



**Modena - 27 settembre 2011**

Sala Consiglio Provinciale - Viale Martiri della Libertà, 34

---

Programma Territoriale della provincia di Modena  
“Comunicazione e promozione della salute”

## **Prescrizione attività motoria**

### **Ferdinando Tripi**

Dipartimento Sanità Pubblica, AUSL Modena

PRP 2010-2012; DGR 1627/2010 (Progetto nazionale promozione attività motoria); DGR 1154/2011 ("La prescrizione dell'attività fisica": primi indirizzi per l'attuazione del progetto "Palestra Sicura, prevenzione e benessere"); DGR 1184/2011 (Obiettivi, criteri di spesa e procedure per la concessione dei contributi regionali per la realizzazione di progetti finalizzati al miglioramento dello stato di salute attraverso l'attività motoriosportiva - anno 2011);

Delibera DG AUSL 86 del 21/06/2011

# Si stima che l'inattività fisica causi:

21–25% del carico di malattia attribuibile ai tumori del colon del seno  
27% del carico di malattia attribuibile al diabete  
30% del carico di malattia attribuibile alle malattie ischemiche cardiache

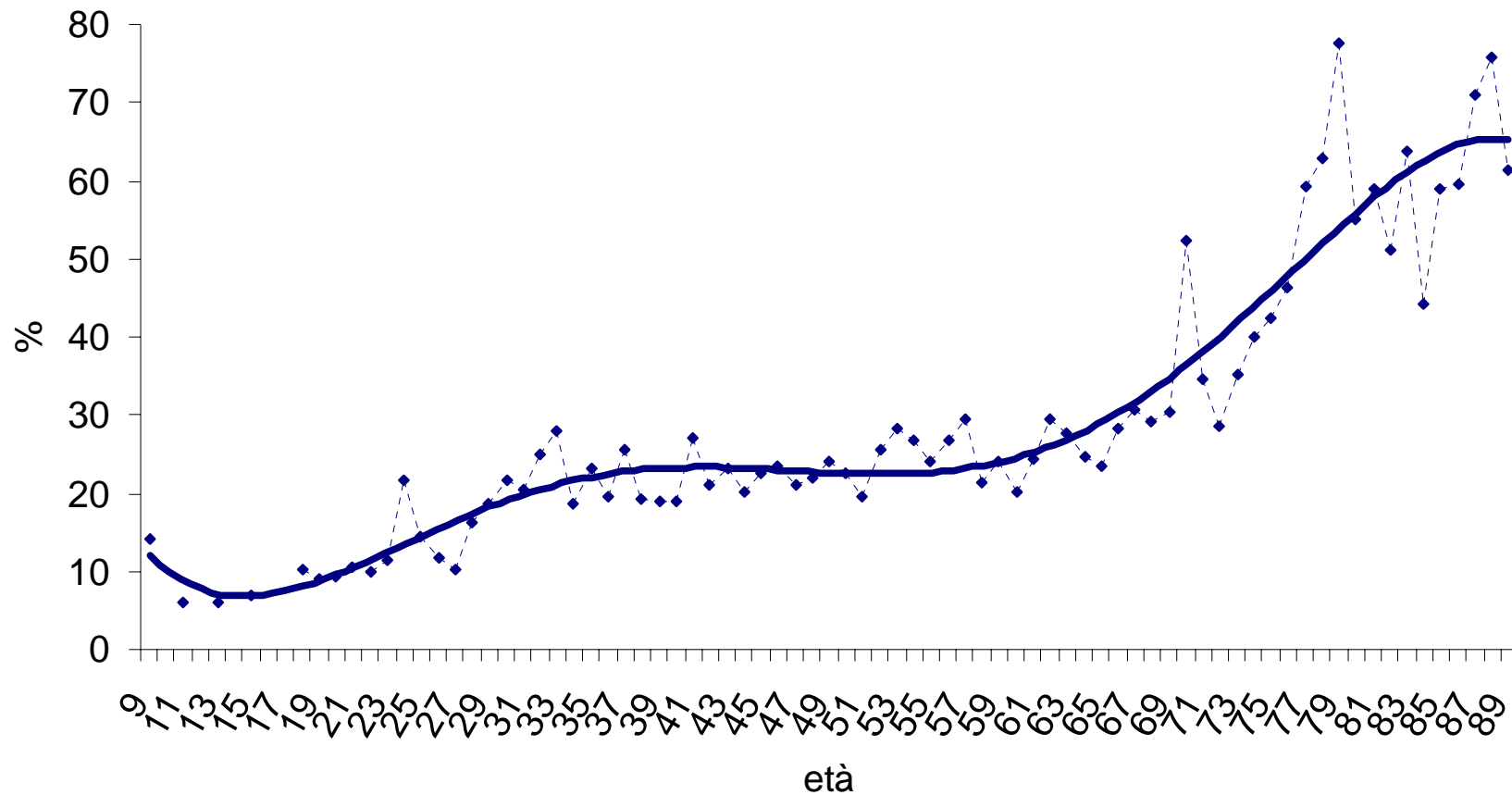
Ordine di grandezza dei benefici ottenibili attraverso il raggiungimento dei livelli minimi di attività fisica raccomandata:



*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% for mortalità generale prematura**

# Non attivi



# Gli effetti dell'attività fisica sulla salute degli adulti

↑ *Evidenza forte*

↑ *Evidenza media*

- ↑ 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

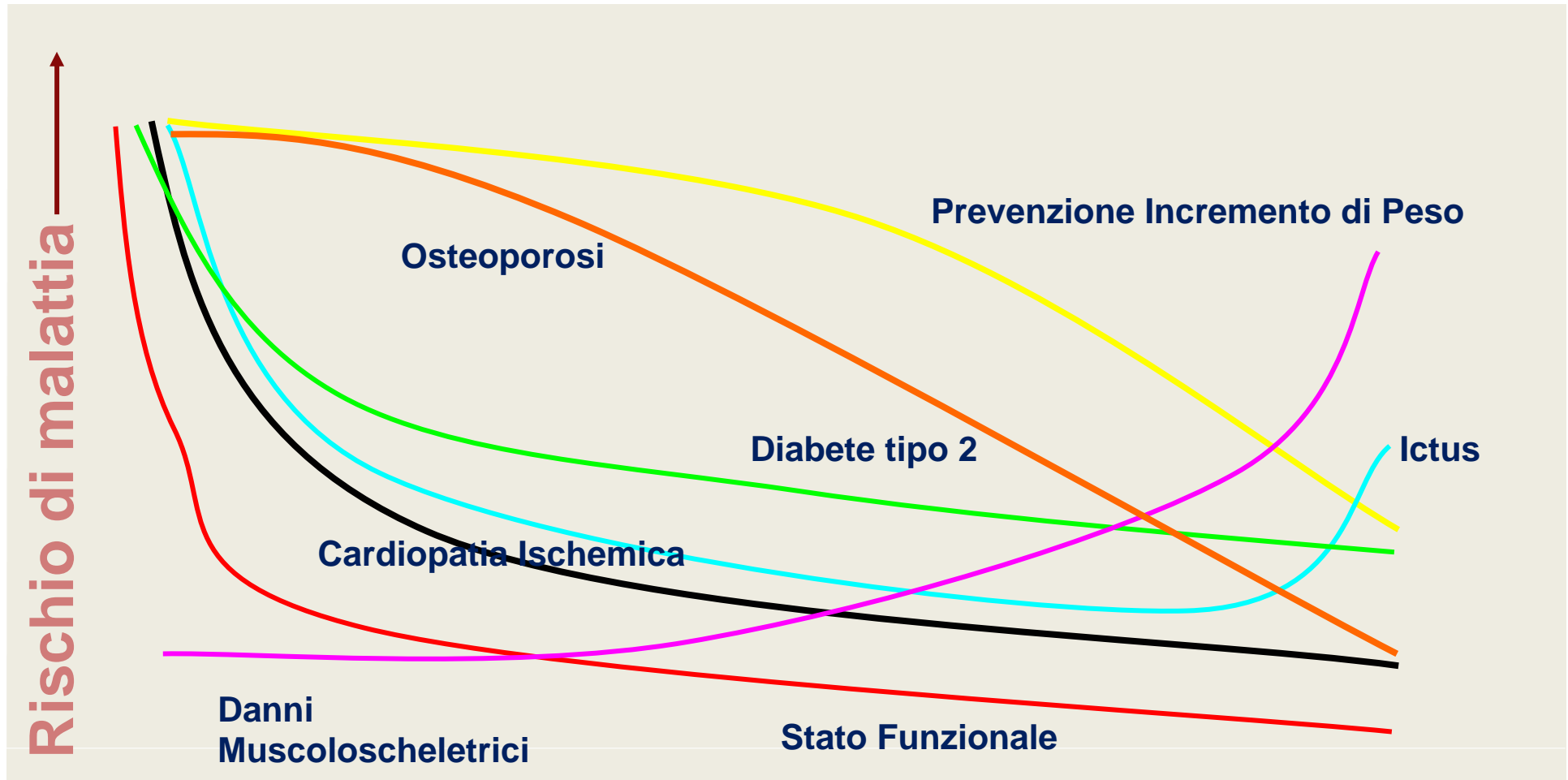
- ↓ Malattie alle coronarie
- ↓ Ipertensione
- ↓ Infarto
- ↓ Diabete tipo II
- ↓ Sindrome metabolica
- ↓ Cancro al colon
- ↓ Cancro al seno
- ↓ Depressione

## Nei più anziani

- ↓ *Rischio di cadute*
- ↑ *Salute funzionale / indipendenza*
- ↑ *Funzioni cognitive*

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

# Inattività Fisica e Salute



**Attività** →



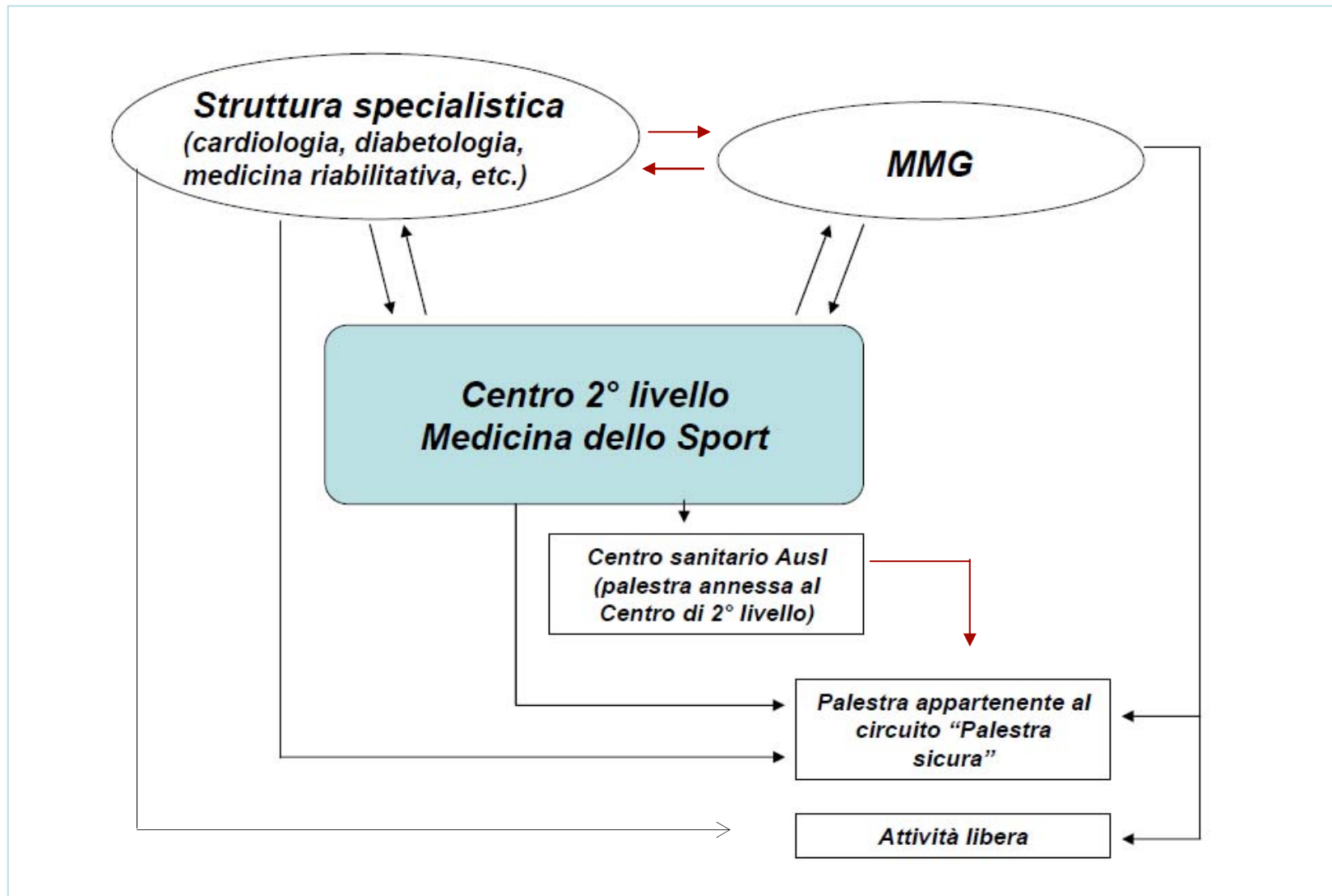
## **Attività consolidata**

Unità Operativa di Medicina dello Sport

- **Attività certificativa e di supporto alla certificazione (circa 11.550 visite l'anno e 1.800 accertamenti integrativi)**
- **Tutela sanitaria dell'attività sportiva**
- **Educazione sanitaria**
- **Promozione dell'attività fisica, dell'esercizio fisico e dello sport come fattori di salute**

ATTIVITA' ATTUALI & FUTURE	OBIETTIVO/PROGETTO
Prescrizione attività fisica ed esercizio fisico adattati	Trapianti e adesso sport Progetto ministeriale Disabili e Sport Depressione e attività fisica Palestra Sicura PRP
Antidoping	Centro regionale antidoping Positivo alla Salute Passaporto dello Sportivo Paesaggi di Prevenzione
Palestra Sicura	PRP; 1154: Creazione della rete intra ed extra-aziendale
Promozione attività fisica	PRP: Creazione della rete intra ed extra-aziendale

## Prescrizione attività motoria – Palestra Sicura



Info:

[www.ppsmodena.it](http://www.ppsmodena.it); [www.positivoallasalute.it](http://www.positivoallasalute.it); [www.ausl.mo.it](http://www.ausl.mo.it)