

# L'attività fisica nella vita di tutti i giorni: evidenza ed azioni

## La prospettiva dell'OMS

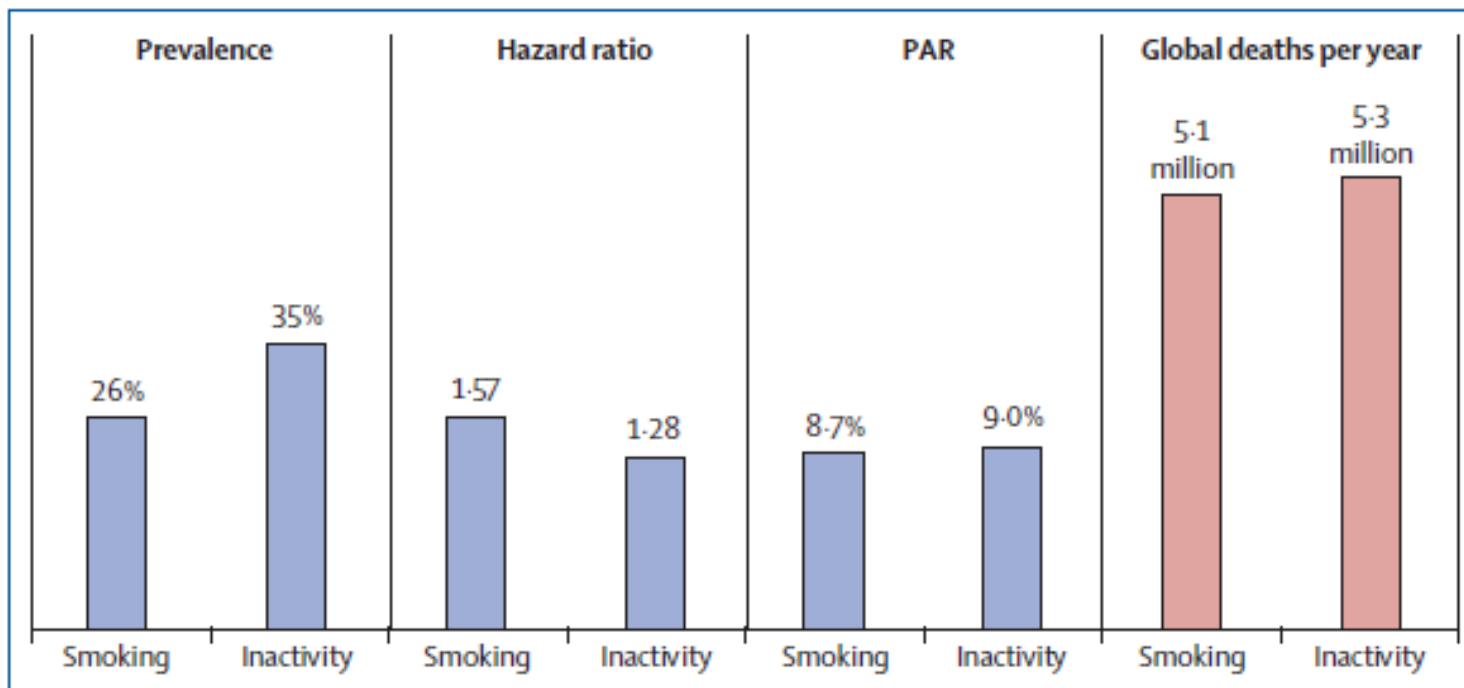


**Francesca Racioppi**

**Organizzazione Mondiale della Sanita'  
Ufficio Regionale per l'Europa  
Copenhagen**

Perche' la mancanza di attivita' fisica e'  
preoccupante?

# Un fattore di rischio paragonabile al fumo



[The Lancet](#)  
[Volume 380, Issue 9838](#), 21–27 July 2012,  
Pages 192-193  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60954-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60954-4)

**Figure: Comparison of global burden between smoking and physical inactivity**

Prevalence of smoking, population attributable risk (PAR), and global deaths for smoking were obtained from WHO.<sup>7</sup> Hazard ratio for all-cause mortality of smoking was obtained from meta-analysis studies.<sup>8,9</sup> All inactivity data were obtained from Lee and colleagues.<sup>5</sup>

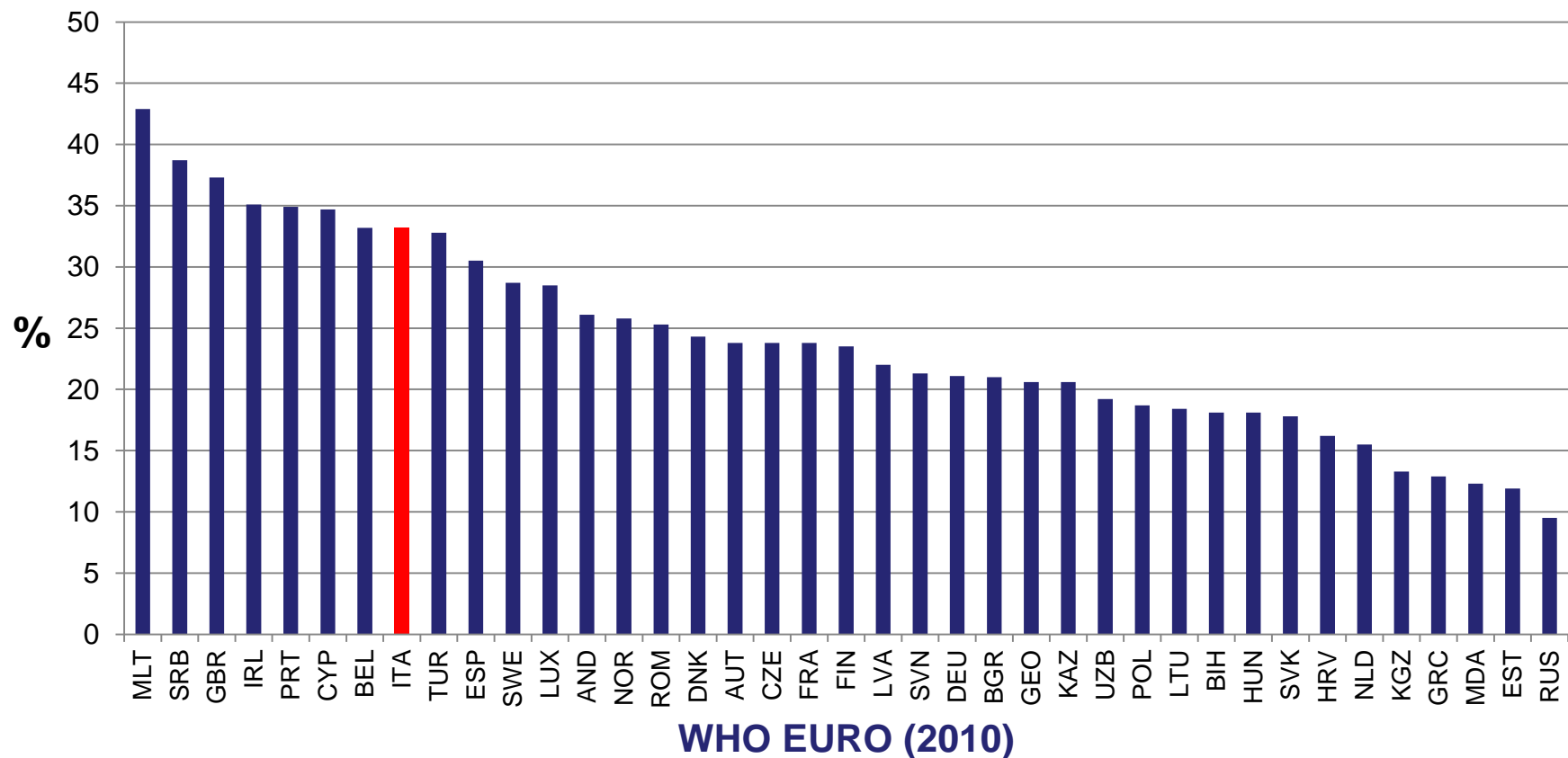
# Un fattore di rischio dai costi elevati

Stime dei costi globali dell'inattività fisica (nel 2013):

- **INT\$ 54 miliardi** in costi sanitari diretti (57% incorsi dal settore pubblico) (*Italia: INT\$ 0.9 miliardi*)
- **INT\$ 14 miliardi** per perdita di produttività (*Italia: INT\$ 0.5 miliardi*)

**Fonte:** *Lancet* 2016; 388: 1311–24: The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X). accessed on 1 September 2017

# Prevalenza dell'inattività fisica fra gli adulti (18+ anni)



# Le donne sono meno fisicamente attive e praticano meno sport degli uomini

QD1 How often do you exercise or play sport?

	Regularly	With some regularity	Seldom	Never	Don't know
EU28	8%	33%	17%	42%	0%
<b>Gender</b>					
Man	9%	36%	18%	37%	0%
Woman	7%	30%	16%	47%	0%

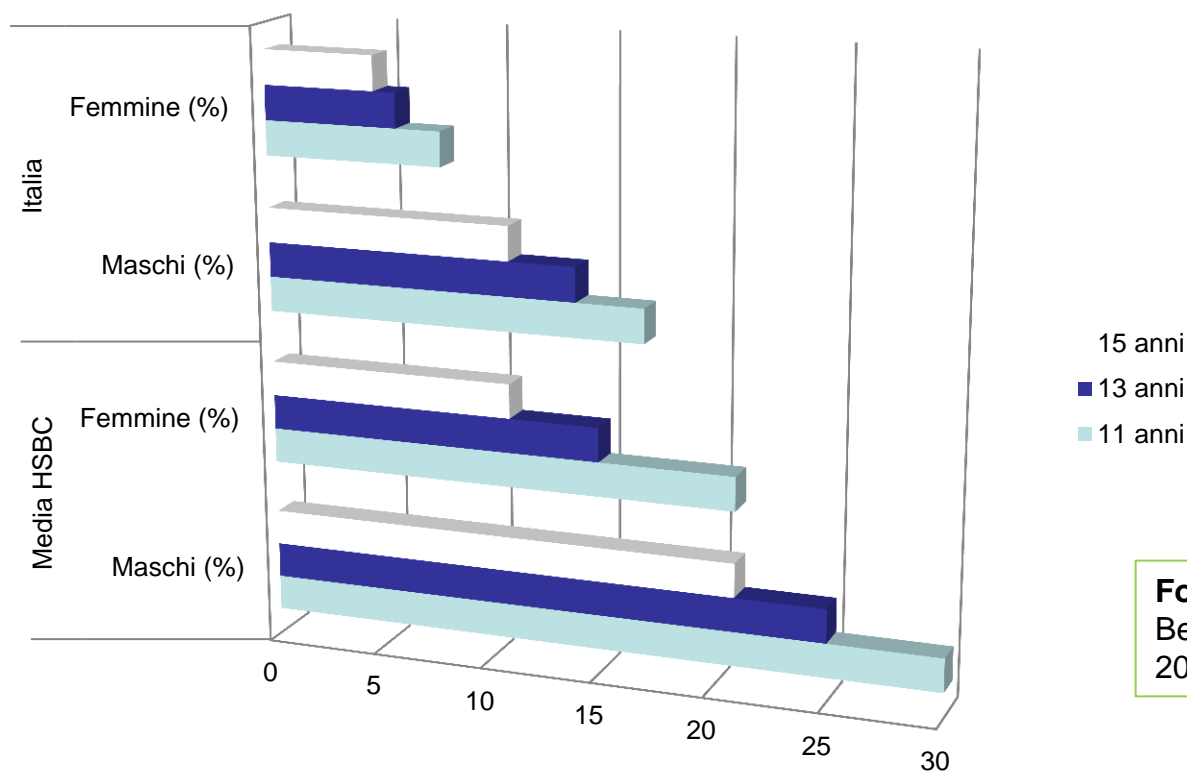
QD2 And how often do you engage in other physical activity such as cycling from one place to another, dancing, gardening, etc.?

	Regularly	With some regularity	Seldom	Never	Don't know
EU28	15%	33%	22%	30%	0%
<b>Gender</b>					
Man	16%	35%	22%	26%	1%
Woman	13%	31%	21%	34%	1%

Fonte: Special Eurobarometer 412 "Sport and Physical Activity" 2014

# L'attività fisica diminuisce durante l'adolescenza

**% di ragazzi di 11,13 e 15 anni che riferiscono almeno 60 minuti di attivita' fisica di intensita' moderata o vigorosa al giorno**



**Fonte:** Growing up unequal. Health Behaviour in School-aged Children 2016 study (2013/2014 survey)

Perche' l'attivita' fisica fa bene?



# Una super-medicina



# Gli effetti dell'attività fisica sulla salute degli adulti

---

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| ↑ <b>Attesa di vita</b>                                 | ↓ <b>Malattie alle coronarie</b> |
| ↑ <b>Fitness cardiorespiratoria</b>                     | ↓ <b>Ipertensione</b>            |
| ↑ <b>Fitness muscolare</b>                              | ↓ <b>Infarto</b>                 |
| ↑ <b>Controllo del peso corporeo</b>                    | ↓ <b>Diabete tipo II</b>         |
| ↑ <b>Mantenimento di una composizione corporea sana</b> | ↓ <b>Sindrome metabolica</b>     |
| ↑ <b>Salute delle ossa</b>                              | ↓ <b>Cancro al colon</b>         |
| ↑ <b>Qualità del sonno</b>                              | ↓ <b>Cancro al seno</b>          |
| ↑ <b>Qualità della vita in relazione alla salute</b>    | ↓ <b>Depressione</b>             |

↑ *Evidenza forte*  
↑ *Evidenza media*

## *In aggiunta negli adulti più senior:*

---

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| ↑ <b>Salute funzionale / indipendenza</b> | ↓ <b>Rischio di cadute</b> |
| ↑ <b>Funzioni cognitive</b>               |                            |

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.

# Ordine di grandezza dei benefici ottenibili attraverso il raggiungimento dei livelli minimi di attivita' fisica raccomandata:



- **Riduzione del rischio per:**
  - **20-30% per mortalita' e morbilita' associate alle malattie delle coronarie e cardiovascolari**
  - **Rischio tumorale:**
    - 30% per il tumore del colon
    - **20% - 40% per il tumore del seno**
    - 20% per il tumore del polmone
    - 30% per il tumore dell'endometrio
    - 20% per il tumore delle ovaie
  - **30% per l'insorgenza di limitazioni funzionali**
  - **30% for mortalita' generale prematura**

*Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.*

# Il cancro al seno a livello globale

- La forma tumorale maligna piu' frequentemente diagnosticata nelle donne:
  - *Piu' di 1.5 milioni di donne all'anno ne sono interessate*
- Principale causa di morte per cancro fra le donne
  - *570,000 decessi nel 2015 (15 % del totale delle morti per cancro)*

Fonte: WHO, <http://www.who.int/cancer/prevention/diagnosis-screening/breast-cancer/en/>, accessed on 1 September 2017

# Una regolare attivita' fisica puo' ridurre il rischio di cancro al seno

- In media, 20 - 25% riduzione del rischio per le donne fisicamente attive rispetto alle inattive. (\*) (\*\*)
- L'attivita' fisica e' stata associata ad una riduzione del rischio sia in donne in pre- che post-menopausa, con evidenza piu' forti per il cancro al seno in eta' post-menopausa.(\*\*\*)
- Le donne che aumentano la propria attivita' fisica dopo la menopausa hanno un rischio inferiore rispetto a quelle che non lo fanno. (\*\*\*)

Fonti: (\*) **Physical activity and breast cancer prevention**, [Recent Results Cancer Res.](#) 2011;186:13-42. doi: 10.1007/978-3-642-04231-7\_2, accessed on 1 September 2017

(\*\*) How regular physical activity can reduce your breast cancer risk, <http://breastcancernow.org/about-breast-cancer/what-can-cause-breast-cancer/reducing-your-risk/how-regular-physical-activity-can-reduce-your-breast-cancer-risk> accessed on 1 September 2017

(\*\*\*) **US National Cancer Institute- Physical Activity and Cancer Fact Sheet** <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/physical-activity-fact-sheet>, accessed on 31 August 2017

# Ipotesi su come l'attività fisica contribuisca a ridurre il rischio di cancro al seno

- Effetti su alcuni ormoni, compresi estrogeni e insulina;
- Supporto al mantenimento di un corretto peso corporeo (che a sua ha effetto sugli ormoni)
- Giovamento alla salute del sistema immunitario

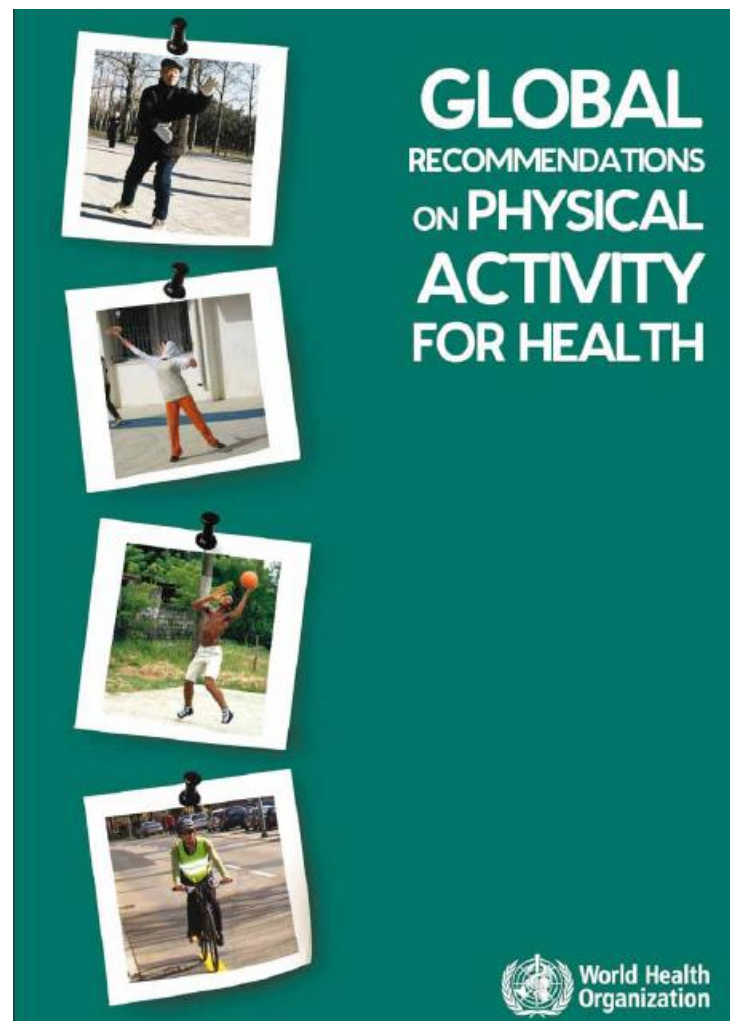
**Fonte:** American Cancer Society – Get moving to help reduce your risk of breast cancer, <https://www.cancer.org/latest-news/get-moving-to-help-reduce-your-risk-of-breast-cancer.html>, accessed on 1 September 2017

Quanto e' necessario e come e'  
possibile essere fisicamente attivi?

## **Negli adulti (18-64)**

*almeno 150 minuti di attivita' fisica aerobica di intensita' moderata nel corso della settimana, o almeno 75 minuti di attivita' fisica aerobica di intensita' vigorosa, o una combinazione equivalente. L'attivita' aerobica dovrebbe avere sessioni di durata di almeno 10 minuti*

*Questi livelli sono anche quelli raccomandati dall'American Cancer Society e dall'US Centres for Disease Control per i pazienti sopravvissuti al cancro al seno*





# Relazione fra attività fisica e salute

---

- ↑ ➔ **Più attività fisica, meno malattie.**
- ↑ ➔ **Poca attività fisica è comunque meglio di niente.**
- ↑ ➔ **La raccomandazione minima è di 150 minuti (o 5x30) a settimana di attività fisica di intensità almeno moderata**
- ↑ ➔ **Più attività fisica fa bene alla salute, soprattutto negli individui inattivi o poco attivi**
- ↑ ➔ **Contano tutti i periodi di attività fisica di almeno 10 minuti**

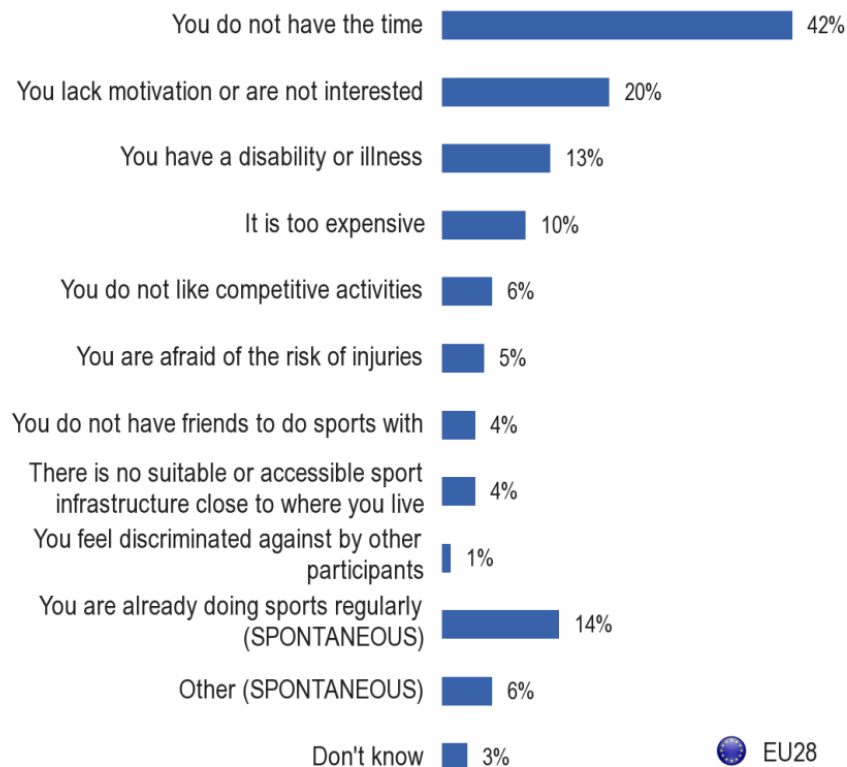
↑ *Evidenza forte*  
↑ *Evidenza media*

*Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.*

# La mancanza di tempo e' riferita come la ragione principale per non praticare lo sport piu' regolarmente.

**Special Eurobarometer 412**  
**"Sport and Physical Activity"**  
**2014**

QD9. What are the main reasons currently preventing you from practising sport more regularly?



# Andare regolarmente a piedi o in bicicletta riduce la mortalita' di circa il 10 %

Kelly et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2014, **11**:132  
<http://www.ijbnpa.org/content/11/1/132>



RESEARCH

Open Access

## Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship

Paul Kelly<sup>1,2\*</sup>, Sonja Kahlmeier<sup>3</sup>, Thomas Götschi<sup>3</sup>, Nicola Orsini<sup>4</sup>, Justin Richards<sup>5</sup>, Nia Roberts<sup>6</sup>, Peter Scarborough<sup>1</sup> and Charlie Foster<sup>1</sup>

<http://www.biomedcentral.com/content/pdf/s12966-014-0132-x.pdf>

# La mobilita' attiva riduce l'Indice di Massa Corporeo



## Impact of changes in mode of travel to work on changes in body mass index: evidence from the British Household Panel Survey

Adam Martin,<sup>1</sup> Jenna Panter,<sup>2</sup> Marc Suhrcke,<sup>1,3</sup> David Ogilvie<sup>2</sup>

*“.....switching from private motor transport to active travel or public transport [...] was associated with a significant reduction in BMI compared with continued private motor vehicle use. Larger adjusted effect sizes were associated with switching to active travel .[.....]. switching from active travel or public transport to private motor transport was associated with a significant increase in BMI [...]”.*

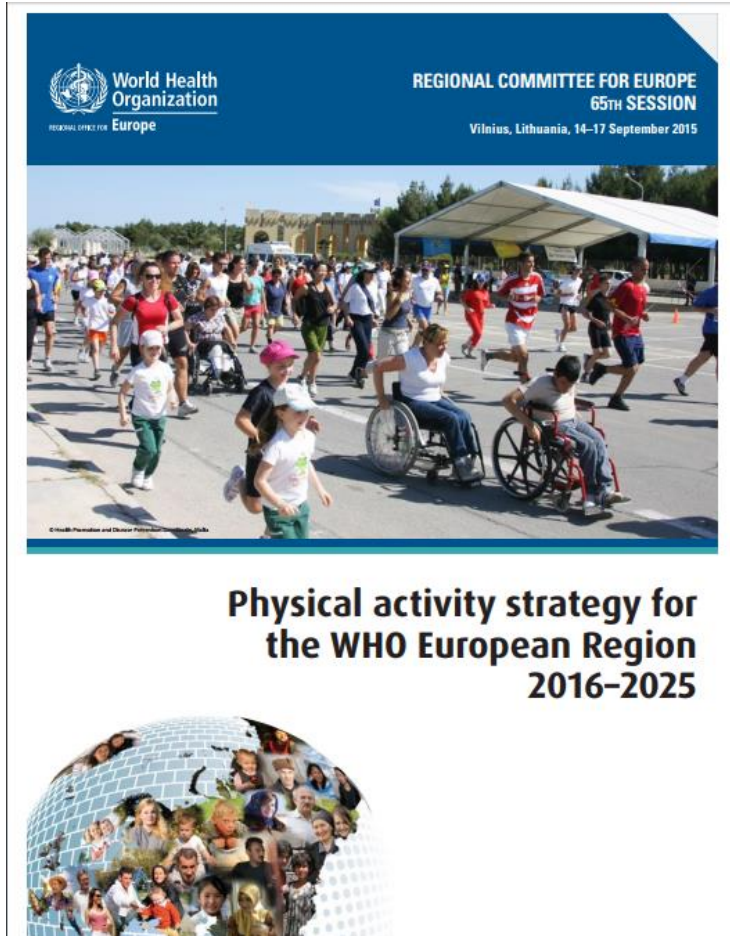
*Martin A, et al. J Epidemiol Community Health  
2015;0:1–9. doi:10.1136/jech-2014-205211*

# Quale e' il significato di questi numeri? Uno studio di caso per l'Unione Europea\*

Se tutti i cittadini UE di età compresa fra 20-74 anni andassero in bicicletta o camminassero ulteriori **15 minuti al giorno**, si potrebbero prevenire **100,000 morti premature all'anno**.

\* Estimates developed by the WHO Regional Office for Europe on the occasion of the informal Council of Ministers of Environment held in October 2015 during the Luxembourg Presidency of the EU, using the WHO Health Economic Assessment Tools (HEAT)

# Strumenti e iniziative politiche per promuovere l'attività fisica



# Concludendo

1. L'inattività fisica è uno dei principali fattori di rischio per la salute, ed è causa di elevati costi sociali;
2. L'attività fisica svolge un'importante funzione di prevenzione del cancro al seno e di altre malattie;
3. La mobilità attiva sicura può contribuire in modo importante a raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica giornaliera;
4. La collaborazione internazionale mette a disposizione nuovi strumenti e politiche che possono dare un impulso positivo alla mobilità attiva.

# Make physical activity a part of daily life during all stages of life



**6 OUT OF 10**



people in the European Union over the age of 15 never or seldom exercise or play sports

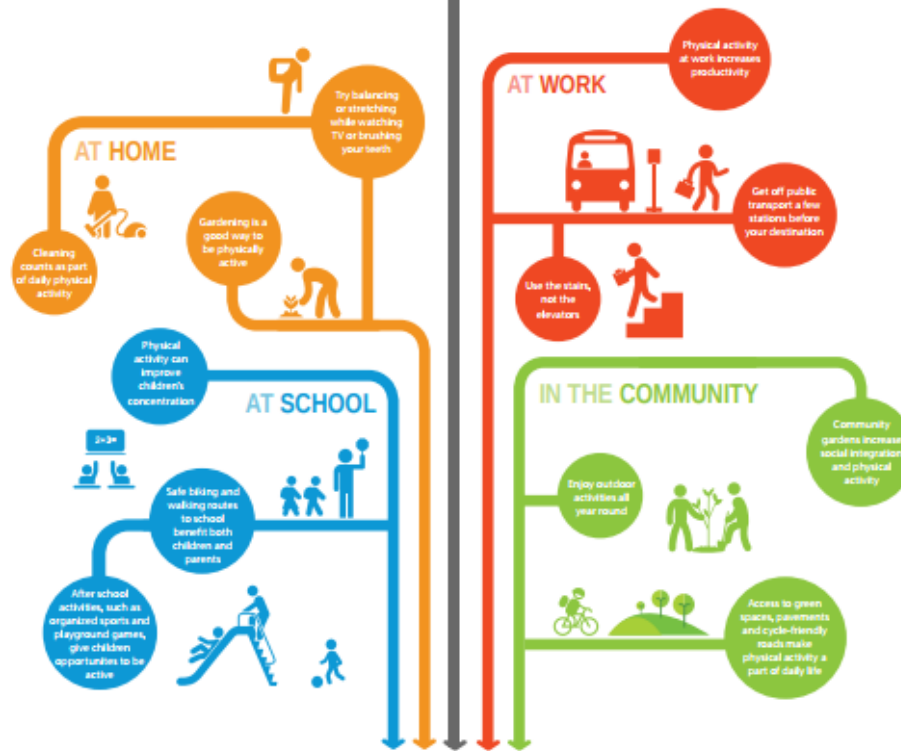
Every year in the WHO European Region, physical inactivity causes an estimated

**1 MILLION DEATHS**

WHO recommendations for moderate- to vigorous-intensity physical activity:

**150** minutes per week (adults)

**60** minutes per day (children)



**REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES**



Per contattarci:

**racioppif@who.int**

[www.euro.who.int/HEAT](http://www.euro.who.int/HEAT)

[www.euro.who.int/transport](http://www.euro.who.int/transport)

[www.euro.who.int/physical-activity](http://www.euro.who.int/physical-activity)

[www.thepep.org](http://www.thepep.org)