



# *Ministero della Salute*

*Dipartimento della sanità pubblica e dell'innovazione  
Direzione generale dei rapporti europei ed internazionali*

## **INFORMATIVA OMS: ATTIVITÀ FISICA**

Traduzione non ufficiale

*a cura di Katia Demofonti - Ufficio III  
(Rapporti con l'OMS e altre agenzie ONU)*

# Attività fisica

Informativa n. 384

Febbraio 2014

## Elementi chiave

- L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità nel mondo.
- Circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno a causa dell'inattività fisica.
- L'inattività fisica è un fattore di rischio fondamentale per le malattie non trasmissibili, quali le patologie cardiovascolari, i tumori e il diabete.
- L'attività fisica apporta benefici significativi alla salute e contribuisce a prevenire le malattie non trasmissibili.
- Nel mondo, un adulto su tre non è sufficientemente attivo.
- Nel 56% degli Stati membri dell'OMS sono in atto politiche per contrastare l'inattività fisica.
- Gli Stati membri dell'OMS hanno concordato di ridurre del 10% l'inattività fisica entro il 2025.

## Che cos'è l'inattività fisica?

Secondo la definizione dell'OMS, per attività fisica si intende ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico - incluse le attività effettuate lavorando, giocando, dedicandosi alle faccende domestiche, viaggiando e impegnandosi in attività ricreative.

Il termine "attività fisica" non andrebbe confuso con il termine "esercizio", che è una sottocategoria dell'attività fisica caratterizzata dal fatto di essere pianificata, strutturata, ripetitiva e volta a migliorare o a mantenere uno o più aspetti della forma fisica. Sia l'attività fisica di intensità moderata che quella vigorosa apportano benefici alla salute.

L'intensità delle diverse forme di attività fisica varia a seconda delle persone. Per risultare benefica per la salute cardiorespiratoria, ogni attività fisica dovrebbe essere praticata in sessioni di almeno 10 minuti di durata. L'OMS raccomanda:

- per bambini e adolescenti: 60 minuti al giorno di attività di intensità da moderata a vigorosa;
- per gli adulti (dai 18 anni): 150 minuti a settimana di attività di intensità moderata.

## Benefici dell'attività fisica

Un'attività fisica regolare di intensità moderata - ad esempio camminare, andare in bicicletta o praticare sport - apporta benefici significativi alla salute. Ad ogni età, i benefici dell'attività fisica superano i potenziali danni, ad esempio quelli legati ad incidenti. Praticare anche poca attività fisica è meglio che non praticarne affatto. I livelli di attività consigliati si possono raggiungere abbastanza facilmente rendendosi più attivi nel corso della giornata in modi relativamente semplici.

Livelli di attività fisica regolari e adeguati:

- aumentano il benessere muscolare e cardiorespiratorio;
- migliorano la salute ossea e funzionale;
- riducono il rischio di ipertensione, malattie cardiache coronariche, ictus, diabete, tumore della mammella e del colon e depressione;
- riducono il rischio di cadute e di fratture dell'anca o delle vertebre;
- sono fondamentali per l'equilibrio energetico e il controllo del peso.

## **Rischi legati all'inattività fisica**

L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità a livello mondiale e causa il 6% di tutti i decessi. E' superato soltanto dall'ipertensione sanguigna (13%) e dal consumo di tabacco (9%) e si attesta allo stesso livello di rischio dell'iperglicemia (6%). Circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno perché non sono abbastanza attive.

L'inattività fisica è in aumento in molti paesi, rendendo più pesante il carico delle malattie non trasmissibili e ripercuotendosi negativamente sulla salute in tutto il mondo. Le persone insufficientemente attive presentano un rischio di mortalità dal 20% al 30% più elevato rispetto a persone impegnate in almeno mezz'ora di attività fisica di intensità moderata nella maggior parte dei giorni della settimana.

L'inattività fisica è la causa principale di circa:

- il 21-25% dei tumori della mammella e del colon
- il 27% dei casi di diabete
- il 30% delle malattie cardiache ischemiche.

## **Cause dell'inattività fisica**

I livelli di inattività fisica sono aumentati in tutto il mondo. Globalmente, nel 2008 il 31% circa degli adulti di età pari o superiore ai 15 anni non era sufficientemente attivo (il 28% degli uomini e il 34% delle donne). Nei paesi ad alto reddito, il 41% degli uomini e il 48% delle donne erano insufficientemente attive, rispetto al 18% degli uomini e 21% delle donne nei paesi a basso reddito. Livelli di attività fisica bassi o in calo corrispondono spesso a un prodotto nazionale lordo elevato o in crescita. La diminuzione dell'attività fisica è dovuta in parte all'inazione durante il tempo libero e a comportamenti sedentari in casa e sul lavoro. Allo stesso modo, contribuisce all'inattività fisica anche un incremento dell'utilizzo di mezzi di trasporto cosiddetti "passivi".

Diversi fattori ambientali collegati all'urbanizzazione possono scoraggiare le persone dal diventare più attive, ad esempio:

- paura della violenza e del crimine nelle aree all'aperto
- alta densità di traffico
- cattiva qualità dell'aria, inquinamento
- assenza di parchi, marciapiedi e impianti sportivi e ricreativi

## **Come aumentare il livello di attività fisica?**

Sia la società che le persone possono agire per aumentare il livello di attività fisica. Nel 2013, gli Stati membri dell'OMS hanno concordato di ridurre del 10% l'inattività fisica nel quadro del "Piano d'azione mondiale per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili 2013-2020".

Nell'80% circa degli Stati membri dell'OMS sono state elaborate politiche e piani per contrastare l'inattività fisica, che tuttavia sono operativi solo nel 58% dei paesi. Le autorità nazionali e locali stanno anche adottando politiche in una serie di settori per promuovere e favorire l'attività fisica.

Le politiche per aumentare il livello di attività fisica mirano a garantire che:

- camminare, andare in bicicletta e altre forme di trasporto attivo siano accessibili e sicure per tutti;
- le politiche relative al lavoro e al posto di lavoro incoraggino l'attività fisica;
- le scuole abbiano spazi e strutture sicuri per permettere agli studenti di occupare il tempo libero in maniera attiva;
- un'educazione fisica di qualità aiuti i bambini a sviluppare modelli di comportamento che permettano loro di rimanere attivi in tutto il corso dell'esistenza;
- impianti sportivi e ricreativi forniscano a tutti l'opportunità di praticare sport.

## **La risposta dell'OMS**

La "Strategia mondiale sulla dieta, l'attività fisica e la salute", adottata dall'Assemblea Mondiale della Sanità nel 2004, descrive le azioni necessarie per aumentare il livello di attività fisica nel mondo. La Strategia invita gli *stakeholder* ad intervenire a livello mondiale, regionale e locale per incrementare l'attività fisica.

Le "Raccomandazioni mondiali sull'attività fisica per la salute", pubblicate dall'OMS nel 2010, sono incentrate sulla prevenzione primaria delle malattie non trasmissibili attraverso l'attività fisica. Per il raggiungimento dei livelli consigliati di attività fisica nel mondo sono proposte diverse opzioni di *policy*, tra cui:

- l'elaborazione e attuazione di linee guida nazionali per l'attività fisica mirata al miglioramento della salute;
- l'integrazione dell'attività fisica nelle politiche di altri settori correlati, allo scopo di garantire che le politiche e i piani d'azione siano coerenti e complementari;
- il ricorso ai mass media per aumentare la consapevolezza sui benefici dell'attività fisica;
- la sorveglianza e il monitoraggio degli interventi per la promozione dell'attività fisica.

Per misurare i livelli di attività fisica, l'OMS ha elaborato il Questionario mondiale sull'attività fisica. Questo questionario aiuta i paesi a monitorare l'inattività fisica in quanto fattore di rischio tra i più importanti per le malattie non trasmissibili.

Nel 2013, l'Assemblea Mondiale della Sanità ha trovato il consenso su una serie di obiettivi volontari, tra cui una riduzione del 25% della mortalità precoce dovuta alle malattie non

trasmissibili e una diminuzione del 10% dell'inattività fisica entro il 2025. Il “Piano d'azione mondiale per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili 2013-2020” fornisce indicazioni agli Stati membri, all'OMS e alle altre agenzie delle Nazioni Unite sulla maniera di raggiungere efficacemente questi obiettivi.

Insieme all'UNESCO, l'OMS sta sviluppando un pacchetto di politiche sull'educazione fisica di qualità, che mira a migliorare la qualità dell'educazione fisica in tutto il mondo e renderla accessibile a tutti.