



Comunicato stampa

Embargo: 16.10.2014, 9:15

14 Salute

N. 0352-1409-80

Indagine sulla salute in Svizzera 2012

Più attività fisica in Svizzera

Neuchâtel, 16.10.2014 (UST) – Negli ultimi dieci anni la parte di persone che pratica attività fisica è cresciuta. Nel 2012 quasi tre persone su quattro svolgevano sufficiente attività fisica e oltre la metà ha fatto sport almeno una volta la settimana. Chi si muove regolarmente non solo si sente meglio, ma è anche più raramente affetto da disturbi cronici come il diabete o l'ipertensione. Questo è quanto emerge dall'indagine sulla salute in Svizzera, realizzata nel 2012 per la quinta volta dall'Ufficio federale di statistica (UST).

Quasi i tre quarti della popolazione si muove in misura sufficiente nel tempo libero, ovvero svolge almeno un'attività fisica di media intensità per minimo due ore e mezza alla settimana. Dal 2002 si constata una continua tendenza al miglioramento del comportamento nei confronti dell'attività fisica. Nel 2012 la quota di persone che pratica sufficientemente attività fisica è salita dal 63 al 72%. L'aumento è riconducibile soprattutto a una maggiore diffusione di attività moderatamente intense, come fare camminate o giardinaggio. Per quanto riguarda lo sport vero e proprio, i cambiamenti di comportamento nell'arco di tempo considerato sono quasi nulli. Infatti, la parte di persone che pratica sport settimanalmente (55%) è quasi invariata rispetto al 2002 (52%).

Le persone con diploma di scuola universitaria praticano più sport

Non tutti i gruppi di popolazione svolgono attività fisiche con la stessa intensità. È soprattutto per quanto riguarda lo sport che si manifestano palesi differenze sociali: il 71% delle persone che hanno concluso solo la scuola dell'obbligo non pratica mai o raramente sport, mentre fra le persone che hanno conseguito un diploma universitario la quota è del 37%. Per quanto riguarda altre attività fisiche, come il giardinaggio e le camminate a passo spedito, le differenze sono meno nette. Il 43% delle persone prive di formazione post obbligatoria non pratica sufficientemente moto, mentre fra le persone con un livello di formazione medio o elevato la percentuale sale al 28%, rispettivamente al 25%.

Gli Svizzeri tedeschi si muovono di più

Si riconoscono inoltre anche differenze di carattere culturale. In Svizzera tedesca le persone che praticano attività fisica (76%) sono più numerose rispetto alla Svizzera francese (63%) o a quella italiana (61%). Nel contempo, gli uomini fanno moto in misura sufficiente più spesso delle donne (76% rispetto a 69%) e i giovani più spesso degli anziani.

Evidente relazione con la salute

L'attività fisica è un aspetto importante del comportamento in materia di salute. Le persone che fanno moto regolarmente hanno, a prescindere dall'età e dal sesso, una consapevolezza maggiore della propria salute e un comportamento più salutare. Fumano meno, mangiano in modo più sano e sono meno affette da sovrappeso; inoltre soffrono meno di disturbi fisici. Per contro, le persone fisicamente inattive presentano un rischio nettamente più elevato di soffrire di diabete (10%), ipertensione (38%) e ipercolesterolemia (20%) rispetto alle persone che fanno abbondante moto in maniera intensiva (3%; 23% e 15%). Inoltre le persone inattive soffrono più spesso di sintomi depressivi, sofferenza psicologica e disturbi del sonno rispetto a chi è fisicamente attivo.

Il rischio di infortuni aumenta con il livello di attività fisica

D'altro canto, le persone che si dedicano regolarmente ad attività fisiche subiscono, per natura, più spesso infortuni durante lo svolgimento di attività sportive o di svago che le persone meno o del tutto inattive. Negli ultimi 12 mesi, il 16% delle persone che svolgono un'attività fisica intensa almeno tre volte la settimana ha subito un infortunio sportivo, mentre fra gli inattivi la percentuale scende al tre. Tuttavia, allorché sono gli inattivi a subire un infortunio, esso richiede più spesso un trattamento medico e provoca più giornate di assenza rispetto a quando ad infortunarsi sono le persone attive.

UFFICIO FEDERALE DI STATISTICA
Servizio stampa

La misurazione del comportamento in materia di attività fisica

L'indice dell'attività fisica si basa sulle domande relative all'entità delle attività moderate ("che fanno aumentare il ritmo respiratorio") e intense ("che provocano sudorazione"), laddove nell'ISS queste ultime sono state rilevate unicamente durante il tempo libero. L'indice distingue fra i livelli di attività seguenti:

- *allenati*: attività fisica intensa (che provoca sudorazione) almeno tre volte la settimana;
- *sufficientemente attivi*: attività fisica intensa almeno due volte la settimana o almeno 150 minuti la settimana se l'intensità è moderata (che fa aumentare il ritmo respiratorio);
i primi due gruppi seguono le raccomandazioni in materia di attività fisica dell'Ufficio federale dello sport (UFSP) e dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) del 2013;
- *parzialmente attivi*: attività fisica intensa una volta la settimana o attività moderatamente intensa fra i 30 e i 149 minuti alla settimana;
- *inattivi*: movimento moderatamente intenso meno di mezz'ora alla settimana.

Fonte dei dati: indagine sulla salute in Svizzera 2012

L'Ufficio federale di statistica (UST) svolge l'indagine sulla salute in Svizzera ogni cinque anni dal 1992. Nel 2012 è stata realizzata la quinta rilevazione, che rientra nel programma di rilevazione del censimento federale della popolazione. Si tratta di una rilevazione campionaria mediante interviste telefoniche assistite da computer (CATI), seguite da un questionario scritto. Le interviste si rivolgono alle persone residenti di almeno 15 anni, che vivono in un'economia domestica. Nel complesso hanno partecipato alla rilevazione 21'597 persone, di cui 11'314 donne e 10'283 uomini.

.....
Informazioni:

Marilina Galati-Petrecca, UST, Sezione Salute, tel.: +41 58 46 36562,
e-mail: Marilina.Galati@bfs.admin.ch

.....
Nuova pubblicazione:

(disponibile in francese e tedesco)

Enquête suisse sur la santé 2012 – Activité physique et santé

n. di ordinazione: 213-1209-05. Prezzo: gratuito

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012 – Bewegung und Gesundheit

n. di ordinazione: 213-1208-5. Prezzo: gratuito

.....
Servizio stampa UST, tel.: +41 58 46 36013, e-mail: kom@bfs.admin.ch

Per ordinazioni: tel.: +41 58 46 36060, fax: +41 58 46 36061, e-mail: order@bfs.admin.ch

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

I comunicati stampa si possono ottenere in abbonamento per e-mail (formato PDF). Richieste
all'indirizzo: www.news-stat.admin.ch

.....
Questo comunicato è conforme ai principi del Codice delle buone pratiche della statistica europea.
Esso definisce le basi che assicurano l'indipendenza, l'integrità e la responsabilità dei servizi
statistici nazionali e comunitari. Gli accessi privilegiati sono controllati e sottoposti a embargo.

L'Ufficio federale dello sport (UFSP) ha collaborato alla pubblicazione in quanto partner
dell'indagine sulla salute e ha avuto accesso al presente comunicato cinque giorni prima.
L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) due giorni prima.