARE IL PAZIENTE A TRASCRIVERE IL TIPO E IL TEMPO

DELL'ATTIVITÀ FISICA (diario di monitoraggio)

<u>Psychology of Sport and Exercise</u>, Volume 35, March 2018, Pages 171-18

Some people believe life ends after paralysis...



Giusi Versace, disabile campionessa paraolimpionica:

Lo sport è portatore di grandi valori.
Ma è anche uno strumento di integrazione e di riscatto personale,
Aiuta a non isolarti, a uscire di casa,
Aiuta a superare i propri limiti





VINCERE LE RESISTENZE A PRATICARE ATTIVITA' FISICA

www.psicologia.toscana.it

Autostima e Autoefficacia



GIUSTIFICAZIONI COMUNI PER NON PRATICARE ATTIVITA' FISICA

- NON HO TEMPO
- NON SONO ABITUATO
- NON POSSO
- NON SONO CAPACE
- NON HO COSTANZA
- NON HO L'ATTREZZATURA
- NON MI VA DI FARLO DA SOLO
- ECC.



Il percorso psicologico del cambiamento

NON HO TEMPO PER FARE ATTIVITA' FISICA ?!

HAI MENO TEMPO DI UN PRESIDENTE DEGLI STATI UNITI?



PROMUOVERE LA PRATICA DELLE ATTIVITA' FISICHE PREFERITE E POSSIBILI





Department of Health **UK physical activity guidelines** Available at:

http://www.dh.gov.uk (2011)





attività fisica e socializzazione gratuita promossa da Comuni e Azienda Sanitaria

Si intende per Gruppo di Cammino un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone adulte o anziane si ritrova due -tre volte alla settimana per camminare, lungo un percorso urbano o extra urbano, sotto la guida inizialmente di un "walking leader" addestrato interno al gruppo di cammino.



è un incontro, non solo un viaggio

GRUPPI DI CAMMINO: RIFERIMENTI

Comuni e Azienda Sanitaria

- è gratuito
- si cammina con qualsiasi tempo
- nella maggior parte dei Comuni è presente un'organizzazione dei gruppi di cammino che tiene conto della diversità di prestazioni (velocità della camminata, lunghezza dei percorsi,...)
- le persone possono scegliere o passare da un gruppo all'altro ci sono uscite mattutine, pomeridiane e serali
- gli orari possono variare a seconda delle stagioni All'indirizzo del sito internet dell'AAS 5 elenco Comuni aderenti: http://www.ass6.sanita.fvg.it/it/azienda_informa/progetti/gruppi_cammino/index.html con i relativi numeri di telefono per informazioni









ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (AFA)

informativa per MMG e specialisti

<u>Cos'è</u>: è un'attività NON sanitaria (extra-LEA), coordinata e controllata dall'AAS, specifica per condizione/patologia. Si caratterizza per essere un'attività di gruppo, a costo contenuto e con frequenza bisettimanale.

<u>Obiettivi</u>: potenziamento delle capacità motorie, miglioramento dello stato di salute, integrazione sociale.

<u>Destinatari</u>: soggetti con ridotta capacità motoria indotta per età o per patologia cronica clinicamente stabilizzata

<u>Criteri di INCLUSIONE</u>	Autonomia nella deambulazione
	• In grado di interagire con gli operatori
	Autonomia o con supporto di
	famiglia/associazioni per il trasporto
	Assenza di problemi di equilibrio
	Autonomia nelle ADL
Criteri di ESCLUSIONE	Utenti con decadimento cognitivo
	Utenti in fase di acuzie
	Utenti in fase di riacutizzazione di patologie
	Utenti sottoposti recentemente (negli ultimi 9
	mesi) a protesizzazione articolare

Percorso:

- MMG o MEDICI SPECIALISTI: inviano i pazienti (che rispondano ai criteri) al centro di riferimento AFA
- <u>CENTRO DI COORDINAMENTO AFA (composto da fisioterapisti)</u>: verifica i criteri di ammissione all'AFA
- Se i criteri sono soddisfatti, l'utente è inviato dal centro di riferimento al <u>PERCORSO AFA</u> più adatto
- Se i criteri non sono soddisfatti, l'utente viene inviato ad un percorso riabilitativo e/o ad una rivalutazione dell'inviante

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI ALLA SEGRETERIA: tel. 0434 569114 (attiva dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 9:00) e chiedere di Antonella Andrigo o di Irene Caltabiano

nauro marin AAS5 PN 2018

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

"Si intende una serie di programmi di ESERCIZIO NON SANITARI svolti in

gruppo, appositamente disegnati per soggetti affetti da malattie croniche principalmente finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione delle disabilità"





DISTRETTO SANITARIO URBANO via delle Risorgive 3 - Porcia

MODULO DI INVIO PER A.F.A.

Attività Fisica Adattata

Si consiglia al/la signor/a
nato/a il
la partecipazione al programma di Attività Fisica Adattata:
\Box AFA RACHIDE
Per la fissare un appuntamento per la valutazione di accesso al corso e per informazioni, contattare telefonicamente il
Centro Di Coordinamento AFA
(c/o Distretto Urbano – Via delle Risorgive 3 - Porcia)
tel. 0434 596114
dal lunedì al venerdì, orario 08:00 - 09:00
data
Il medico inviante (timbro e firma)
mauro marin AAS5 PN 2018

OMS Attività Fisica - Conclusioni

- L'attività fisica contribuisce in modo determinante a prevenire le Malattie
 Croniche non Trasmissibili, a migliorare il benessere psico-fisico e la qualità della vita in tutte le fasce di età, ad aumentare l'aspettativa di vita.
- La pratica dell'attività fisica dovrebbe essere <u>accessibile per tutti</u> come indicato dalle raccomandazioni internazionali sull'attività fisica per la salute dell'OMS

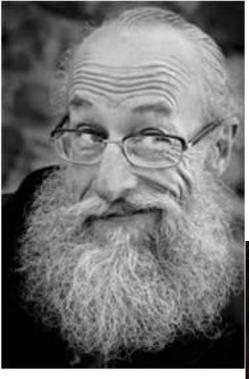
0







- Per a promozione della salute è dimostrata l'utilità di attuare interventi intersettoriali a più livelli: individuale, di gruppo e di comunità
- È importante l'impegno del mondo sanitario e della comunità solidale per migliorare le conoscenze delle persone, la loro consapevolezza e motivazione necessarie per scelte di vita salutari e per il cambiamento dei comportamenti



Per mantenere l'autonomia e le funzioni cognitive e motorie



PRATICARE ATTIVITA' FISICA AD OGNI ETA'

Per essere una comunità solidale che rafforza i legami inter-personali in gruppo

Per sviluppare motivazione e sentirsi bene





GRAZIE