

Sorveglianza PASSI d'Argento in Puglia

Attività fisica nella popolazione con 65 anni e più

anni 2016-2017

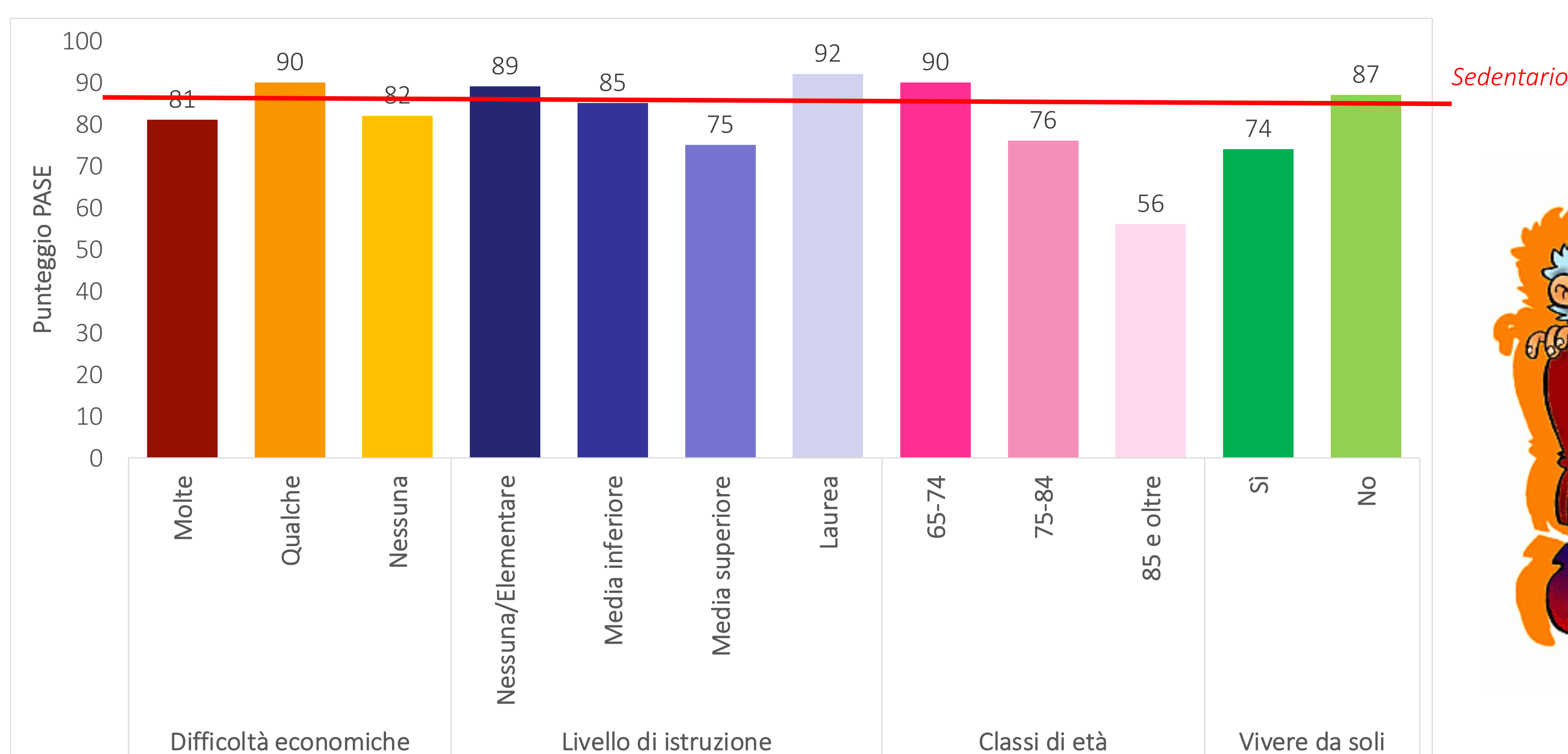
Premessa

Negli ultimi anni è aumentata la consapevolezza degli effetti positivi dell'attività fisica e dell'esercizio motorio tra la popolazione con 65 anni e più. Elemento chiave per un invecchiamento sano e attivo, essa è in grado di preservare l'indipendenza funzionale e mantenere una buona qualità di vita. Una regolare attività fisica protegge le persone anziane da numerose malattie, previene le cadute e aumenta il benessere psicologico. 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 diverse esigenze della popolazione anziana e considera le attività sportive e quelle di svago, le attività domestiche e sociali e le attività lavorative. Per ciascuna attività viene calcolato un punteggio numerico che contempla il tipo di attività svolta, la sua intensità e il tempo dedicato. A valori elevati di PASE corrispondono elevati livelli di attività fisica.

Attività fisica negli anziani misurata attraverso il PASE

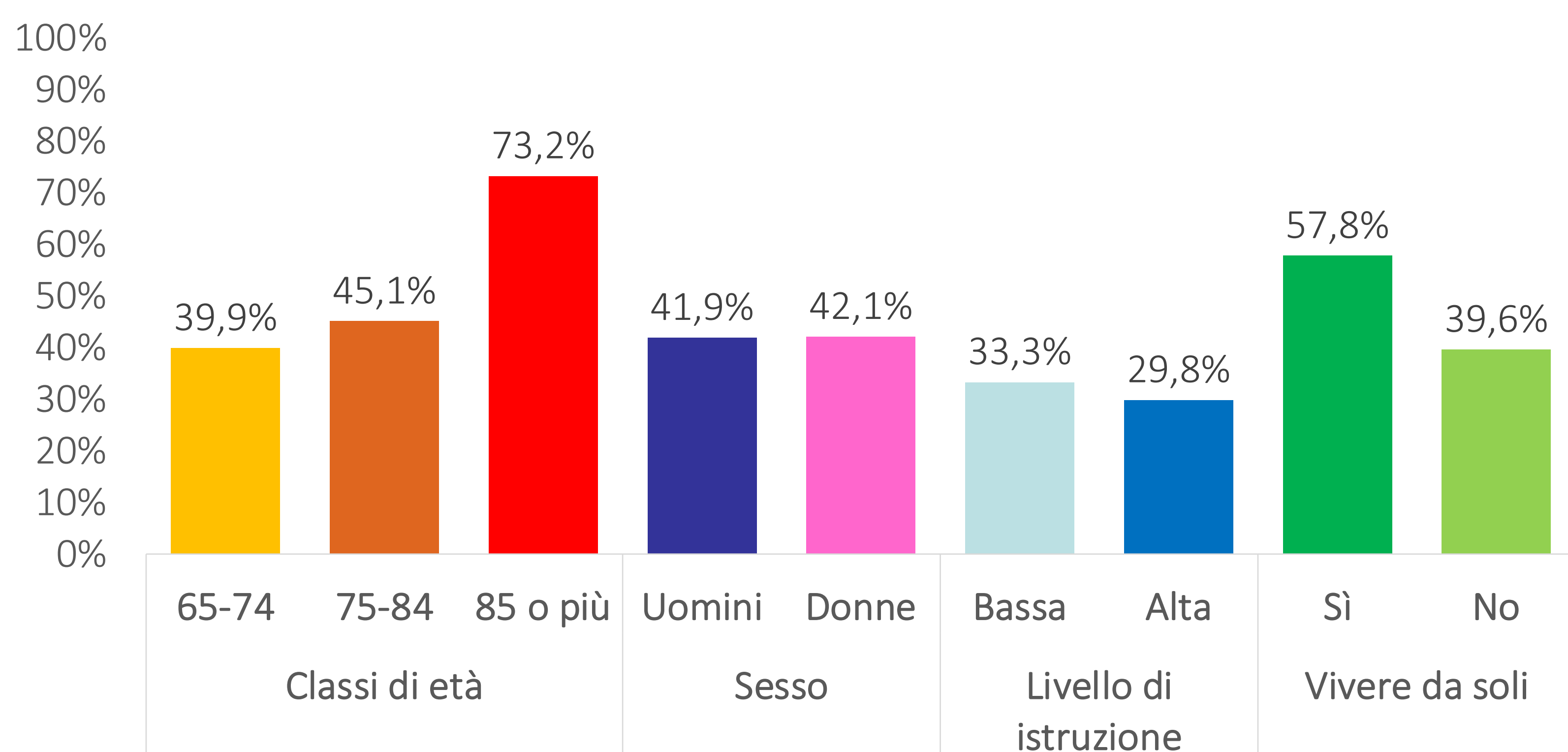


Il valore medio del punteggio PASE nel campione di ultra64enni intervistati è pari a **85,3** (79,3 nel 2012-2013), ed è per lo più sostenuto da attività domestiche (72,1) come occuparsi della casa o dell'orto, fare giardinaggio o prendersi cura di una persona, meno dalle attività di svago (17,2) come passeggiare, andare in bici o fare attività fisica strutturata. **Il punteggio PASE si riduce significativamente con l'aumentare dell'età** (da 89,9 nella fascia 65-74 anni scende a 56,3 tra gli ultra 85enni); è più basso tra le donne (83,6 vs 87 tra gli uomini), tra coloro che hanno molte difficoltà economiche (80,6 vs 82,2 tra chi non ha difficoltà economiche), tra chi ha un livello di istruzione basso (89,5 vs 92 tra i laureati) e tra chi vive solo (73,6 vs 87 tra chi non vive solo).



Dimensione della sedentarietà

La definizione di "sedentario" si basa sul PASE e si applica a quelle persone con un punteggio inferiore a 75. In sintonia con l'andamento di questo indicatore, la quota di sedentari cresce all'aumentare dell'età (raggiunge il **73%** dopo gli 85 anni), è di pochissimo superiore tra le donne, tra coloro che hanno un basso livello di istruzione, anche se non è trascurabile tra i laureati, è maggiore tra chi vive solo.



Consiglio da parte dell'operatore sanitario

Nonostante sia diffusa la conoscenza dell'importanza di praticare attività fisica ai fini del benessere psico-fisico degli anziani, si rileva che solo il **15%** degli ultra 64enni, nei 12 mesi precedenti l'intervista, ha ricevuto il consiglio da parte di un medico o altro operatore.

