

stampa | chiudi

ATTIVITÀ FISICA NEGLETTA SOPRATTUTTO DALLE DONNE E AL SUD

Italiani pigri: uno su tre è sedentario

Le persone con maggiori difficoltà economiche e con meno titoli di studio sono quelle meno attive

MILANO - Prendere l'auto per andare a lavoro, l'ascensore per evitare le scale e, nei centri commerciali, salire o scendere con le scale mobili per non stancarsi troppo. Sono tutti comportamenti che riflettono una vita caratterizzata da spostamenti "passivi", cioè che avvengono da un luogo chiuso all'altro. A condurre questa esistenza, a tutti gli effetti sedentaria, poiché non gravata da un lavoro pesante né da un'attività fisica fatta nel tempo libero è un italiano su tre, un numero in crescita rispetto al passato e aumentato del 10% dal 2007. A questa fetta di pigri, in cui ad essere più rappresentate sono le donne, si aggiunge un ulteriore 37% di cittadini che fa un'attività fisica ma talmente modesta da essere lontana dai parametri previsti dalle linee guida riconosciute a livello internazionale (30 minuti al giorno di attività moderata per almeno cinque volte a settimana).

RICCHEZZA E STUDI - Dall'ultimo rapporto nazionale Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia), l'osservatorio dell'Istituto Superiore di Sanità che misura il "polso" della popolazione sulle tematiche di salute attraverso interviste somministrate nelle Asl, emerge solo un 33% di cittadini che si può definire "attivo", cioè che svolge un lavoro pesante o che segue le raccomandazioni delle linee guida. In Italia ci sono tassi di sedentarietà piuttosto alti rispetto agli altri Paesi europei, secondo Valentina Possenti del gruppo tecnico del Passi, quindi quello registrato nel 2009 «è un dato non indifferente», anche perché «non si sta parlando di sport - precisa -, cioè un'attività fisica strutturata ma solo di movimento, di spostamento da un luogo all'altro nel proprio quotidiano». Le italiane sono più pigre rispetto ai maschi (il 32% rispetto al 28%) e a incidere c'è anche la condizione sociale e il titolo di studio. Maggiori sono le difficoltà economiche, minore è la propensione al movimento. Mentre con un livello di istruzione superiore si è portati ad avere una maggiore attenzione alla forma fisica. Tra i sedentari censiti dall'Iss, il 25% ha una laurea mentre il 39% non ha alcun titolo di studio o possiede solo la licenza elementare.

PIÙ PIGRI AL SUD - La fascia d'età critica in cui si è portati a "sedersi" è quella che va dai 50 ai 69 anni, intervallo in cui è collocato il 33% dei sedentari italiani. La pigrizia, poi, sembra essere concentrata tutta al sud, con la Basilicata sul gradino più alto del popolo dei sedentari, pari al 47% dei lucani, seguita dal 45% degli abruzzesi e il 43% dei campani, mentre i più attivi risiedono a Bolzano, dove solo un cittadino su dieci si può definire sedentario. «Ci sono aree di sanità pubblica che vanno migliorate - spiega Possenti - e c'è ancora molta strada da fare. In questo campo, è determinante il medico che dovrebbe avere un quadro generale della vita dell'assistito, informandosi sulla sua attività fisica e monitorando nel tempo questo comportamento, al punto che si parla anche di prescrivere l'attività fisica». Dai dati, infine, emerge un certo tasso di auto-assoluzione tra i pigri: un quinto di loro pensa che il movimento che fa tutti i giorni sia sufficiente a combattere il sovrappeso, l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari e anche alcuni tipi di cancro (endometrio, colon retto e seno) che possono insorgere con la mancanza di movimento. (Fonte: Ansa)

stampa | chiudi