

**Attività fisica
fra le persone ultra 64enni**

**Azienda Sanitaria
Universitaria Integrata
di Trieste**

**Risultati della sorveglianza della
popolazione PASSI D'Argento
-Indagine 2016-**

Rapporto a cura di:

Daniela Germano e Matteo Bovenzi

La fotografia in copertina è stata realizzata da Daniela Germano

Hanno contribuito alla realizzazione dell'indagine**- a livello nazionale:**

Gruppo Tecnico Operativo (<http://www.epicentro.iss.it/passi-argento/network/GTnazionale.asp>),
responsabile scientifico Maria Masocco (CNESPS)

- a livello aziendale:**Gruppo di coordinamento PASSI d'Argento:**

Coordinatore aziendale: Daniela Germano (Dipartimento di Prevenzione)

Matteo Bovenzi (Dipartimento di Prevenzione)

Intervistatori:

Elisabetta Calderon Sampietro, Paola Coloni⁽¹⁾, Armando Dobrigna⁽¹⁾, Donatella Fadini⁽¹⁾, Silvia Fontana⁽¹⁾, Roberta Movio⁽¹⁾, Vania Musso⁽¹⁾, Maria Olivieri⁽¹⁾, Pierluigi Pagano⁽¹⁾, Andrea Reganzin⁽¹⁾, Deborah Voliani⁽¹⁾, Alessandra Pemper⁽²⁾; Daniela Germano⁽²⁾

⁽¹⁾ Televita SPA

⁽²⁾ Dipartimento di Prevenzione ASUITS

Un caloroso ringraziamento va:

a tutte le persone con 65 anni e più che hanno partecipato all'indagine. Grazie a loro è stato possibile conoscere da vicino le esigenze di questa fascia di popolazione all'interno della nostra provincia. Si ringraziano anche tutte le persone che hanno fornito aiuto e supporto durante le interviste

alle intervistatrici e agli intervistatori per la disponibilità e la professionalità con cui si sono dedicati a questa attività;

ai Medici di Medicina Generale per la preziosa collaborazione fornita.

Trieste Marzo 2017

Per maggiori informazioni sulla sorveglianza PASSI d'Argento consultare:

<http://www.epicentro.iss.it/passi-argento/>

<http://www.asuits.sanita.fvg.it>

Questa pubblicazione è disponibile online all'indirizzo:

<http://www.epicentro.iss.it/passi-argento/>

<http://www.asuits.sanita.fvg.it>

Per informazioni sull'indagine PASSI d'Argento nell'ASUITS scrivere a:

Daniela Germano

daniela.germano@asuits.sanita.fvg.it

Riproduzione autorizzata citando la fonte

Indice

| | pag |
|--|-----|
| Dati Socio-Anagrafici | 5 |
| Attività fisica | 7 |
| ❖ <i>Quante sono le persone con 65 o più anni attive fisicamente ?</i> | 8 |
| ❖ <i>Quali sono le attività svolte?</i> | 9 |
| ❖ <i>La sedentarietà</i> | 11 |
| ❖ <i>L'attività fisica tra gli ultra 64enni con problemi nella deambulazione</i> | 14 |
| ❖ <i>Il consiglio da parte dell'operatore sanitario</i> | 14 |
| Conclusioni | 15 |

Dati Socio-Anagrafici

La popolazione in studio nell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste (ASUITS) è costituita dai 66.944 residenti (maschi = 27.495; femmine = 39.449) con più di 64 anni iscritti al 31/12/2015 nelle liste dell'anagrafe sanitaria dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata.

Da Marzo ad Ottobre 2016 è stato intervistato un campione rappresentativo di tale popolazione, costituito da 802 persone.

Età e genere

La distribuzione per genere e classi di età del campione PASSI d'Argento 2016 è sostanzialmente sovrapponibile a quella della popolazione dell'ASUITS residente al 31/12/2015.

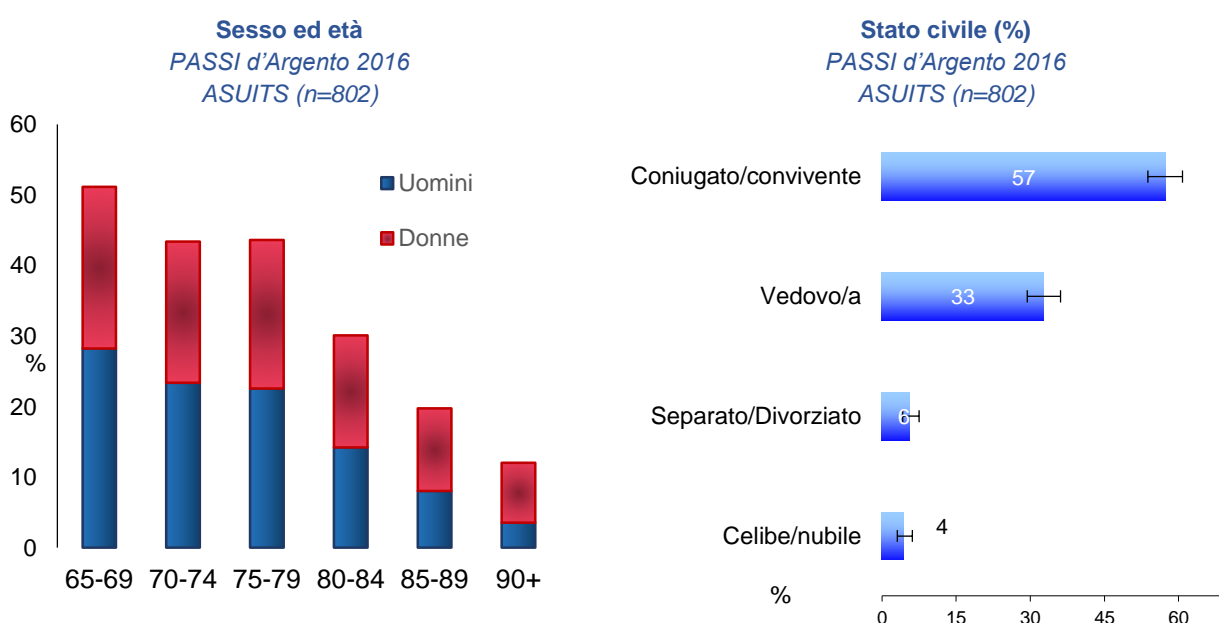
Per quanto riguarda la distribuzione per classi di età quinquennali:

- il 25% appartiene alla fascia 65-69 anni
- il 21% alla fascia 69-74 anni
- il 22% alla fascia 75-79 anni
- il 15% alla fascia 80-85 anni
- il 10% alla fascia 85-90 anni
- il 6% a quella con più di 90 anni.

Le donne rappresentano complessivamente il 59% del campione. Il dato riflette il fenomeno di «femminilizzazione» della popolazione anziana, particolarmente evidente nelle classi di età più avanzate. La percentuale di donne passa infatti dal 54% nella classe 65-69 anni al 67% in quella 85-89, fino a raggiungere il 78% tra gli ultra 90enni.

Stato civile

Un terzo del campione è vedovo/a e tale condizione è particolarmente rappresentata nel genere femminile (46% vs 14% fra gli uomini), fra le quali aumenta al crescere dell'età, superando il 64% dopo i 74 anni (vs 22% fra le donne fra 65 e 74 anni).



Con chi vivono

Oltre il 59% vive con familiari della stessa generazione (coniuge, fratelli o sorelle), lo 8% con figli. Circa il 35% vive da solo/a. Le persone che vivono senza familiari e con una badante sono poco più dello 1%. Il vivere da soli è più frequente nelle donne (46% vs 19% uomini). Fra le persone con 75 o più anni il 42% vive solo (29% fra gli ultra 84enni).

Livello di istruzione

Il 22% degli anziani intervistati ha un livello di istruzione basso, le donne più degli uomini (27% vs 15%), le persone con 75 e più anni rispetto a quelle della fascia di età 65-74.

Cittadinanza

Solo lo 1,5% degli intervistati ha cittadinanza straniera.

Reddito

La maggioranza delle persone intervistate (91%) ha riferito di ricevere una pensione (95% degli uomini e 88% delle donne). Il 6% ha riferito di avere svolto negli ultimi 12 mesi un lavoro retribuito; si tratta soprattutto di uomini (9% vs 5% donne), appartenenti alla classe di età più giovane, con livello di istruzione più alto, con meno difficoltà economiche e che non percepiscono una pensione.

Il 5% riferisce di arrivare a fine mese con molte difficoltà economiche, mentre il 31% con qualche difficoltà.

Attività fisica

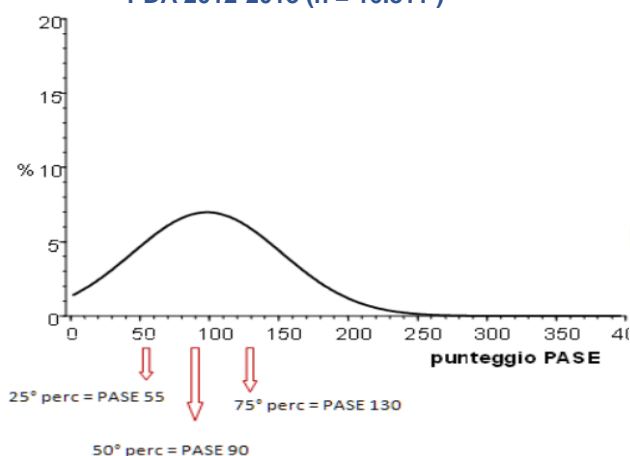
Negli ultimi 10 anni, è notevolmente aumentata la conoscenza sugli effetti dell'attività fisica e dell'esercizio tra gli uomini e le donne con 65 anni e più.

Una regolare attività fisica protegge le persone anziane da numerose malattie, previene le cadute e migliora la qualità della vita, aumentando anche il benessere psicologico. Nelle persone con 65 anni e più l'attività motoria è correlata direttamente alle condizioni complessive di salute: può essere notevolmente limitata o assente nelle persone molto in là con l'età e con difficoltà nei movimenti. Per questo, la quantità di attività fisica "raccomandabile" varia a seconda delle condizioni generali di salute e dell'età. Nell'indagine PASSI d'Argento (PDA) si è adottato un sistema di valutazione dell'attività fisica (Physical Activity Score in Elderly: PASE) che considera sia le attività sportive e quelle ricreative (ginnastica e ballo), sia i lavori di casa pesanti o il giardinaggio. Per ciascuna attività viene calcolato un punteggio che tiene conto del tempo (ore al giorno) dedicato all'attività o della sola partecipazione (si/no) e del tipo di attività, più o meno intensa. Il punteggio PASE totale è ottenuto sommando i punteggi delle singole attività pesate.

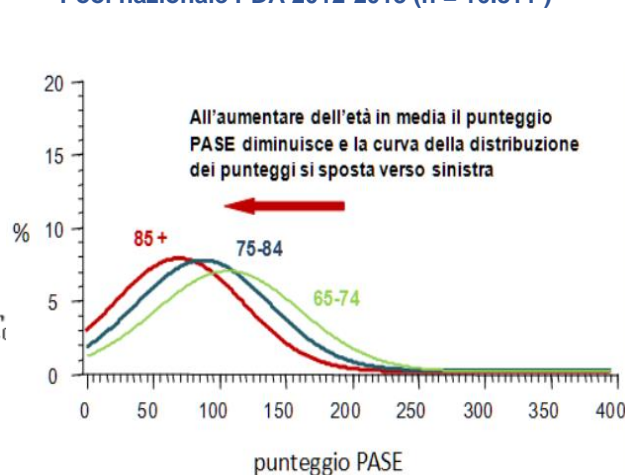
Sono state definite "non eleggibili per l'analisi sull'attività fisica" le persone con 65 e più anni campionate che presentavano difficoltà nel deambulare in maniera autonoma e quelle che avevano avuto bisogno dell'aiuto del proxy (un familiare o un'altra persona di fiducia regolarmente a contatto con il soggetto) per effettuare l'intervista.

I dati raccolti nell'indagine 2012 del PDA, a livello nazionale, ci hanno permesso di utilizzare le curve di percentili come metodo per la valutazione e descrizione del livello di attività fisica nella popolazione anziana. Il valore medio è pari a 95,6 con range che va da 1,4 a 397 e metà della popolazione anziana ha un punteggio superiore o uguale a 90 (valore mediano). Il punteggio PASE decresce con l'aumentare dell'età, con un calo drastico dopo gli 85 anni ed è differente nei due generi.

**Distribuzione del punteggio PASE - Pool nazionale
PDA 2012-2013 (n = 16.811) ***



**Distribuzione del punteggio PASE per classi di età
Pool nazionale PDA 2012-2013 (n = 16.811) ***



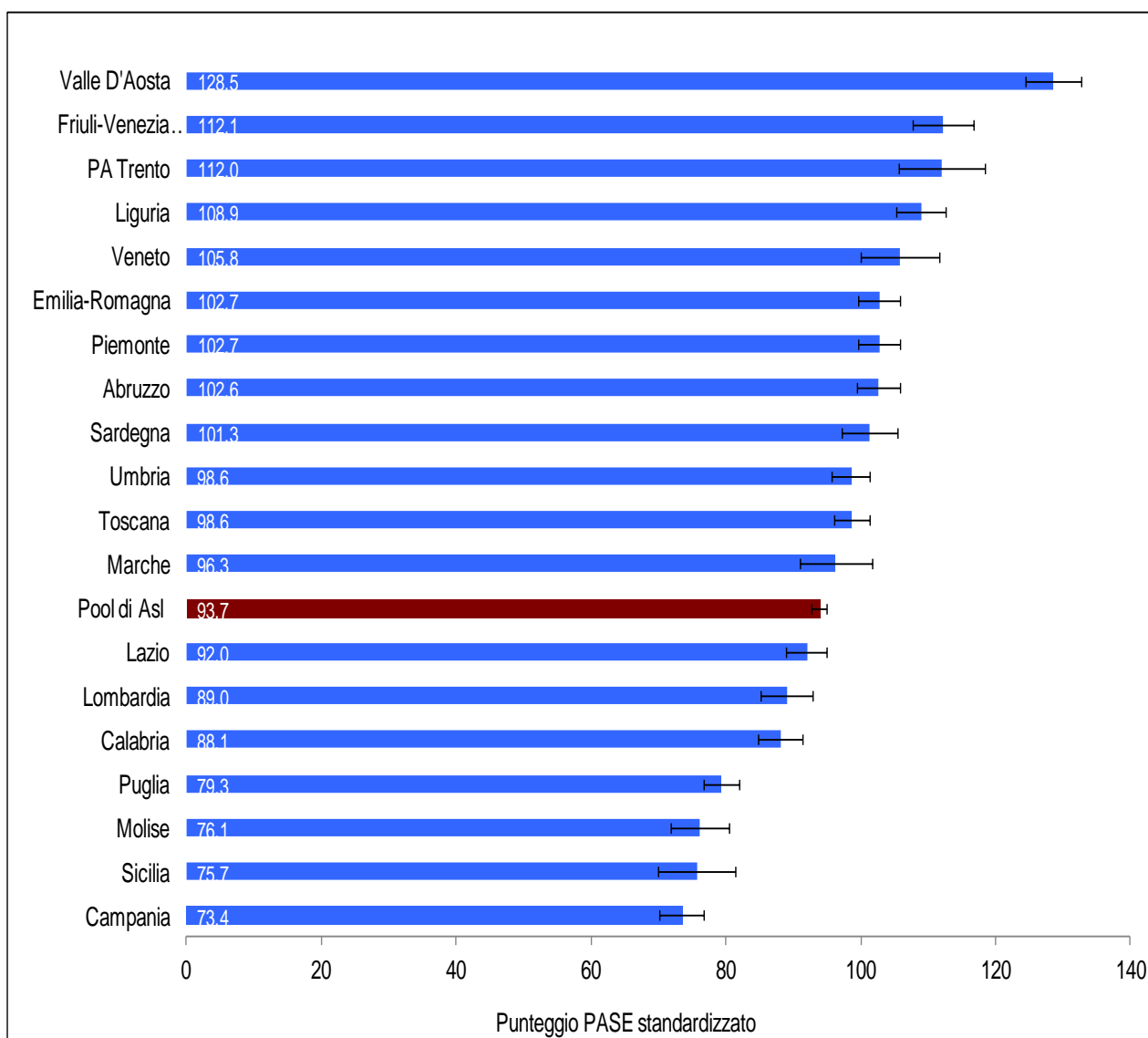
*<http://www.epicentro.iss.it/passi-argento/rapporto2013/attivita.asp>

Le domande relative all'attività fisica presenti nel questionario PDA hanno un limite temporale limitato, indagando l'attività fisica svolta durante la settimana precedente l'intervista. Il livello di attività fisica, soprattutto di quella svolta all'aria aperta, può essere modulato dalle condizioni climatiche e quindi risentire della stagionalità.

Questo aspetto va tenuto in debita considerazione nell'interpretazione dei risultati, soprattutto relativamente al confronto delle indagini condotte nel 2012 e nel 2016 nella popolazione ultra 64enne residente in provincia di Trieste. L'indagine 2012, infatti, è stata condotta in un periodo di 2 mesi, da fine agosto a metà ottobre 2012, caratterizzati da condizioni meteorologiche per lo più favorevoli; l'indagine 2016, invece, è stata condotta in un periodo di 7 mesi, da marzo a fine ottobre 2016, quindi con condizioni meteo più eterogenee.

Quante sono le persone con 65 o più anni attive fisicamente?

Non esistono degli standard universalmente accettati per l'attività fisica delle persone con 65 anni e più misurabili con il punteggio PASE, vista anche la grande variabilità delle loro condizioni di salute. Standardizzando i valori per genere ed età per le regioni/aziende che hanno partecipato al PASSI d'Argento nel 2012, si ottiene un diagramma a barre che illustra il valore della media e il relativo intervallo di confidenza.



Quali sono le attività svolte?

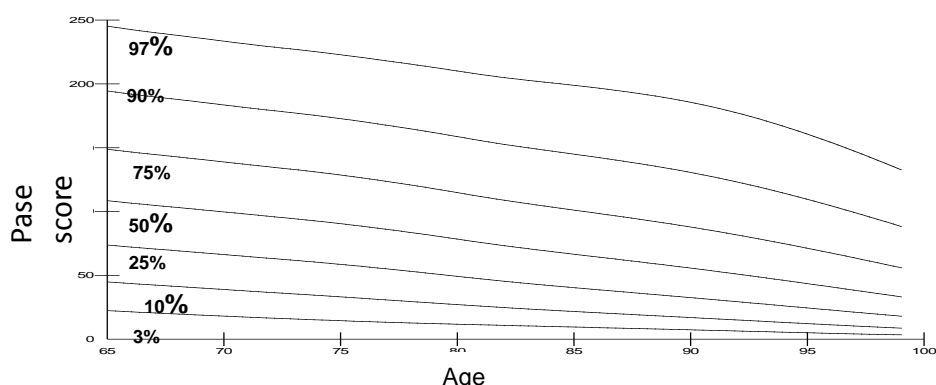
Tra le attività di svago, quella maggiormente praticata è camminare fuori casa (74%), sia fra gli uomini che tra le donne (rispettivamente 84% e 67%); tale valore non si modifica sostanzialmente con l'aumentare dell'età. Tra le attività domestiche, quelle di tipo leggero sono praticate dal 90% degli ultra64enni, in particolare dalla quasi totalità delle donne intervistate (99%) e da oltre 3 uomini su 4 (78%). Il dato cresce con l'età, pur in assenza di differenze significative (87%, fra 65-74enni, 92% fra i 75-84enni e 96% fra gli over 85enni). Circa la metà svolge attività domestiche pesanti, come lavare i pavimenti o spostare mobili, senza differenze significative per genere.

Tra le attività indagate vi è anche l'attività fisica svolta durante il lavoro, se di tipo dinamico: lo 8% degli ultra 64enni svolge un lavoro; di questi, poco meno di un terzo (29%) ne svolge uno durante il quale deve camminare o che richiede uno sforzo fisico.

| Attività svolte dagli ultra64enni che deambulano autonomamente e non hanno richiesto l'aiuto del proxy | | | | | | |
|---|--|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tipo di attività | Quanti ultra64enni praticano l'attività fisica? | | | | | |
| | ASUITS 2016 (n=722) | | | Pool PDA 2012-2013 (n=16.811) | | |
| | Totale | Uomini | Donne | Totale | Uomini | Donne |
| - Attività di svago e fisica strutturata | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) |
| Passeggiare, portare il cane a spasso, andare in bicicletta | 74,4% (71-77,5) | 84,3% (79,7-88,3) | 67,3% (62,6-71,7) | 62% (60,2-62,3) | 70% (68,8-71,6) | 55% (53,4-56,2) |
| Praticare attività leggera come ginnastica dolce o riabilitativa, pesca, bocce, etc, | 18,1% (15,4-21,2) | 15,3% (11,4-19,9) | 20,1% (16,5-24,4) | 17% (16,3-18,3) | 20% (18,1-21,3) | 16% (14,4-16,9) |
| Praticare attività fisica moderata come ballo, caccia, ecc, | 2,4% (1,4-3,8) | 2,7% (1,2-5,2) | 2,1% (1,0-4,2) | 5% (4,6-5,3) | 7% (6,2-7,8) | 3% (2,7-3,9) |
| Praticare attività fisica pesante come nuoto, corsa, ciclismo, ginnastica aerobica | 6,4% (4,8-8,5) | 9,30% (6,3-13,2) | 4,3% (2,6-6,8) | 3,6% (3,2-3,9) | 6% (5-6,4) | 2% (1,6-2,4) |
| Praticare ginnastica con attrezzi, flessioni | 1,9% (1,1-3,3) | 2,7% (1,2-5,2) | 1,4% (0,6-3,2) | 2% (2-2,7) | 3% (2,7-3,8) | 1,7% (1,4-2,1) |
| - Attività domestiche | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) |
| Praticare attività domestiche leggere come spolverare, lavare i piatti | 90,3% (87,8-92,3) | 78% (72,9-82,6) | 99% (97,2-99,7) | 78% (77-79,1) | 51% (49,9-53,7) | 97% (96,5-97,4) |
| Praticare attività domestiche pesanti come lavare pavimenti, spostare mobili | 52,1% (48,4-55,8) | 51,3% (45,5-57,1) | 52,7% (47,8-57,6) | 47% (46,3-48,5) | 32% (30,6-33,6) | 58% (57-59,7) |
| Eseguire piccole riparazioni | 39,9% (36,4-43,6) | 68,7% (63,1-73,9) | 19,50% (15,9-23,7) | 47% (45,7-47,9) | 70% (68,6-71,4) | 30% (28,7-31,5) |
| Eseguire lavori nell'orto come zappare o vangare | 10,7% (8,6-13,2) | 17,7% (13,5-22,5) | 5,7% (3,8-8,5) | 26% (25,4-27,1) | 40% (38,4-41,7) | 16% (15,3-17,3) |
| Fare giardinaggio, curare i fiori | 40,8% (37,2-44,5) | 28,3% (23,3-33,8) | 49,6% (44,8-54,5) | 55% (53,7-55,9) | 51% (49,2-52,3) | 58% (56,3-59,3) |
| Prendersi cura di una persona | 19,4% (16,6-22,5) | 14,7% (10,9-19,2) | 22,8% (18,9-27,2) | 36% (35,2-37,2) | 32% (30,3-33,4) | 39% (38,2-40,8) |
| - Attività lavorativa non sedentaria | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) | % (IC 95%) |
| Negli ultimi 7 giorni ha svolto attività lavorative pagate o di volontariato? | 8,3% (6,5-10,6) | 11,3% (8-15,5) | 6,2% (4,2-9) | 7% (6,7-5,6) | 9,5% (8,7-10,3) | 5% (4,8-5,8) |
| Tra coloro che lavorano quanti camminano o fanno sforzo fisico | 29,5% (18,5-41,4) | 34,3% (19,1-50,5) | 23,0% (8,9-40,7) | 47% (43,5-50,5) | 50% (45,6-54,9) | 42% (37,1-47,6) |

La sedentarietà

Al fine di utilizzare i valori del PASE per l'azione, si sono costruite, su tutta la base di dati del pool nazionale, 6 curve percentili, per genere (2) e gruppi di età (3). A titolo di esempio, viene mostrata la curva dei percentili principali per l'intera popolazione ultra64enne del pool di PASSI d'Argento.



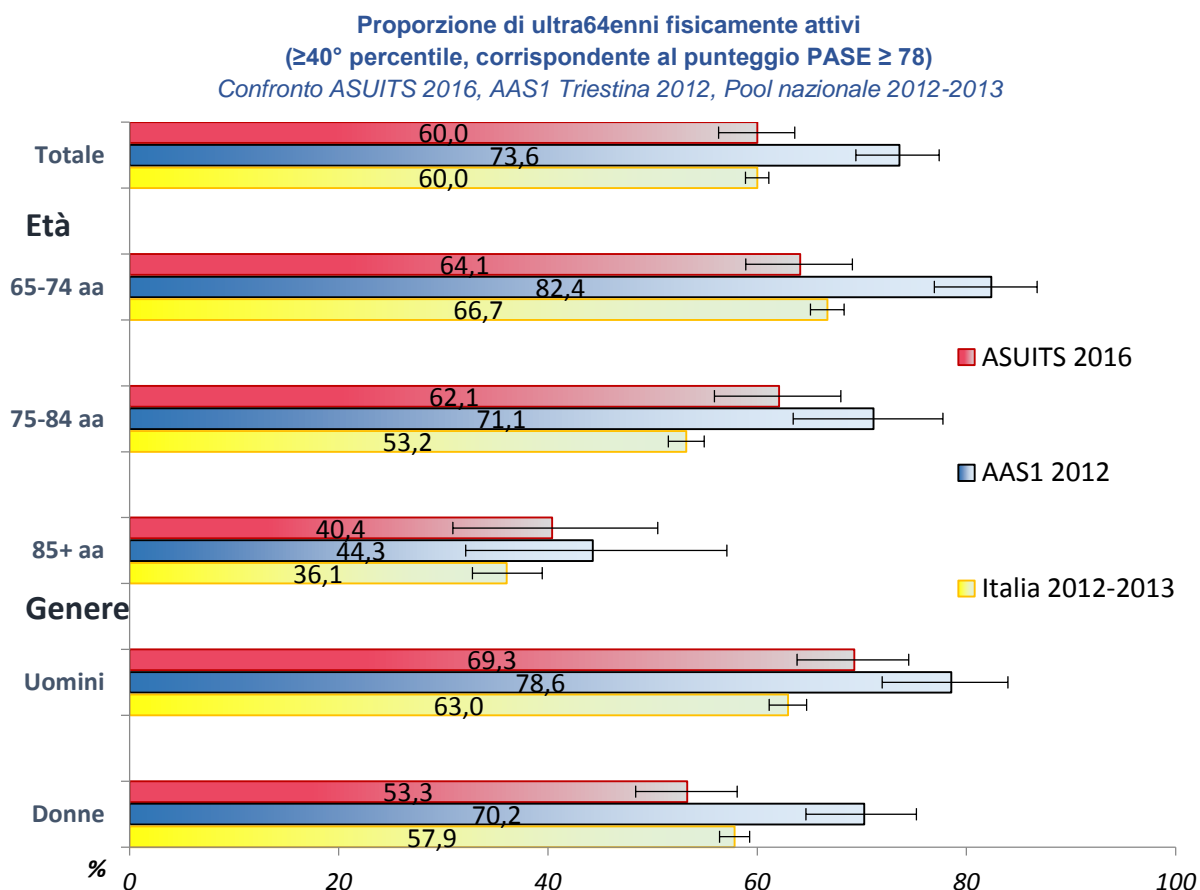
In mancanza di cut off (valori soglia) validi universalmente, per la comprensione del livello di attività fisica delle persone si forniscono delle informazioni che, per essere usate dal punto di vista operativo, devono essere integrate con altre. Per esempio, nella ASUITS, nel 2016, lo 8% delle donne fra 65 e 74 anni ha un livello di attività fisica inferiore al 10° percentile (rispetto ai valori del pool nazionale): queste persone hanno un livello di attività fisica certamente basso. Sono, tuttavia, necessarie altre informazioni che permettano di stimare se si tratta di inattività fisica modificabile e in quale misura. La tabella seguente mostra la percentuale di persone della nostra azienda, eleggibili alle analisi sull'attività fisica, che hanno un punteggio PASE al di sotto di alcuni valori percentili selezionati (40°, 25°, 10°) rilevati sul pool nazionale. Nella tabella si riportano, per confronto, anche i dati rilevati nel 2012, che in alcuni casi risultano differenti.

| Gruppi di età | 2016 | | | | 2012 | | | |
|-------------------------------|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | Campione di persone in ASS1 eleggibili* alle analisi sull'attività fisica n (%) | % di persone al di sotto del 40° percentile del pool** % (IC%) | % di persone al di sotto del 25° percentile del pool** | % di persone al di sotto del 10° percentile del pool** | Campione di persone in ASS1 eleggibili* alle analisi sull'attività fisica n (%) | % di persone al di sotto del 40° percentile del pool** | % di persone al di sotto del 25° percentile del pool** | % di persone al di sotto del 10° percentile del pool** |
| Uomini 65-74 | 159 (22,0%) | 36,5% (29,0-44,5) | 25,2% (18,6-32,6) | 6,3% (3,1-11,3) | 105 (23,80%) | 24,8% (17,4-33,9) | 15,2% | 6,7% |
| Uomini 75-84 | 110 (15,2%) | 23,6% (16,1-32,7) | 18,2% (11,5-26,7) | 6,4% (2,6-12,7) | 59 (13,4%) | 16,9% (9,3-28,9) | 8,50% | 1,7% |
| Uomini 85 e più | 31 (4,3%) | 25,8% (11,9-44,6) | 16,1% (5,5-33,7) | 6,5% (0,8-21,4) | 18 (4,1%) | 11,1% (2,6-37) | 11,1% | 0,0% |
| Donne 65-74 | 198 (27,4%) | 46,5% (39,4-53,7) | 26,3% (20,3-33) | 8,1% (4,7-12,8) | 127 (28,8%) | 18,9% (12,9-26,7) | 11,0% | 2,4% |
| Donne 75-84 | 151 (20,9%) | 35,1% (27,5-43,3) | 15,9% (10,5-22,7) | 1,3% (0,2-4,7) | 94 (21,3%) | 23,4% (15,9-33,1) | 6,4% | 1,1% |
| Donne 85 e più | 73 (10,1%) | 34,2% (23,5-46,3) | 0,00% | 0,00% | 38 (8,6%) | 39,5% (24,9-56,1) | 13,9% | 0,0% |
| Totale persone ≥65enni | 722 (100%) | 40,0% (36,4-43,7) | 25,2% (22,1-28,6) | 8,4% (6,6-10,8) | 441 (100%) | 21,5% (16,7-27,3) | 9,8% | 2,7% |

* gli eleggibili sono le persone autonome nella deambulazione e che non hanno usufruito dell'aiuto del proxy per sostenere l'intervista
 ** totale dati raccolti nell'indagine PDA 2012/2013

Dall'analisi della tabella emerge come, fra le persone autonome nella deambulazione e che non hanno usufruito dell'aiuto del proxy per sostenere l'intervista (eleggibili per l'analisi sull'attività fisica), complessivamente, nel 2016, poco più dello 8% degli ultra64enni abbia un livello di attività fisica inferiore al 10° percentile, risultando completamente sedentario. Per quanto riguarda, invece, le persone con 85 anni e più eleggibili, il genere femminile non presenta un livello di attività fisica inferiore al 10° percentile del pool nazionale, mentre nel genere maschile, il 6,5% risulta al di sotto del pool nazionale.

Se consideriamo il valore di riferimento selezionato per il Piano Nazionale della prevenzione per definire la sedentarietà, che equivale al punteggio PASE di 78, cui corrisponde il 40° percentile, risulta fisicamente attivo il 60% della popolazione eleggibile. Tale valore risulta significativamente inferiore rispetto a quello rilevato nel 2012 (74%). Le differenze rilevate sono probabilmente dovute, come già detto in precedenza, ai diversi periodi durante i quali sono state condotte le indagini: è probabile che condizioni climatiche meno favorevoli intervenute nel corso dei 7 mesi di rilevazione del 2016 abbiano influito soprattutto sull'attività fisica condotta all'esterno dell'abitazione.

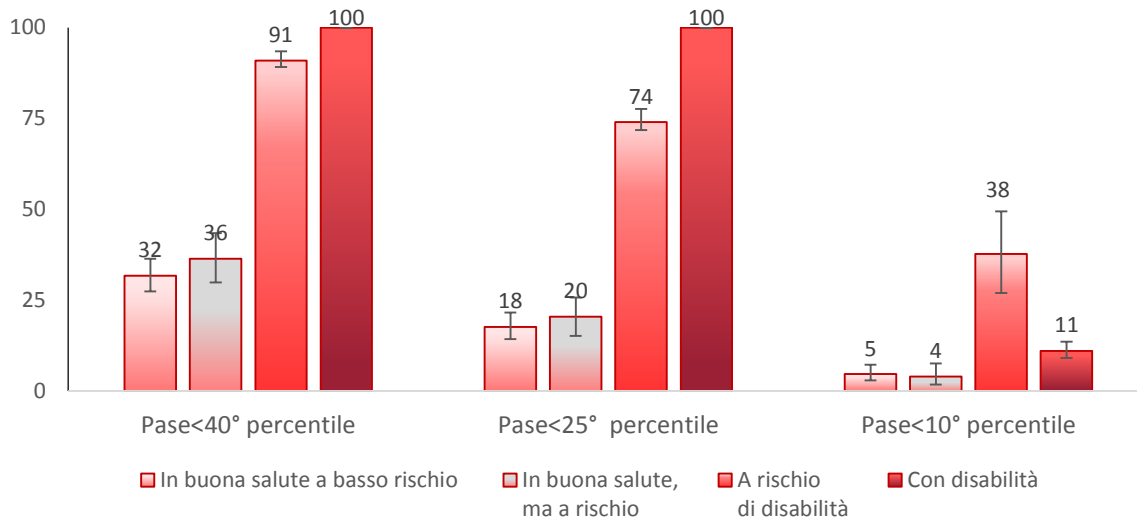


Sempre dall'analisi della tabella risulta evidente, in particolare, nel 2016 un insufficiente livello di attività fisica nella classe di età 65-74 anni soprattutto nel genere femminile (46,5% rispetto al 36,5% rilevato negli uomini nella stessa fascia di età). I valori sono più elevati rispetto a quelli del 2012, con differenze significative soprattutto per il genere femminile.

Considerando poi la distribuzione della popolazione nei 4 sottogruppi operata da PASSI D'Argento (in buona salute a basso rischio di malattia; in buona salute, ma a rischio di malattie cronico degenerative; fragile o a

rischio di disabilità; con disabilità) si rileva che circa 1/3 delle persone in buona salute a basso rischio di malattia (32%) e di quelle in buona salute ma a rischio di malattia (36%) hanno un punteggio di attività fisica inferiore al 40° percentile. Sono queste le persone che più probabilmente beneficerebbero di interventi di promozione dell'attività fisica.

Prevalenza nei 4 sottogruppi di popolazione, fra le persone eleggibili alle analisi sull'attività fisica, misurata con il PASE, di punteggi di attività fisica inferiori al 40°, al 25° ed al 10° percentile del pool nazionale
PDA 2016 ASUITS (n=722)



I dati della tabella consentono di stimare il numero di anziani sui quali intervenire con programmi di prevenzione specifici per stimolare la pratica dell'attività fisica, consentendo pertanto di stimare anche i costi da supportare. La stima viene fatta su tutta la popolazione, nella quale è compresa anche la quota di persone con 65 anni e più che hanno difficoltà alla deambulazione e/o problemi cognitivi, alle quali bisogna comunque offrire un programma che stimoli l'attività fisica, anche intesa come mobilitazione passiva.

Nell'ASUITS "Triestina", al 31/05/2015 gli uomini nella classe 65-74 anni erano 16.919 e le donne 14.189.

Misuriamo la dimensione reale del problema per i differenti percentili

Uomini

$14.189 \times 0,365 = 5.182$ (numero di persone 65-74 al di sotto del 40° percentile)

$14.189 \times 0,252 = 3.577$ (numero di persone 65-74 al di sotto del 25° percentile)

$14.189 \times 0,063 = 894$ (numero di persone 65-74 al di sotto del 10° percentile)

Donne

$16.919 \times 0,456 = 7.715$ (numero di persone 65-74 al di sotto del 40° percentile)

$16.919 \times 0,263 = 4.449$ (numero di persone 65-74 al di sotto del 25° percentile)

$16.919 \times 0,081 = 1.370$ (numero di persone 65-74 al di sotto del 10° percentile)

Il numero di persone con età tra i 65 e i 75 anni con valori di punteggio PASE inferiori al 40° percentile e quindi con una situazione di sedentarietà, suscettibili, in assenza di controindicazioni mediche, di intervento finalizzato a stimolare l'attività fisica è di circa 12.897, 5,182 uomini e 7.715 donne.

L'attività fisica tra gli ultra 64enni con problemi nella deambulazione

Fra coloro che non deambulano in maniera autonoma, circa una persona su 10 (9;5%) pratica ginnastica riabilitativa.

Il consiglio da parte dell'operatore sanitario

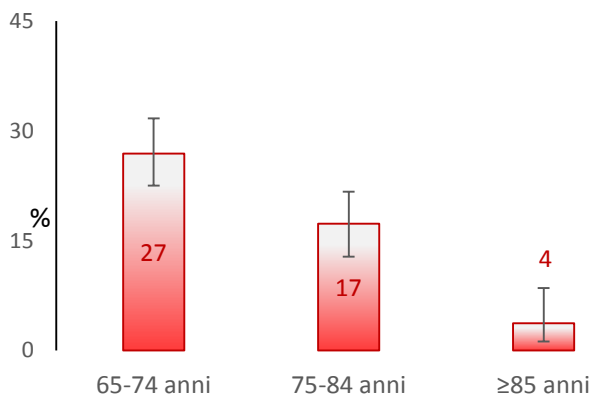
Solo il 19% degli ultra64enni ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica da parte di un medico o altro operatore sanitario, nei 12 mesi precedenti l'intervista; il consiglio è stato dato prevalentemente alle persone più giovani (nella classe 65-74 oltre 1 persona su 4 vs 1 su 6 nella classe 75-84 anni), ma senza apprezzabili differenze fra i 2 generi (20% fra le donne vs 19% fra gli uomini).

Tra gli anziani che deambulano autonomamente e non hanno avuto bisogno del *proxy* (90% del campione) il consiglio è stato dato solo ad 1 persona su 5, mentre fra coloro che hanno avuto bisogno del *proxy* o che non sono autonomi nella deambulazione il consiglio è stato dato ad 1 persona su 6.

Fra gli ultra64enni con punteggio Pase inferiore al 40° percentile di *pool* (anziani poco attivi) solo il 18% ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica.

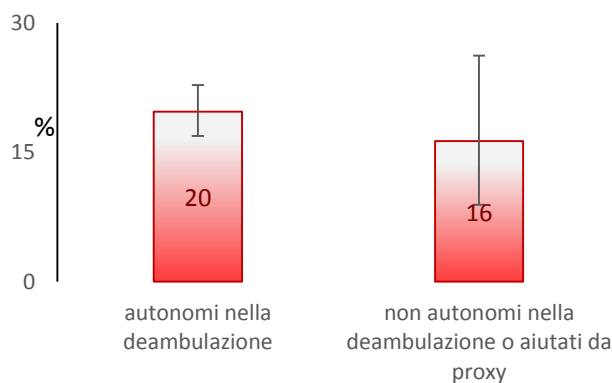
Persone che hanno ricevuto negli ultimi 12 mesi il consiglio di fare attività fisica, per classi di età (%) su tutto il campione

PDA 2016 ASUITS (n=802)



Persone che hanno ricevuto negli ultimi 12 mesi il consiglio di fare attività fisica, (%) nel campione autonomo nella deambulazione (n=722) e fra coloro che non sono autonomi nella deambulazione o che hanno avuto bisogno del proxy per sostenere l'intervista (n=80)

PDA 2016 ASUITS



Conclusioni

Una regolare attività fisica previene e/o contribuisce a migliorare il trattamento di molte malattie croniche, previene le cadute e migliora la qualità della vita, aumentando anche il benessere psicologico. Nelle persone con 65 anni e più l'attività motoria è correlata direttamente alle condizioni complessive di salute. Nell'indagine PASSI d'Argento si è adottato un sistema di valutazione dell'attività fisica (Physical Activity Score in Elderly: PASE) che tiene conto delle eventuali limitazioni, del tempo dedicato, e delle diverse attività svolte (sportive, ricreative e domestiche) dalla popolazione anziana, Il punteggio PASE totale è ottenuto sommando i punteggi delle singole attività pesate.

Sulla base del punteggio PASE, nell'ASUITS lo 8% della popolazione con più di 64 anni risulta completamente sedentario (al di sotto del 10° percentile del pool nazionale) e il 40% ha un punteggio inferiore a 78 (40° percentile del pool nazionale), valore individuato nel Piano Nazionale della Prevenzione come cut off per definire insufficiente l'attività fisica nella popolazione ultra 64enne elegibile ed condizioni di salute che consentano il movimento. Nell'ASUITS, fra le persone appartenenti ai 2 sottogruppi in buona salute, sia quello a basso rischio che quello a rischio di malattia (sottogruppi 1 e 2), uno su 3 ha un punteggio di attività fisica inferiore al 40° percentile del pool nazionale.

Indipendentemente dal punteggio PASE ottenuto, oltre il 90% degli intervistati svolge attività domestiche leggere (spolverare, lavare i piatti) ed almeno la metà fa anche attività pesanti (lavare i pavimenti, spostare mobili), mentre 3 persone su 4 camminano fuori casa, passeggiando o portando il cane a spasso, anche nelle età più avanzate.

Nonostante sia diffusa la conoscenza dell'importanza di praticare attività fisica ai fini del benessere psico-fisico degli anziani, meno di una persona su 5, nei 12 mesi precedenti l'intervista, ha ricevuto da parte di un medico o altro operatore il consiglio di fare attività fisica.

I risultati indicano la necessità di intraprendere interventi specifici volti a stimolare un'attività fisica regolare su tutta la popolazione anziana residente nell'ASUITS ed in particolare su quella quota di persone di età compresa fra i 65 e i 74 anni ancora in buona salute, con l'obiettivo di ridurre il rischio di fragilità e di dipendenza.

