



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

San Pietro In Casale, 28 gennaio 2016

# FARMACI, USALI BENE

## Stili di vita per la salute:

# Datti una mossa!®



*Dr Paolo Pandolfi  
Dr Gerardo Astorino  
Dipartimento di Sanità Pubblica  
Promozione della Salute*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



# CAUSE DI MORTE A LIVELLO MONDIALE



**1.FUMO**

**2.IPERTENSIONE ARTERIOSA**

**3.ECCESSO PONDERALE**

**4.INATTIVITA' FISICA**



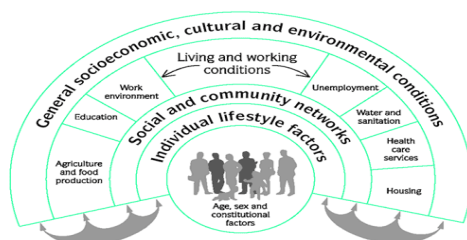
## Determinanti sociali della salute



Dahlgren & Whitehead 1991 Policies and strategies to promote social equity in health. Stockholm: Institute of Future Studies.

### Slide 2. Determinanti della salute (Europa)

The Main Determinants of Health



Source: Dahlgren and Whitehead, 1993



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

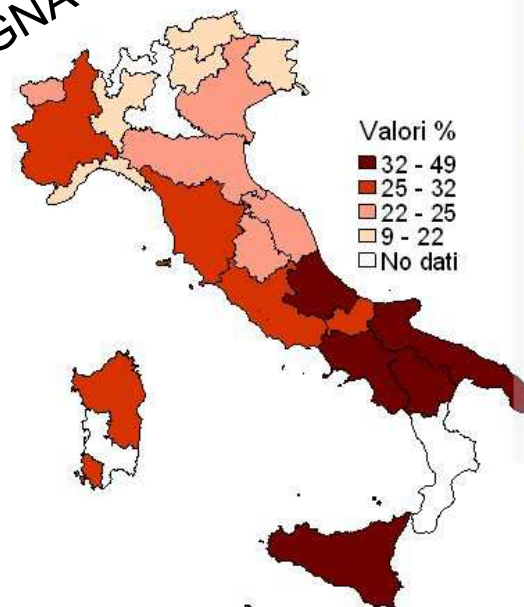


## Attività fisica e sedentarietà

### Sedentari (%)

PASSI 2010/2013

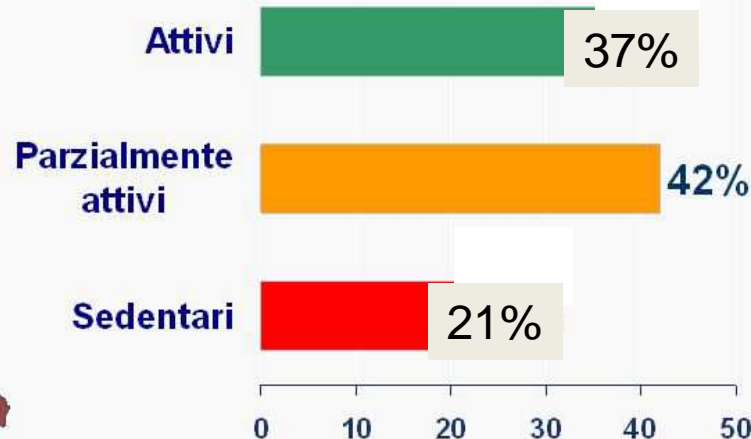
EMILIA-ROMAGNA



Pool PASSI 29%

Range: 9% Bolzano - 49% Basilicata

### Emilia-Romagna



In Regione:

- circa 660mila sedentari nella fascia 18-69enni
- la sedentarietà è più diffusa
  - nei 50-69enni
  - nelle persone meno istruite



# LA SALUTE : OMS e Longevità



❖ La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che non consiste semplicemente nell'assenza di malattie o di infermità

❖ La salute si raggiunge con uno sforzo continuo e quotidiano per migliorare le proprie condizioni di vita nell'ambiente naturale, nel lavoro nell'alimentazione, nell'esercizio fisico, nella cura ed igiene del corpo.

□ LONGEVITA' determinata da fattori genetici, legata al sesso ed alla specie, da altri elementi fra cui l'esercizio fisico



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



## ***Attività fisica e salute***

***Esistono numerose evidenze scientifiche che dimostrano che l'inattività fisica è causa rilevante dello sviluppo di malattie cardiocircolatorie, obesità, diabete, depressione, diversi tipi di tumori, e della non autosufficienza dell'anziano.***

***L'attività fisica non solo previene queste malattie, ma anche le cura: per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di mantenere un livello sufficiente di attività fisica .***





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



# Si stima che l'inattività fisica causi:

**21–25%** del carico di malattia attribuibile ai tumori del colon e del seno

**27%** del carico di malattia attribuibile al diabete

**30%** del carico di malattia attribuibile alle malattie ischemiche cardiache

***Ordine di grandezza dei benefici ottenibili attraverso il raggiungimento dei livelli minimi di attività fisica raccomandata:***



*Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008.*

## **Riduzione del rischio per:**

–**20-30%** per mortalità e morbidità associate alle malattie delle coronarie e cardiovascolari

## **–Rischio tumorale:**

- 30% per il tumore del colon
- 20% - 40% per il tumore del seno
- 20% per il tumore del polmone
- 30% per il tumore dell'endometrio
- 20% per il tumore delle ovaie

–**30%** per l'insorgenza di limitazioni funzionali

–**30%** per mortalità generale prematura



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



## Gli effetti dell'attività fisica sulla salute degli adulti

- ↑ Attesa di vita
- ↑ Fitness cardiorespiratoria
- ↑ Fitness muscolare
- ↑ Controllo del peso corporeo
- ↑ Mantenimento di una composizione corporea sana
- ↑ Salute delle ossa
- ↑ Qualità del sonno
- ↑ Qualità della vita in relazione alla salute

↑ **Evidenza forte**

↑ **Evidenza media**

↓ Malattie alle coronarie

↓ Ipertensione

↓ Infarto

↓ Diabete tipo II

↓ Sindrome metabolica

↓ Cancro al colon

↓ Cancro al seno

↓ Depressione

**Nei più anziani**

↓ *Rischio di cadute*

↑ *Salute funzionale / indipendenza*

↑ *Funzioni cognitive*

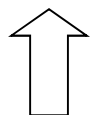




## ***Relazione fra attività fisica e salute***



**Più attività fisica, meno malattie.**



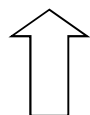
**Poca attività fisica è comunque meglio di niente.**



**La raccomandazione minima è di 150 minuti (o 5x30) a settimana di attività fisica di intensità almeno moderata**



**Più attività fisica fa bene alla salute, soprattutto negli individui inattivi o poco attivi**



**Contano tutti i periodi di attività fisica di almeno 10 minuti**

**↑ Evidenza forte**

**↑ Evidenza media**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



## **Giovani, anziani, sportivi, salutisti e mode. Come è cambiato il concetto di benessere in questi anni?**

«È cambiato totalmente. Oggi il vero lusso è la salute. Negli anni passati fare movimento serviva più per apparire, adesso è per stare bene.

Vent'anni fa non si muoveva nessuno, dieci anni fa qualcuno, da cinque si muovono quasi tutti o almeno ci provano.

È cambiata la cultura del benessere che è diventato un po' come lavarsi i denti.

Il movimento è un farmaco potentissimo che aiuta «testa e cuore».



# Bambini e giovani di età 5-17

**Almeno 60 minuti** di attività fisica **quotidiana** di intensità da moderata a vigorosa

- > 60 minuti forniscono benefici aggiuntivi alla salute
- Dovrebbe:
  - essere **soprattutto attività aerobica**
  - includere attività di **intensità vigorosa**
  - Includere attività che rinforzano i **muscoli** e sostengono la salute delle **ossa** almeno 3 volte a settimana.



## Adulti di età 18-64

**Almeno 150 minuti** di attività fisica di intensità moderata nel corso della **settimana**

**OPPURE**

**Almeno 75 minuti** di attività fisica di intensità vigorosa nel corso della settimana

**OPPURE**

una **combinazione equivalente** delle due

- Periodi di almeno **10 minuti**.



# **Adulti senior - > 64**

## **Stesse raccomandazioni degli adulti**

Raccomandazioni specifiche:

- **Praticare attività fisica per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute 3 o più giorni a settimana.**
- **Fare attività per il rafforzamento muscolare 2 o più giorni a settimana.**
- **Essere fisicamente attivi in base alle proprie capacità e condizioni.**



## Comportamenti alimentari e stili di vita corretti:

<i><b>Alimento</b></i>	<i><b>Consumo desiderabile</b></i>
<i><b>verdura</b></i>	$\geq 200$ grammi ( almeno 2-3 porzioni)
<i><b>frutta</b></i>	200 – 500 g ( 2-3 porzioni)
<i><b>pesce</b></i>	$\geq 2$ volte a settimana ( 150 g per porzione )
<i><b>formaggi</b></i>	$\leq 3$ volte a settimana ( 75 g per porzione )
<i><b>salumi e altri insaccati</b></i>	$\leq 2$ volte a settimana ( 50 g per porzione )
<i><b>dolci</b></i>	$\leq 2$ volte a settimana ( 100 g per porzione )
<i><b>bibite zuccherate</b></i>	$\leq 1$ volta a settimana ( 330 ml ovvero 1 lattina )
<i><b>alcool</b></i>	$\leq 20$ g al giorno per gli uomini e $\leq 10$ g per le donne

**Stile di vita corretto: non fumatore, attività fisica regolare, assimilabile ad almeno 5 comportamenti alimentari corretti**

(E.Grossi)







## Comportamenti fisici e stili di vita corretti:

<i><b>Attività fisica</b></i>	<i><b>Raccomandazioni</b></i>
<i><b>Moderata</b></i>	<i>≥ 150 minuti alla settimana ( cammino, ballo lento, bici, nordic walking , nuoto ricreativo..)</i>
<i><b>Intensa</b> o una combinazione tra esse</i>	<i>≥ 75 minuti alla settimana (corsa ,ballo aerobico, ciclismo, nordic walking ,nuoto..)</i>
<i><b>Efficienza muscolo-scheletrica</b></i>	<i>2 volte a settimana (8-10 esercizi per grandi gruppi muscolari 6-8 rip ≥ 1 serie</i>
<i><b>Mobilità articolare e postura</b></i>	<i>≥ 2 volte a settimana ( ginnastica posturale, Yoga, ginnastica dolce, Feldenkrais ..</i>
<i><b>Controllo e regolazione</b></i>	<i>≥ 2 volte a settimana (esercizi di equilibrio, Tai Chi, memory training..)</i>
<i><b>Attività quotidiane</b></i>	<i>Fare le scale , camminare, giardinaggio..</i>

**Stile di vita corretto: non fumatore, alimentazione regolare, assimilabile ad almeno 5 comportamenti motori corretti**





## La consapevolezza

La percezione soggettiva, un elemento importante nel determinare un cambiamento del proprio stile di vita, spesso non corrisponde al livello di attività fisica effettivamente praticata: infatti poco meno della metà (44%) delle persone parzialmente attive e un quinto (20%) dei sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come sufficiente.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



# ATTEGGIAMENTO DEGLI OPERATORI SANITARI

Parziale attenzione del personale sanitario sulla quantità e qualità dell'attività fisica praticata dai cittadini.

Solo 1/3 “pare” riceva consiglio di fare regolarmente attività fisica (sia parzialmente attivi che sedentari)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



***Fin dal 2008 la Regione  
(Assessorati sport e politiche per  
la salute) ha assegnato con bandi  
regionali contributi per un valore di  
circa 500.000 euro all'anno a  
supporto di iniziative e interventi di  
sostegno e promozione dell'attività  
fisica e dello sport***

DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA REGIONALE 28 SETTEMBRE 2015, N. 1389

Contributi per la realizzazione di progetti finalizzati al miglioramento del benessere fisico, psichico e sociale della persona attraverso l'attività motoria e sportiva (L.R. 13/2000) obiettivi, azioni prioritarie e procedure per l'anno 2015

2

DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA REGIONALE 28 SETTEMBRE 2015, N. 1390

Contributi per la realizzazione di progetti di promozione, diffusione ed organizzazione dell'associazionismo sportivo di livello regionale (L.R. 13/2000 art. 11). Obiettivi, azioni prioritarie e procedure per l'anno 2015

23

DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA REGIONALE 28 SETTEMBRE 2015, N. 1391

Contributi per manifestazioni sportive realizzate sul territorio regionale (L.R. 13/2000). Obiettivi, azioni prioritarie e procedure per l'anno 2015

41

## 2. SOGGETTI BENEFICIARI

Possono beneficiare dei contributi di cui si tratta i soggetti del territorio regionale, pubblici e privati, Federazioni sportive, Associazioni - queste ultime necessariamente iscritte al Registro dell'associazionismo di promozione sociale di cui alla L.R. 34/2002 e ss.mm. - preferibilmente attraverso progetti redatti in collaborazione con gli Enti locali, e realizzati, congiuntamente tra più soggetti.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Anno 2015/16

PROGETTI DI ATTIVITA' FINANZIATI - SPORT - SALUTE - SOCIALE

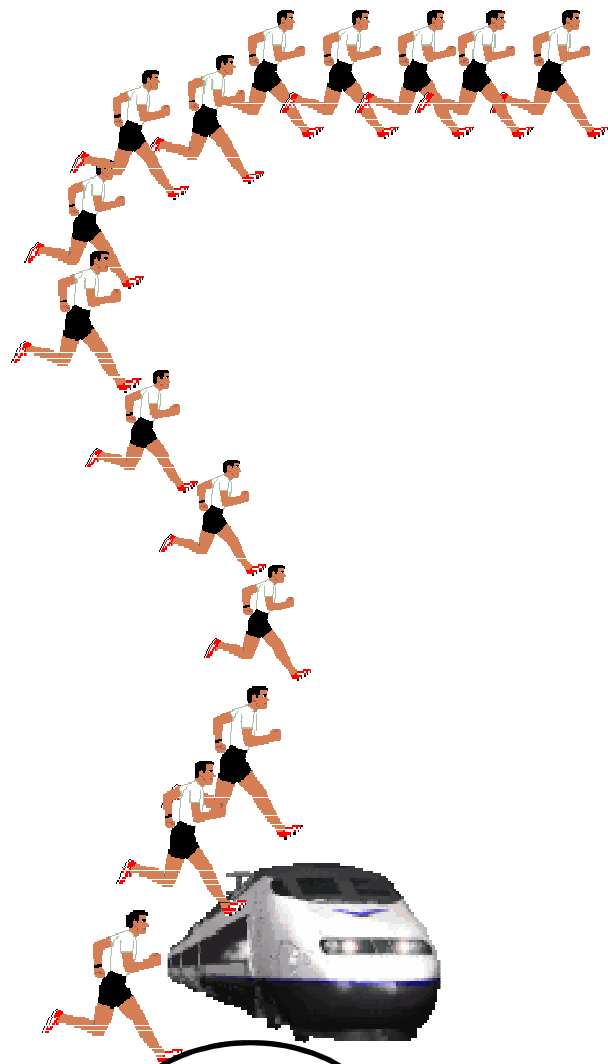
Nr.	Soggetto richiedente	Comune	Prov.	titolo progetto	punti	costo progetto	contributo concesso	%
1	Giallo Dozza Bologna Rugby A.s.d.	Bologna	BO	Tornare in campo	80,0	45.000,00	24.000,00	60
2	Centro Sportivo Italiano - Comitato Provinciale di Bologna	Bologna	BO	Move Your Green Social AREA	74,0	36.000,00	21.600,00	60
3	Trasgressivo Imola - Laboratorio Teatro	Imola	BO	Emozioni in movimento	73,0	20.602,64	12.361,58	60
4	U.I.S.P. - Unione Italiana Sport per Tutti - Comitato Regionale Emilia - Romagna	Bologna	BO	Le porte aperte - attività motoria e sport per la salute e l'inclusione sociale	67,0	40.000,00	16.000,00	40
5	Comitato Italiano Paralimpico - Comitato Regionale Emilia-Romagna	Bologna	BO	Corpo, mente e salute attraverso lo sport	64,0	78.000,00	16.000,00	40
6	AICS Associazione Italiana Cultura Sport - Comitato Provinciale Bologna	Bologna	BO	Go Family	62,5	40.000,00	12.000,00	40
7	Centro Sportivo Italiano - Comitato Provinciale di Modena	Modena	MO	Adolescenti "responsabili" per la vita	61,5	39.160,00	15.664,00	40
8	Comune di Bologna	Bologna	BO	Pro-health: la Comunità che si promuove	60,0	58.368,00	16.000,00	40
9	A.s.d. Scuola Di Pallavolo Serramazzoni	Serramazzoni	MO	Muoviamoci!	56,0	20.000,00	8.000,00	40
10	Comune di Savignano sul Rubicone	Savignano sul Rubicone	FC	Rubicone Attivo 2	54,0	20.000,00	8.000,00	40
11	Unione dei Comuni Terre e Fiumi	Copparo	FE	A Scuola di Sport ... con l'unione!	53,5	16.360,00	6.544,00	40
12	Comune di Bagno di Romagna	Bagno di Romagna	FC	BEN-ESSERE IN VALLE	53,0	31.035,00	12.414,00	40
13	Comune di Parma	Parma	PR	MODE H: l'inclusione vien danzando	52,0	27.700,00	11.080,00	40
14	Comune di Galeata	Galeata	FC	Lo sport per una comunità solidale	51,0	40.500,00	14.400,00	40
15	Comune di Faenza	Faenza	RA	Cambia passo	48,0	41.000,00	10.000,00	25
16	Centro Universitario Sportivo - Parma A.s.d.	Parma	PR	Giocampus in provincia	48,0	53.000,00	10.000,00	25
17	A.s.d. "Non andremo mai in TV"	Bologna	BO	Cittadini in movimento 2	46,0	40.000,00	10.000,00	25
18	ANFFAS Onlus Cento	Cento	FE	Rugby oltre la meta	45,0	51.040,00	10.000,00	25
19	A.s.d. "La Fratellanza 1874"	Modena	MO	Non mollare mai	43,5	29.140,17	7.285,04	25
20	Federazione Italiana Sport Invernali - Comitato Regionale Appennino Emiliano	Bologna	BO	Salute in quota	42,0	40.000,00	10.000,00	25



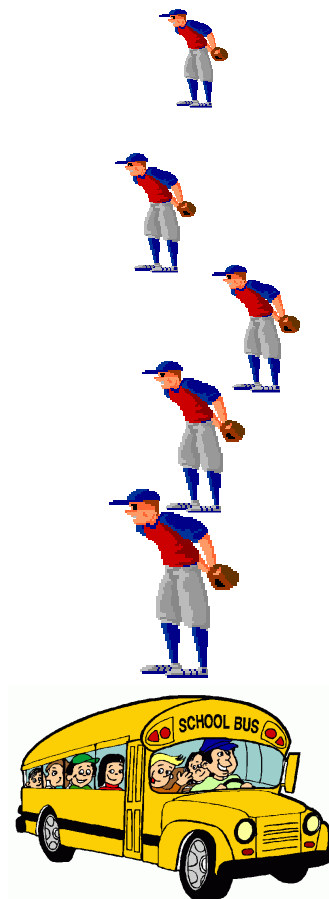


**Istituto delle Scienze Neurologiche**  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

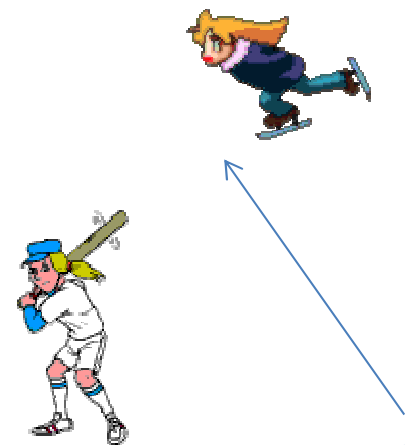
[illegible]



**Fila per  
criticare**



**Fila per  
consigli**



**Fila per  
fare**



Progetti 2015/16

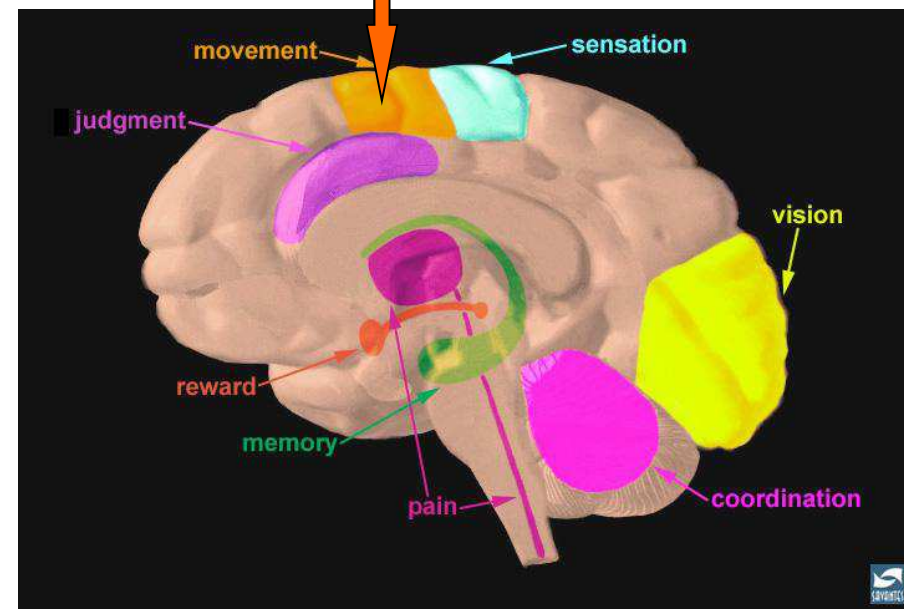
Gruppi di cammino

Go -family

Move your green

Rugby oltre la meta

**Esercizio fisico** come PIACERE,  
**ENDORFINE** con azione **sul Nucleo**  
**Accumbens dell'Ippocampo**, sede del  
**circuito della ricompensa dopamina-**  
**mediato**





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

### **Comitato Coordinamento Podistico Bolognese:**

Via Andreini, 2 – 40127 Bologna –

Solo il mercoledì sera Cell. **3358368943**

[info@comitatopodisticodibologna.it](mailto:info@comitatopodisticodibologna.it) – [www.comitatopodisticobolognese.it](http://www.comitatopodisticobolognese.it)



**Domenica 31 gennaio Bologna** Via Andreini Km 10,5-7-3 Ore 9.00

**Domenica 7 febbraio Zola Predosa** Via g.Dozza Km 11-7-3 ore 9.00

**Domenica 14 febbraio Viadagola (Bo)** Piazza carabinieri .. Km 13-8-3 Ore 9.00

**Sabato 20 febbraio San Giovanni P.** Piazza del Popolo Km 6,5-3 Ore 15.30

**Domenica 21 febbraio Bargellino** Via Gazzani Km 11-7-4 ore 9.00

**Domenica 28 febbraio Bologna** Ipercoop Borgo Panigale Km 11-7-3 Ore 9.00

**Domenica 6 marzo Bologna** Via Pirandello Km 11-7-4 Ore 9.00





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



## Comitato Coordinamento Podistico Bolognese:

Via Andreini, 2 – 40127 Bologna – Cell. 3

Domen  
Domen  
Domen  
Sabato  
Domen  
Domen  
Domen



[bolognese.it](http://bolognese.it)

Ore 9.00  
3 ore 9.00  
Km 13-8-3 Ore 9.00  
6,5-3 Ore 15.30  
re 9.00  
m 11-7-3 Ore 9.00  
9.00





## ***1. L'attività fisica ha evidenti e dimostrati effetti benefici sulla salute***

### ***a. la promozione dell'attività fisica nella popolazione generale***

***1. Bambini/adolescenti***

***2. Adulti/anziani***

***3. Persone in condizioni di svantaggio***

### ***b. la prescrizione dell'attività fisica in gruppi di persone a rischio***

***1. AFA: Attività Fisica Adattata, per persone con esiti stabilizzati di patologie neurologiche, del sistema muscolo-scheletrico e osteoarticolare***

***2. EFA: Esercizio Fisico Adattato, per persone con malattie di ambito cardiovascolare e dismetabolico***





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



# Gruppi di Cammino

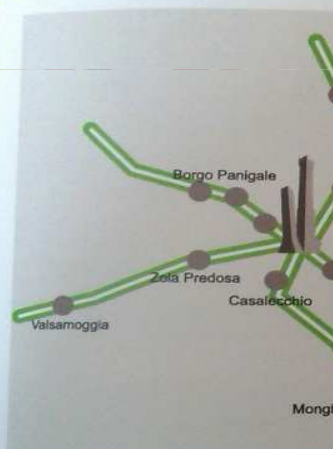
Un progetto di SALUTE a COSTO ZERO per tutti



Il cam

Da

SERVIZIO  
EMILIA  
AZIENDA



## Gruppi di Cammino

GRUPPI	PUNTO DI RITROVO	GIORNO E ORA	INFO
<b>Bologna</b> Centro Costa (Ancescao) Associazione Corri con Noi Parrocchia Alemanni Casa della Salute via Nani Azienda USL di Bologna Ospedale Bellaria Azienda USL di Bologna Noi tutti per Bologna Centro Bacchelli	<b>Bologna</b> via Azzo Gardino 48 Via delle Scuole/Via M.E. Lepido Via Aretusi - Giardino dei Noci Via Mazzini 65 Palestra via Nani Mensa Ospedale Bellaria via Altura 3 Giardini Margherita p.le Jacchia Via Galeazza 2	<b>Bologna</b> vedi sito Lun e Gio ore 9,00/9,30 Mar e Gio ore 17,30 Lun ore 16,00 Mar e Gio ore 17,30-19,00 Lun ore 17,00-18,30 Lun ore 9,30 - Mer ore 16,30 Mer ore 9,30 - Ven ore 16,30	<b>Bologna</b> <a href="http://www.ancescao-bologna.it">www.ancescao-bologna.it</a> 3358368943 - 3487381252 338 9525454 3358368943 Andrea 335 6910173 335 6166096 Damiano
<b>Casalecchio di Reno</b> Corriere Casalecchio Galleria Ronzani	<b>Casalecchio di Reno</b> Centro Giovanile Blogos Galleria Ronzani	<b>Casalecchio di Reno</b> Mer ore 19,00 Ven ore 18,00	<b>Casalecchio di Reno</b> 338 8446795
<b>Zola Predosa</b> Centro Ilaria Alpi (Ancescao) Centro Pertini Centro Sociale S. Molinari	<b>Zola Predosa</b> Madonna dei Prati Centro Pertini Madonna dei Prati	<b>Zola Predosa</b> vedi sito Mer ore 9,00 Mar ore 15,00	<b>Zola Predosa</b> <a href="http://www.centroilariapizola.it">www.centroilariapizola.it</a> 3293719410 Ivano 333 8983803 Mauro
<b>Valsamoggia</b> Centro sportivo Crespellano Polisportiva Bazzanese Castello di Serravalle Polisportiva Castellettese	<b>Valsamoggia</b> via Verdi 2 Crespellano via Pietro Nenni 2, Bazzano Castelletto di Serravalle via Marco Polo C. di Serravalle	<b>Valsamoggia</b> Lun ore 14,00 Lun - Mer - Ven ore 15,00 vedi sito Lun ore 18,00	<b>Valsamoggia</b> 347 1045972 327 6332059 <a href="http://www.polbazzano.it">www.polbazzano.it</a> <a href="http://www.comune.valsamoggia.bo.it">www.comune.valsamoggia.bo.it</a> 051 836411 Biblioteca
<b>Monghidoro</b>	Monghidoro	vedi sito	<a href="http://www.monghidoro.net">www.monghidoro.net</a>
<b>Trebbio di Reno (Ancescao)</b>	Contea Malossi - via Lame 99	vedi sito	<a href="http://www.ancescao-bologna.it">www.ancescao-bologna.it</a>
<b>Pieve di Cento</b>	Parco L'isola che non c'è	Ven ore 18,30	<a href="http://www.comune.pievedicento.bo.it">www.comune.pievedicento.bo.it</a>