



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 moss[®]a!



*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.ECESSO PONDERALE

4.INATTIVITA' FISICA

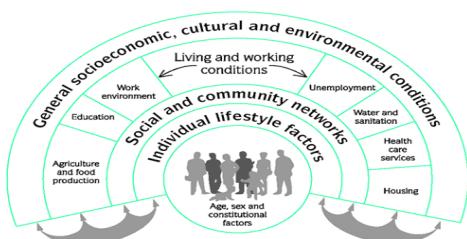


Determinanti sociali della salute



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

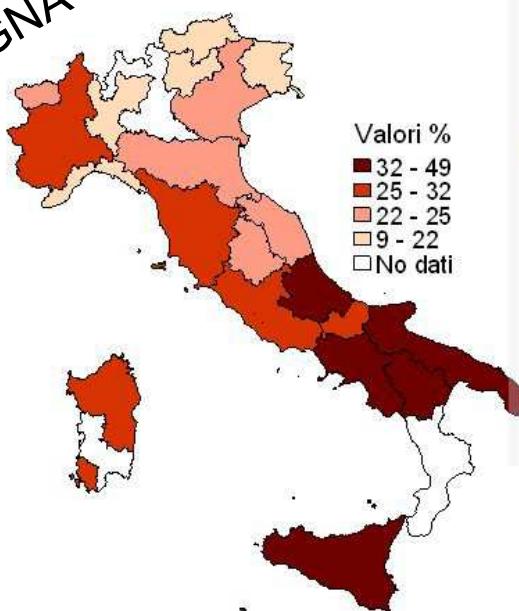


Source: Dahlgren and Whitehead, 1993



Attività fisica e sedentarietà

EMILIA-ROMAGNA

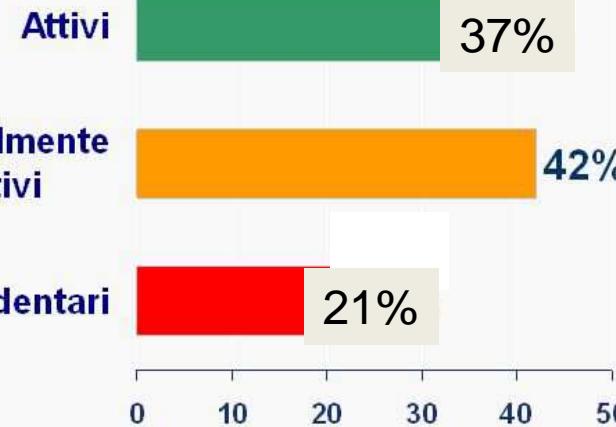


Pool PASSI 29%
Range: 9% Bolzano - 49% Basilicata

Sedentari (%)

PASSI 2010/2013

Emilia-Romagna



In Regione:

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



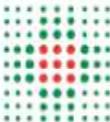
LA SALUTE : OMS e Longevità



❖ **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



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 .



Si stima che l'inattività fisica causi:



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

- 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:

Riduzione del rischio per:

–20-30% per mortalità e morbilità 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



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

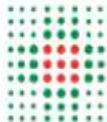
Nei più anziani

↓ 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

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



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.



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

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



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

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

(E.Grossi)



Campagna di promozione alla salute

AZIENDA USL DI BOLOGNA



Comportamenti fisici e stili di vita corretti:

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

Stile di vita corretto: non fumatore, alimentazione

regolare, assimilabile ad almeno 5 comportamenti motori corretti





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

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



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***

Parte seconda - N. 191

Anno 46

29 settembre 2015

N. 248

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 che trattasi 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.



PROGETTI DI ATTIVITA' FINANZIATI - SPORT - SALUTE - SOCIALE

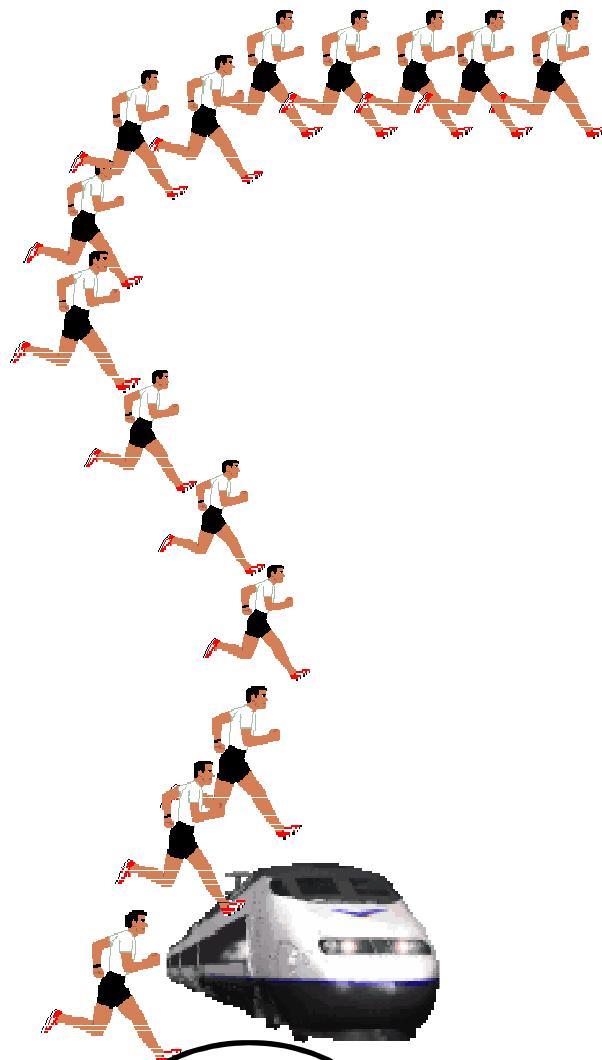
Anno 2015/16

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	Coppiano	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'induzione 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	ANIFAS Onlus Cento	Cento	FE	Rugby oltre la metà	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



Anno 2015/16

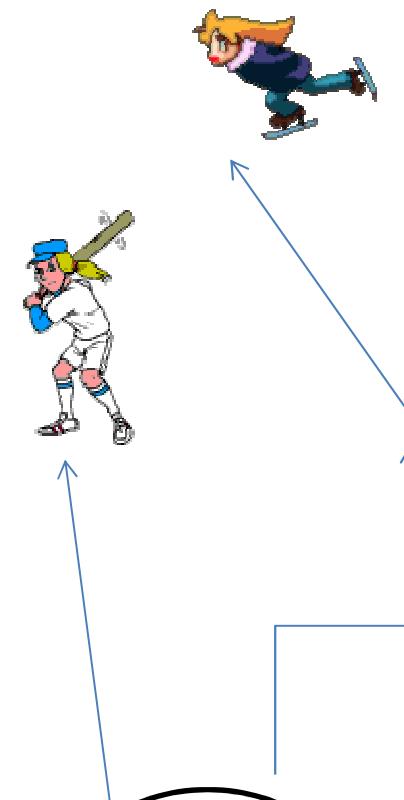
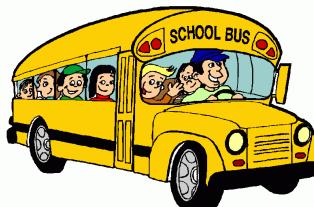
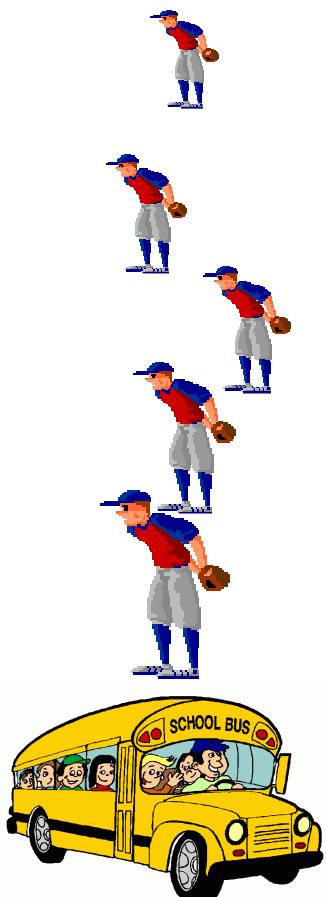
21	Comune di Vignola	Vignola	MO	Diamoci una mossa - Movimento e sana alimentazione basi per diventare grandi	41,5	18.000,00	4.385,48	25
22	Unione dei Comuni della Valle del Marecchia	Nova Feltria	RN	Sport per tutti in Valmarecchia	40,0	57.500,00	10.000,00	25
23	Comune di Castellarano	Castellarano	RE	Multisport a scuola	39,0	17.500,00	4.375,00	25
24	Comune di Ravenna	Ravenna	RA	Erogazione contributi alle famiglie appartenenti alle fasce deboli per il sostegno e l'incentivazione della pratica sportiva dei figli	38,0	50.000,00	10.000,00	25
25	CSI Comitato Provinciale di Reggio Emilia	Reggio Emilia	RE	Impariamo a volare	37,5	39.659,50	9.914,88	25
26	U.I.S.P. - Unione Italiana Sport per Tutti - Comitato Territoriale di Modena	Modena	MO	Essere & Ben Essere	37,5	39.890,00	9.972,50	25
							299.996,48	



Fila per
criticare

Fila per
consigli

Fila per
fare





Progetti 2015/16

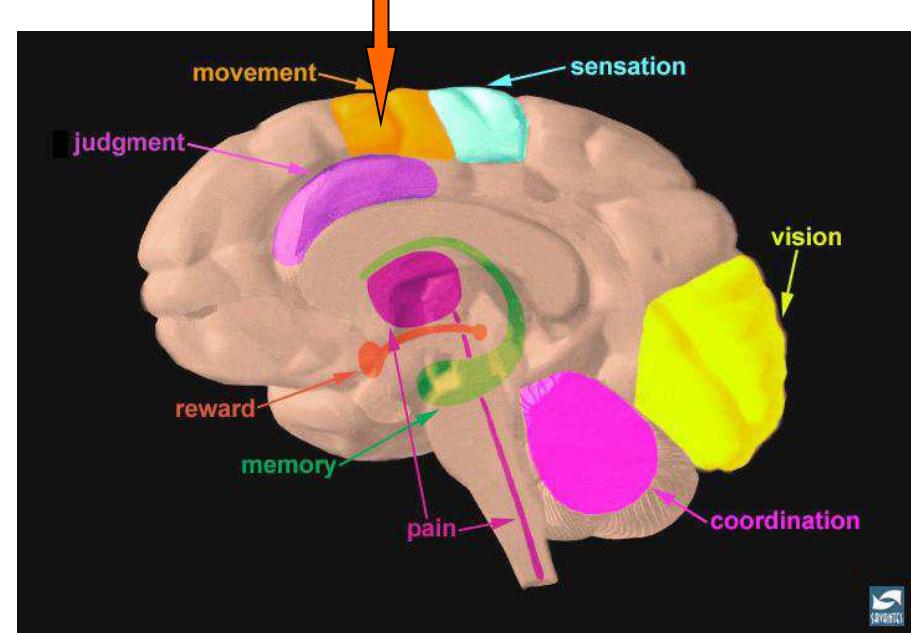
Gruppi di cammino

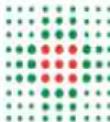
Go -family

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

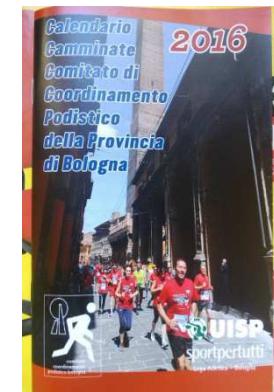
Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Comitato Coordinamento Podistico Bolognese:

Via Andreini, 2 – 40127 Bologna –

Solo il mercoledì sera Cell. **3358368943**

info@comitatopodisticobologna.it – 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

Domenica 10/01/2016
Domenica 17/01/2016
Domenica 24/01/2016
Sabato 30/01/2016
Domenica 06/02/2016
Domenica 13/02/2016
Domenica 20/02/2016



bolognese.it

Ore 9.00
3 ore 9.00
Km 13-8-3 Ore 9.00
6,5-3 Ore 15.30
ore 9.00
km 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

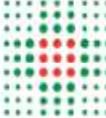
2.Adulti/anziani

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

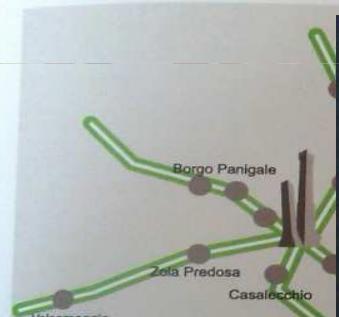
Un progetto di SALUTE a COSTO ZERO per tutti



Il cam...

D...

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



GRUPPI	PUNTO DI RITROVO	GIORNO E ORA	INFO
Bologna 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	Bologna 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	Bologna 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 Giardini Margherita p.le Jacchia Mer ore 9,30 - Ven ore 16,30	Bologna www.ancescao-bologna.it 3358368943 - 3487381252 338 9525454 3358368943 Andrea 335 6910173 335 6166096 Damiano
Casalecchio di Reno Correre Casalecchio Galleria Ronzani	Casalecchio di Reno Centro Giovani Blagos Galleria Ronzani	Casalecchio di Reno Mer ore 19,00 Ven ore 18,00	Casalecchio di Reno 338 8446795
Zola Predosa Centro Iilaria Alpi (Ancescao) Centro Pertini Centro Sociale S. Molinari	Zola Predosa Madonna dei Prati Centro Pertini Madonna dei Prati	Zola Predosa vedi sito Mer ore 9,00 Mar ore 15,00	Zola Predosa www.centroilariaalpizola.it 3293719410 Ivano 333 8983803 Mauro
Valsamoggia Centro sportivo Crespellano Polisportiva Bazzanese Castello di Serravalle Polisportiva Castellettese	Valsamoggia via Verdi 2 Crespellano via Pietro Nenni 2, Bazzano Castelletto di Serravalle via Marco Polo C. di Serravalle	Valsamoggia Lun ore 14,00 Lun - Mer - Ven ore 15,00 vedi sito Lun ore 18,00	Valsamoggia 347 1045972 327 6332059 www.polbazzano.it www.comune.valsamoggia.bo.it 051 836411 Biblioteca
Monghidoro	Monghidoro	vedi sito	www.monghidoro.net
Trebbio di Reno (Ancescao)	Contea Malossi - via Lame 99	vedi sito	www.ancescao-bologna.it
Pieve di Cento	Parco L'isola che non c'è	Ven ore 18,30	www.comune.pievedicento.bo.it