

EMBARGO:

11.04.2006, 09:15

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
MEDIENMITTEILUNG
COMUNICATO STAMPA

14

Santé
Gesundheit
Salute

N. 0352-0603-90

Neuchâtel, 11 aprile 2006

Indagine sulla salute in Svizzera

Grave mancanza di movimento nella popolazione

Da un punto di vista sanitario, i due terzi della popolazione svizzera si muovono troppo poco. Tale problematica non interessa, tuttavia, in misura uguale l'insieme della popolazione. Benché nella vita quotidiana la tendenza a muoversi sempre meno stia crescendo, si possono riscontrare i primi successi nell'ambito della promozione dell'attività fisica. Uno studio appena pubblicato congiuntamente dall'Ufficio federale di statistica (UST) e dall'Ufficio federale dello sport (UFSP) sottolinea, da un lato, gli effetti positivi che movimento e sport hanno sulla salute e, dall'altro, una grave carenza di movimento nella popolazione.

Mancanza di moto: problematica sinora piuttosto sottovalutata

Finora, la mancanza di movimento è stata una problematica piuttosto sottovalutata in Svizzera. Soltanto un buon quarto della popolazione (27%) soddisfa le raccomandazioni per un allenamento sportivo con tre unità di esercitazione più intense la settimana. Un ulteriore 9 per cento, benché non si tenga in esercizio regolarmente, si avvicina almeno alle raccomandazioni di base nella misura in cui subisce un'accelerazione del fiato per almeno 30 minuti al giorno grazie ad attività fisiche o sportive. I due terzi restanti della popolazione non rispettano le raccomandazioni per una forma di moto salutare.

Un elemento essenziale per uno stile di vita attivo e salutare è costituito dallo sport. La metà della popolazione svizzera si dedica almeno una volta la settimana ad attività sportive che non solo provocano una maggiore respirazione ma anche sudore. Per contro, vita attiva, lavori domestici e di giardinaggio fanno sudare regolarmente soltanto un buon quarto della popolazione.

Quantomeno, la metà della popolazione percorre una parte dei tragitti quotidiani a piedi o in bicicletta. Tuttavia, sotto l'aspetto della promozione della salute, durata e intensità di tali attività lasciano spesso molto desiderare.

Grandi differenze sociali e regionali

Più avanti si va con gli anni e più si è portati a muoversi meno. Un netto calo dell'attività fisica si registra tra i 20 e i 30 anni e dopo i 74 anni. In età giovanile sono gli uomini a muoversi maggiormente ma poiché in seguito la loro attività fisica si riduce in maniera maggiore di quella

delle donne, tra i 35 e i 65 anni il loro comportamento in materia di moto è molto simile a quello delle loro coetanee. A partire dai 65 anni, si registra una riduzione della sollecitazione fisica dovuta allo sport e al lavoro. In compenso, uomini e donne iniziano (nuovamente) a muoversi più spesso a piedi.

Il livello di attività fisica aumenta con l'aumentare dello stato sociale. Un comportamento più salutare per quanto concerne il movimento è riscontrabile tra le persone che beneficiano di una formazione media o superiore e un reddito domestico sopra la media rispetto alle persone di condizioni più basse. Inferiore alla media è anche il livello di attività fisica della popolazione straniera residente, con un deficit in tale ambito molto elevato tra le donne straniere dai 15 ai 34 anni.

Meno pronunciato nella Svizzera tedesca, la mancanza di movimento è un fenomeno che caratterizza soprattutto la Svizzera latina, in particolare il Cantone Ticino, il quale presenta la popolazione più sedentaria. La popolazione più attiva è invece quella del Cantone di Zugo. Per quanto riguarda, infine, la dicotomia città-campagna, nei territori urbani le distanze da percorrere quotidianamente sono superate più di frequente a piedi o in bicicletta che nei territori rurali.

Mancanza di movimento sempre maggiore nella vita quotidiana

Un raffronto con le precedenti indagini sulla salute mostra che l'attività fisica nella popolazione ha subito una profonda crisi tra il 1992 e il 1997. Da allora, la tendenza negativa è stata arrestata. Tuttavia, una vera e propria svolta si è avuta soltanto nella Svizzera tedesca, ma non in Ticino o nella Svizzera francese. Negli ultimi dieci anni, le differenze tra le regioni linguistiche si sono fortemente accentuate.

Contrariamente alla tendenza generale, la sedentarietà è un fenomeno che si diffonde sempre più nella vita di tutti i giorni. Tra il 1997 e il 2002, il numero di persone che non effettua mai i percorsi quotidiani a piedi o in bicicletta è progredito ulteriormente. Quanto all'attività fisica quotidiana, le donne, benché siano molto vicine ai valori più bassi degli uomini, compensano maggiormente il deficit risultante con attività sportive.

Maggiore benessere fisico e psichico grazie al movimento

Le persone che si muovono regolarmente hanno, a prescindere dall'età e dal sesso, una coscienza maggiore della loro salute e abitudini più salutari. Fumano meno, mangiano in modo più sano e sono meno affette da sovrappeso. Inoltre, godendo di una salute mentale e corporea migliore delle persone inattive, soffrono meno di disturbi fisici.

In cambio, le persone che si dedicano regolarmente ad attività fisiche subiscono, per natura, più spesso infortuni durante lo svolgimento delle attività sportive o di svago che le persone meno o del tutto inattive. Queste ultime, invece, denunciano infortuni più gravi. Generano, tuttavia, indipendentemente dall'età e dalla professione, un numero analogo di giorni di assenza dal lavoro delle persone che si muovono con regolarità. In altre parole, su 1000 persone fisicamente attive, i giorni d'inabilità lavorativa dovuti a infortuni sportivi o del tempo libero non superano di molto quelli generati da 1000 persone inattive.

L'Indagine sulla salute in Svizzera

Conformemente al Programma pluriennale della statistica federale, ogni cinque anni si realizza una rivelazione sullo stato di salute della popolazione residente in Svizzera di almeno 15 anni che vive in economie domestiche. La prima indagine in tale ambito risale al 1992/1993. Realizzata, nel 2002, per la terza volta in ordine di tempo, la rilevazione si basa su un campione casuale di 19'700 persone, cui sono state poste domande sullo stato di salute, sull'atteggiamento nei confronti della salute, sul ricorso e sul bisogno di prestazioni sanitarie come pure sullo stile di vita e su comportamenti che possono influenzare lo stato di salute. I dati sullo sport e sull'attività fisica quotidiana rilevati in tale contesto costituiscono l'oggetto dell'ultima pubblicazione.

.....

Informazioni:

Renaud Lieberherr, UST, Sezione salute, tel.: 032 713 65 61

Nuova pubblicazione:

Activité physique, sport et santé. Faits et tendances se dégageant des Enquêtes suisses sur la santé de 1992, 1997 et 2002. Statsanté 1/2006 / Bewegung, Sport, Gesundheit. Fakten und Trends aus den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997, 2002. Statsanté 1/2006, n. di ordinazione: 515-0601. Prezzo: pubblicazione gratuita

.....

Servizio stampa UST, tel.: 032 713 60 13; fax: 032 713 63 46

Per ordinazioni: tel.: 032 713 60 60, fax: 032 713 60 61, e-mail: order@bfs.admin.ch

Per ulteriori informazioni e pubblicazioni in forma elettronica si rimanda al sito Internet dell'UST all'indirizzo: <http://www.statistica.admin.ch>

Servizio abbonamenti ai comunicati stampa per e-mail. Sottoscrizione all'indirizzo: <http://www.news-stat.admin.ch>