

# ATTIVITÀ FISICA

Per attività fisica si intende qualsiasi movimento corporeo che richieda un dispendio di energia. In Svizzera l'8,1% della popolazione è fisicamente inattivo.<sup>1</sup> Uno stile di vita sedentario è un importante fattore di rischio per la salute che può indurre il ricorso all'assistenza sanitaria. Poiché l'attività fisica può ridurre l'incidenza di molte malattie e poiché in Svizzera il sistema sanitario contribuisce per oltre il 6,7% all'impatto ambientale, è imperativo incoraggiare l'attività fisica e con ciò contribuire anche alla tutela dell'ambiente.

11,1%

La percentuale di adulti inattivi in Ticino nel 2022, di cui 7,5% uomini e 14% donne.<sup>2</sup>

14,6%

La percentuale di adolescenti inattivi in Ticino, di cui 10,1% ragazzi e 18,8% ragazze.<sup>3</sup>



Un'attività fisica ricreativa sufficiente, indipendentemente dal tipo, ha un effetto protettivo sulle articolazioni e riduce il rischio di osteoporosi.



Camminare è un modo efficace per ridurre il dolore associato alla lombalgia cronica.



Fare 8000 passi al giorno riduce il rischio di mortalità per tutti i gruppi di età, con un effetto benefico su sovrappeso, diabete e ipertensione.<sup>5</sup>



Salire le scale già per 4-5 minuti al giorno può ridurre del 32-34% il rischio di mortalità cardiovascolare.<sup>6</sup>



Fare movimento durante il giorno migliora la qualità del sonno.

Uno studio ha rilevato negli adulti che rispettano le raccomandazioni OMS (fare almeno 2,5 ore di attività fisica moderata alla settimana) un rischio di depressione inferiore del 25% rispetto a chi è inattivo.<sup>7</sup> Inoltre, l'attività fisica contribuisce alla socializzazione e all'integrazione sociale se praticata in gruppo o nei club sportivi.

## BENEFICI PER L'AMBIENTE

La riduzione delle malattie cardiovascolari, del diabete, dell'obesità e dell'osteoporosi permette una importante riduzione del ricorso alle cure, con un conseguente minore impatto della medicina sull'ambiente (meno farmaci prodotti, consumati e rilasciati nell'ambiente, meno esami, meno consultazioni, meno ricoveri ospedalieri e trasporti verso le strutture sanitarie).

## LA RICETTA SOSTENIBILE



Integrare l'attività fisica nelle attività quotidiane (in Svizzera, oltre il 60% degli spostamenti è inferiore a 5 km, una distanza accessibile con la bicicletta o la e-bike per gran parte della popolazione).<sup>8</sup>

**Adulti** (> 18 anni): da 150 a 300 minuti alla settimana di attività aerobica a intensità moderata o da 75 a 150 minuti a intensità sostenuta (OMS).<sup>4</sup>

**Bambini e adolescenti** (< 18 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività di intensità moderata o sostenuta, principalmente di resistenza (OMS).<sup>4</sup>

## Quando discutere di attività fisica?

In occasione di una visita medica, in particolare con persone che presentano ipertensione, sovrappeso/obesità, sindrome metabolica, diabete, sedentarietà, depressione, disturbi del sonno.

## FONTI

1. Ufficio federale di statistica [Internet]. [citato il 3 marzo 2024]. Attività fisica. Disponibile all'indirizzo: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/determinants/activite-physique.html>

2. Ufficio federale di statistica, Indagine sulla salute in Svizzera (ISS), 2022. Disponibile da: [https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/Fatti\\_cifre/Indicatori/ISS\\_2022\\_Attivita\\_fisica.pdf](https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/Fatti_cifre/Indicatori/ISS_2022_Attivita_fisica.pdf)

3. Dipendenze Svizzera, Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC), 2022. Disponibile da: [https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/Fatti\\_cifre/Indicatori/HBSC\\_2022\\_Attivita\\_fisica.pdf](https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/Fatti_cifre/Indicatori/HBSC_2022_Attivita_fisica.pdf)

4. Organizzazione Mondiale della Sanità [Internet]. [citato il 3 marzo 2024]. Attività fisica. Disponibile da: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

5. Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, Carnethon MR, Ekelund U, Evenson KR, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health. 2022 Mar;7(3):e219-e228.

6. Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, Thøgersen Ntoumani C, Gibala MJ, Doherty A, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nat Med. Dicembre 2022;28(12):2521-9.

7. Pearce M, Garcia L, Abbas A, Strain T, Schuch FB, Golubic R, et al. Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Psychiatry. 1 giugno 2022;79(6):550.

8. Senn N, Gaille M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J. Salute e ambiente. Verso un approccio globale. Edizione RMS, 2022. Download gratuito del PDF. Si veda il capitolo 32 «Co-benefici e pratica della mobilità attiva», pagg. 355-356.



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE  
FACULTÉ DE MÉDECINE



REVUE  
MÉDICALE  
SUISSE



Dipartimento della sanità  
e della socialità

