

72°

CONGRESSO NAZIONALE FIMMG - METIS
MEDICINA DI FAMIGLIA: CAMBIARE PER MANTENERE I PROPRI VALORI



**PERCORSI SIMPeSV PER UN
AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA:**

**SEDENTARIETÀ, ATTIVITÀ MOTORIA, FITNESS:
TRE VARIABILI INDIPENDENTI PER SANI STILI DI VITA**

**LA SEDENTARIETÀ COME RISCHIO O INCIDENZA DI
LIMITAZIONI FUNZIONALI E DI PATOLOGIE CRONICHE**

Antonella Galli e Giulia Zonno

SIMP
eSV

Società Italiana
di Medicina di Prevenzione
e degli Stili di Vita

3/8 Ottobre 2016

Complesso Chia Laguna
Domus de Maria (CA)

SEDENTARIETA'

=

MANCANZA DI ATTIVITA'/ESERCIZIO FISICA/O



Sedentarietà e inattività fisica sono due distinti fattori di rischio che possono incidere in modo indipendente sulla salute



“Bisogna distinguere uno specifico effetto sulla salute legato alla durata della posizione assisa assunta dall’individuo durante la giornata, anche indipendentemente dalla quantità di attività fisica giornalmente accumulata”

Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. Appl Physiol Nutr Metab 2010 Dec;35(6):725-40. Tremblay MS et al.

“Mettere in relazione il tempo passato davanti alla televisione e alcuni bio-markers cardio-metabolici suggerisce che stare troppo tempo seduti non è lo stesso che fare poca attività fisica e che tu puoi essere attivo ma anche altamente sedentario”(studio AUSdiab)

“Stare seduti per la maggior parte della giornata ha la massima correlazione con la mortalità per tutte le cause, più del non essere fisicamente attivi” (Katzamarzyk PT et al 2009)

“Il tempo che stiamo seduti per la maggior parte della giornata non può essere compensato da una quantità di attività fisica del tempo libero anche se essa è maggiore della quantità raccomandata dalle linee guida (30 min attività moderata x 5gg la settimana) e che questa deve essere addizionale e non alternativa”

Too Little Exercise and Too Much Sitting: Inactivity Physiology and the Need for New Recommendations on Sedentary Behavior. Curr Cardiovasc Risk Rep. 2008 Jul;2(4):292-298 Marc T Hamilton et al.



- **Dati sulla sedentarieta' in italia**
- **Sedentarieta' e malattie croniche**
- **Sedentarieta' e limitazioni funzionali**
- **Cosa possiamo fare**





ATTIVITÀ FISICA

POOL DI ASL 2008-2013



ATTIVO:

Il 33% delle persone intervistate:

lavoro pesante oppure adesione alle linee guida (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni)

PARZIALMENTE ATTIVO:

Il 36% delle persone intervistate non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati

SEDENTARIO :

Il 31% delle persone intervistate non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero

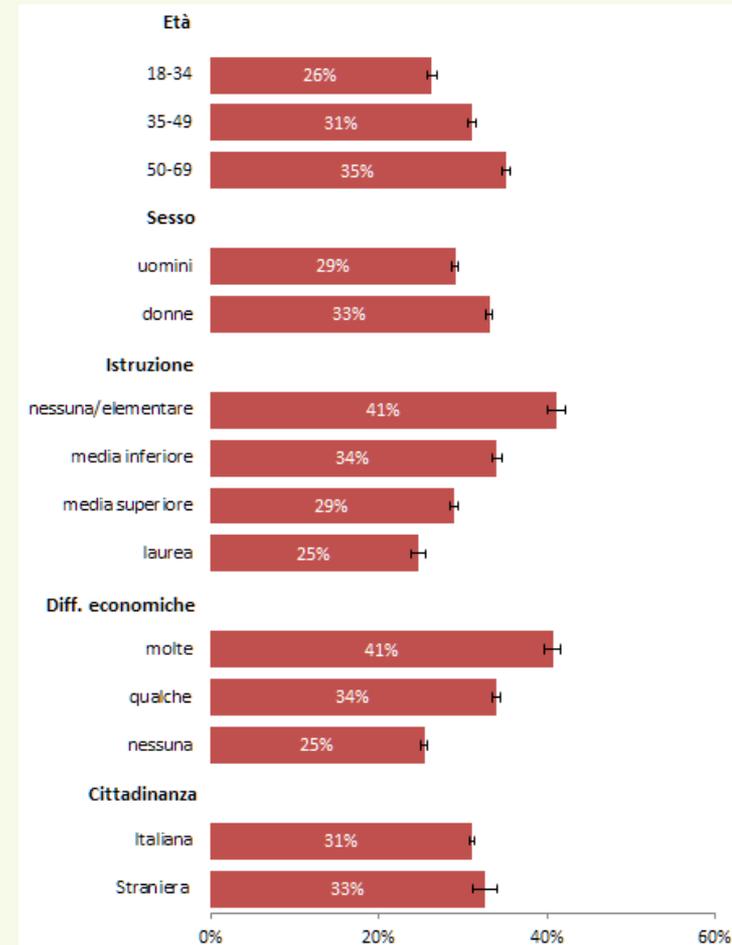


SEDENTARI PER CARATTERISTICHE SOCIO DEMOGRAFICHE

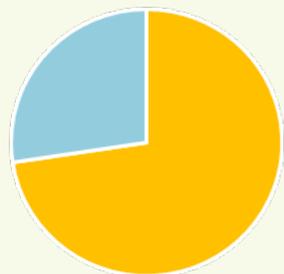


La sedentarietà è significativamente più frequente:

- nella fascia di età più anziana (35%)
- fra le donne (33%)
- fra le persone con molte difficoltà economiche (41%)
- fra quelle con un titolo di studio basso o assente (41%)
- fra gli intervistati con cittadinanza straniera (33%)

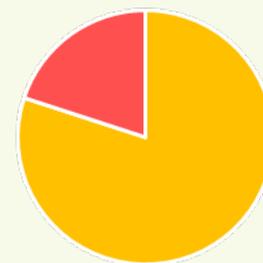


PRATICANO ATTIVITA' SPORTIVA¹



■ tot ■ uomini

37.7% dei maschi
24.9% delle femmine



■ tot ■ donne

Le donne pigre o discriminate?



¹ Dati Istat 2012

	attivo	Parz attivo	Sedentario	Consiglio fare att fisica
Abruzzo	34,5	30,3	35,2	22,8
Basilicata	20,9	14,2	64,9	16,1
Calabria	28,6	23,7	47,7	24,7
Campania	27,5	27,1	45,4	27,3
Emilia Romagna	36,7	41,6	21,7	33,5
Friuli Venezia Giulia	35,4	44,0	20,6	30,2
Lazio	30,4	36,4	33,2	33,8
Liguria	35,4	34,9	29,7	28,0
Lombardia	35,8	43,2	21,0	31,1
Marche	31,1	46,4	22,5	29,8
Molise	31,7	45,0	23,3	40,2
Piemonte	32,0	35,3	32,8	26,6
Provincia Bolzano	54,0	37,0	9,0	24,4
Provincia Trento	38,6	44,6	16,8	30,9
Puglia	33,0	26,7	40,3	22,6
Sardegna	40,9	33,9	25,2	39,8
Sicilia	30,4	26,4	43,2	28,5
Toscana	33,2	39,2	27,5	32,4
Umbria	37,0	40,8	22,3	34,3
Valle D'Aosta	38,4	38,0	23,7	27,2
Veneto	33,2	44,0	22,9	35,3
Italia	32,8	35,2	32,0	30,1



Migliore del
valore
nazionale



Simile al
valore
nazionale



Peggior del
valore
nazionale



2008-2015



Sedentarietà



Malattie Croniche

Responsabili del 75% di tutti i decessi in Europa³

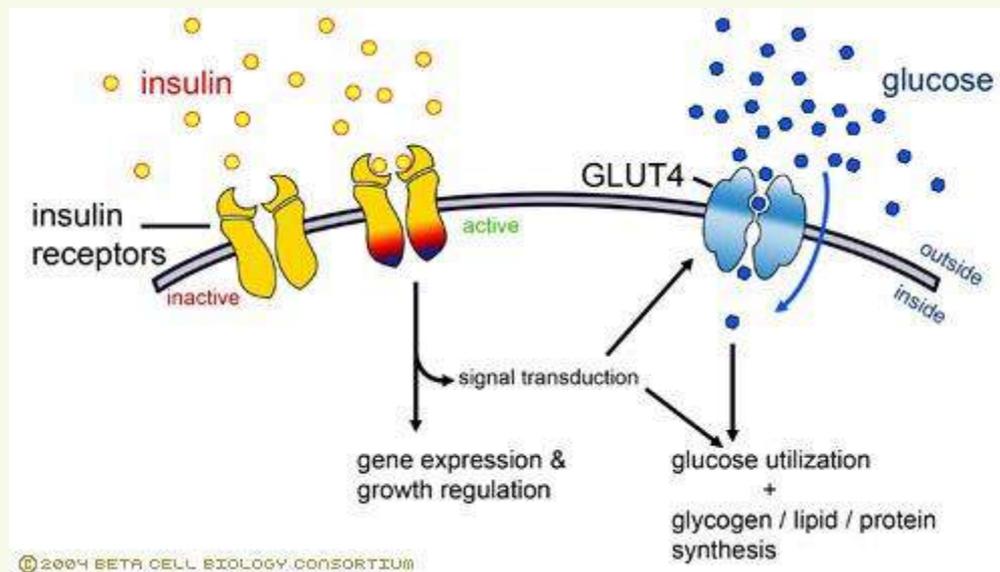
- **Dislipidemia**
- **Sindrome Metabolica**
- **Diabete Mellito Tipo II (10-15%)⁴**
- **Malattie cardiovascolari (22%)⁴**
- **Malattie cerebrovascolari**
- **Malattie osteoarticolari**
- **Depressione**
- **Cancro seno, colon, prostata (10-16%)**
- **Malattie respiratorie croniche**

³ “ Integrated surveillance of Noncommunicable diseases (iNCD) A European Union-WHO project. Final project report for the dissemination of results” Giugno 2015

⁴ Nutrition Foundation of Italy. Physical activity, obesity and health. Milano 21.6.04



METABOLISMO GLUCIDICO



SEDENTARIETA'



DIMINUZIONE ATTIVITA' GLUT (GLUT-4)



Mancata tolleranza agli zuccheri



METABOLISMO GLUCIDICO IN GRAVIDANZA

Studio eseguito per valutare Sedentarietà/Diabete Gestazionale su 11450 donne in gravidanza⁵



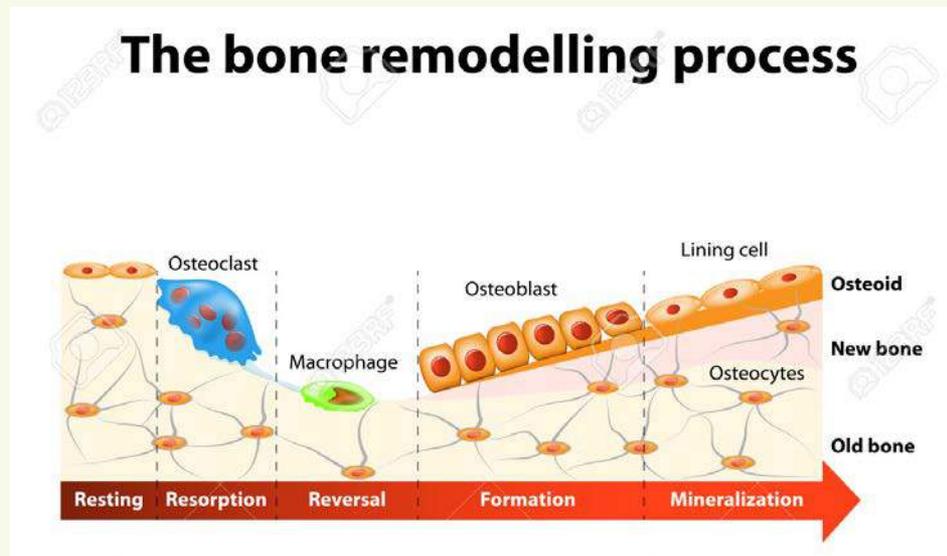
7,3% GDM

- Una attività fisica moderata in gravidanza era associata a diminuito rischio di GDM
- Le donne che passavano 2-4 ore o >4 ore sedute a casa avevano un rischio di GDM significativamente aumentato

⁵ Physical activity, sedentary behaviors and risk of gestational diabetes mellitus: a population-based cross-sectional study in Tianjin, China. [Eur J Endocrinol](https://doi.org/10.1530/EJE-15-1103). 2016 Jun;174(6):763-73. doi: 10.1530/EJE-15-1103. Epub 2016 Mar 10



OSTEOPOROSI



L'attività fisica favorisce la riduzione delle fratture dell'anca e della colonna vertebrale.

Negli anziani a rischio di caduta, un'attività fisica regolare ne riduce il rischio



PSICHE

- La sedentarietà aumenta il rischio di depressione del 25%, specie se il tempo per cui si resta inattivi è trascorso di fronte al computer e internet, ma anche stare troppo davanti alla TV aumenta il rischio (+13%)⁶
- Una vita sedentaria è associata ad una bassa performance cognitiva. Moderare la sedentarietà e nello stesso tempo intraprendere una attività fisica moderata consente un sano invecchiamento cognitivo⁷
- Evidenze meno robuste mostrano la riduzione di sintomi ansiosi o disturbi del sonno o la sensazione di stress o fatica

⁶ Sedentary behaviour and the risk of depression: a meta-analysis. Br J Sports Med doi:10.1136/bjsports-2014-093613

⁷ What is the association between sedentary behaviour and cognitive function? A systematic review RS Falck, JC Davis T Liu-Ambrose. British Journal of Sports Medicine May 2016,



TUMORI

LOTTA ALLA SEDENTARIETA'/PROMOZIONE ATTIVITA' FISICA

Dimostrati	Possibili
Riduzione rischio cancro del colon	Riduzione rischio cancro del retto
Riduzione rischio cancro della mammella	Riduzione rischio cancro di: testicolo, prostata, utero, polmone, rene, tumori emopoietici
Miglioramento qualità di vita nei pazienti affetti da cancro	Riduzione delle ricadute nei pazienti affetti da cancro
Riduzione di altre patologie (m. cardiovascolari, diabete, obesità, depressione, demenza, impotenza)	Aumento sopravvivenza nei pazienti affetti da cancro

Batty D, Thune I. Does physical activity prevent cancer? British Medical Journal 2000;321:1424

Hu FB et al.

Courneya KS. Exercise interventions during cancer treatment: biopsychosocial outcomes. Exerc Sport Sci Rev 2001;29(2):60-4

Giovnucci E et al. Physical activity, obesity, and risk for colon cancer and adenoma in men. Ann Int Med 1995;122:327

Slattery ML et al. Physical activity and colorectal cancer. Am J Epidemiol 2003;158:214

Hou L. Commuting physical activity and risk of colon cancer in Shanghai, China. Am J Epidemiol 2004;160:860

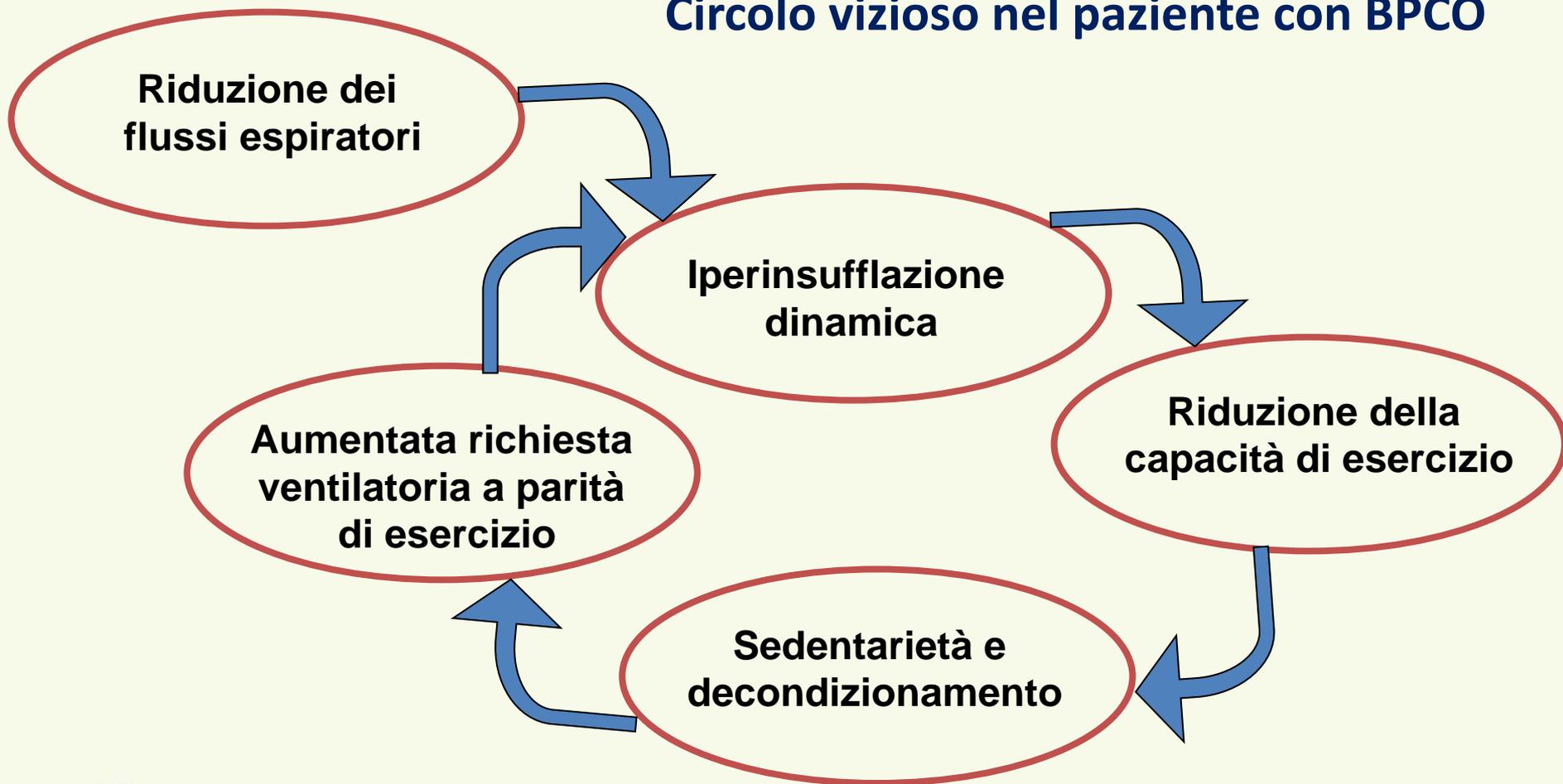
McTiernan A et al. Recreational physical activity and the risk of breast cancer in postmenopausal women. JAMA 2003;290:1331

Rockhill B et al. A prospective study of recreational physical activity and breast cancer risk



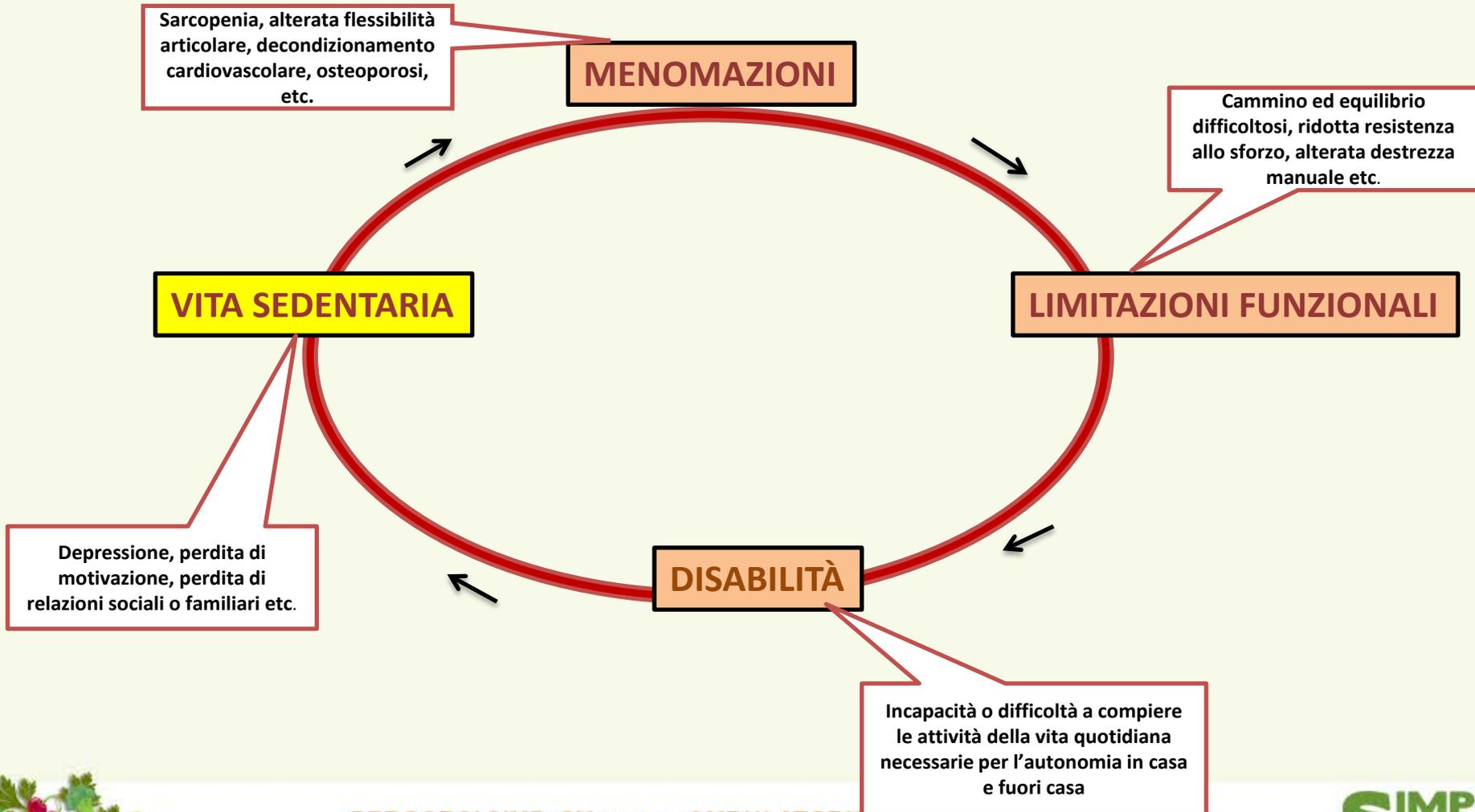
MALATTIE RESPIRATORIE CRONICHE

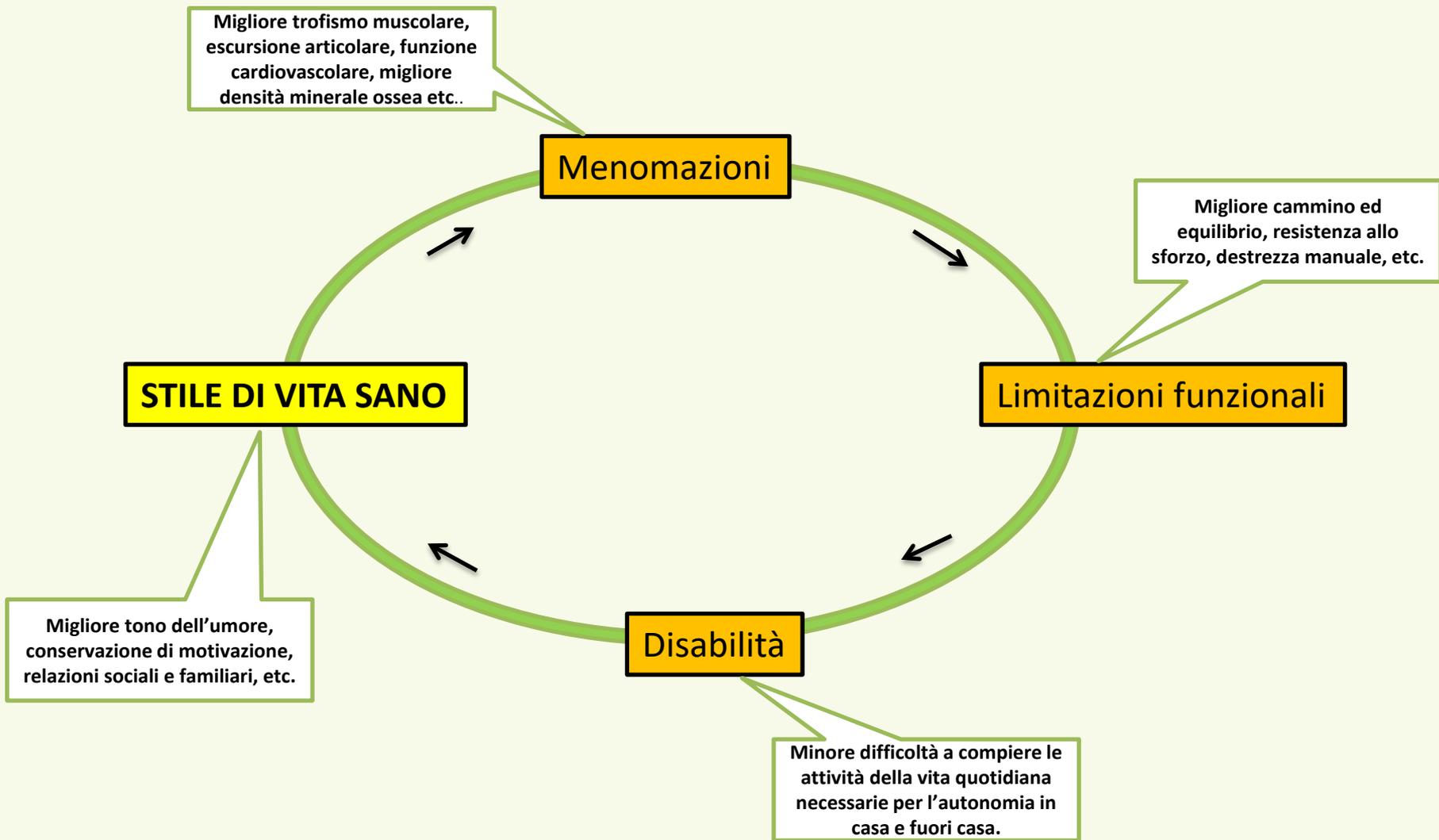
Circolo vizioso nel paziente con BPCO



SEDENTARIETÀ

Limitazioni funzionali





COSA POSSIAMO FARE...

PROMUOVERE L'ATTIVITA' FISICA

- riduce il grasso corporeo
- permette un buon controllo della glicemia
- aumenta la sensibilità all'insulina
- abbassa il colesterolo LDL ed i trigliceridi
- aumenta il colesterolo HDL
- abbassa la pressione arteriosa

EVITARE LA SEDENTARIETA'

un obiettivo di salute può essere quello di interrompere con frequenti pause di movimento semplice la posizione seduta, senza preoccuparsi che l'attività così indotta superi soglie minime



CI AUGURIAMO...

...che possa essere introdotto nel SSN l'esercizio fisico, prescritto e somministrato come un farmaco, per persone con malattie sensibili a questo trattamento

