

# 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>



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>

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.



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 movimento durante il giorno **migliora la qualità del sonno**.

## 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.

