



Comunicato stampa

Embargo: 30.8.2019, 8.30

14 Salute

Indagine sulla salute 2017: attività fisica e salute

In Svizzera tre persone su quattro svolgono sufficiente attività fisica

In Svizzera continua ininterrotta la tendenza ad essere fisicamente più attivi. Il 76% della popolazione si muove a sufficienza e il 64% pratica sport ogni settimana. Le persone che non praticano mai sport e quelle fisicamente inattive sono solo rispettivamente il 26% e il 9%. In generale, chi svolge un'attività fisica adotta anche uno stile di vita più sano. Si osservano delle correlazioni in particolare con la salute psichica e lo stress. Pur non proteggendo dallo stress sul lavoro, l'attività fisica può comunque aiutare a gestirlo meglio. Questo è quanto emerge dalla sesta indagine sulla salute in Svizzera, realizzata nel 2017 dall'Ufficio federale di statistica (UST).

Il movimento e l'attività fisica, componenti essenziali per uno stile di vita sano, aiutano a prevenire le malattie somatiche e psichiche. Il 76% 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 2017 la quota di persone che pratica un'attività fisica sufficiente è salita dal 62 al 76%. Inoltre salta all'occhio la contrazione della quota di persone inattive dal 19 all'8%. Anche le differenze in funzione del sesso e dell'età si sono ridotte.

Le persone con diploma di scuola universitaria praticano più sport

Non tutti i gruppi di popolazione, tuttavia, praticano attività fisica nella stessa misura. È soprattutto per quanto riguarda lo sport che si manifestano palesi differenze sociali: il 42% delle persone che hanno concluso solo la scuola dell'obbligo pratica sport almeno una volta alla settimana, mentre fra le persone che hanno conseguito un diploma universitario la quota è del 73%.

Si osservano differenze anche in funzione della nazionalità e della regione linguistica. Gli Svizzeri tedeschi (79%) praticano più attività fisica dei Ticinesi (68%) e degli Svizzeri francesi (67%). Su scala internazionale, a distinguersi per un maggiore livello di attività fisica sono i cittadini svizzeri e quelli provenienti dall'Europa settentrionale e occidentale.

L'attività fisica è parte integrante di uno stile di vita sano

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 equilibrato 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 (OR = 4,5), ipertensione (OR = 2,5) e ipercolesterolemia (OR = 2,1) rispetto alle persone che fanno abbondante moto in maniera intensiva.

Le persone fisicamente attive presentano un equilibrio emotivo migliore

L'indagine sulla salute in Svizzera mette in luce varie correlazioni tra salute e attività fisica. Le persone fisicamente attive presentano meno spesso una sofferenza psichica media o elevata e sono più raramente soggette a problemi di sonno o di depressione, mentre, nel complesso, godono di maggiore sostegno sociale, hanno maggiormente la sensazione di avere la padronanza della propria vita e una migliore capacità di valutare la propria autoefficacia.

Migliore gestione dello stress sul lavoro

Nel contesto professionale le persone occupate che praticano sufficiente attività fisica si lamentano meno spesso di essere stressate al lavoro e presentano un grado di tolleranza allo stress più elevato rispetto a quelle che non ne praticano abbastanza. Tra le persone che soffrono sempre o spesso di stress, quelle inattive corrono almeno due volte in più delle altre il rischio di sentirsi «logorate dal punto di vista emotivo» (OR = 2,4) o di presentare una sofferenza psichica media o alta (OR = 2,8). Inoltre, corrono un maggiore rischio di non essere in grado di gestire lo stress sul lavoro (OR = 1,7) rispetto alle persone allenate.

Stile di vita sedentario

Oggi il lavoro è per la maggior parte sedentario e spesso si sta seduti anche durante il tempo libero. Quasi la metà delle persone attive professionalmente (48%) sta seduta per sei o più ore al giorno, mentre tra le persone senza attività professionale la proporzione è del 42%. Inoltre si osserva che la durata del tempo trascorso da seduti diminuisce con l'età: tra le persone di 15–24 anni quelle che stanno sedute per sei o più ore al giorno sono il 60%, mentre tra quelle di 75 anni o più la quota è del 24%. Nulla lascia intendere che lunghi periodi in cui si sta seduti siano compensati da una maggiore attività fisica nel tempo libero. Minime sono anche le interazioni tra vita sedentaria e gli altri comportamenti in materia di salute o lo stato di salute.

Indagine sulla salute in Svizzera 2017

La pubblicazione si basa sui dati dell'indagine sulla salute in Svizzera (ISS). L'Ufficio federale di statistica (UST) svolge l'ISS ogni cinque anni dal 1992. Nel 2017 ha avuto luogo la sesta indagine, che fa parte del programma di rilevazione del censimento della popolazione svizzera. Fornisce importanti informazioni sullo stato di salute della popolazione, sul suo comportamento in materia di salute e sul ricorso ai servizi della sanità. Nel complesso, 22 134 persone di 15 anni o più residenti in un'economia domestica hanno partecipato all'indagine. A tale scopo è stata svolta un'intervista telefonica seguita da un questionario scritto, in forma cartacea o elettronica.

Raccomandazione per un movimento benefico per la salute

Praticare attività fisica è sano. Farlo con regolarità protegge da varie malattie e ha effetti positivi sulla psiche. L'Ufficio federale dello sport, quello della sanità pubblica, la Suva, l'Upi, Promozione Salute Svizzera e la rete «Health Enhancing Physical Activity» (Hepa) raccomandano un'attività fisica settimanale minima di 150 minuti, con una lieve accelerazione del battito cardiaco e della respirazione. In alternativa ci si può muovere almeno 75 minuti alla settimana con un'intensità tale da provocare la sudorazione e un forte aumento di respirazione e pulsazioni.

Indice di attività fisica

L'indice dell'attività fisica si basa sulle domande relative all'entità delle attività moderate («che fanno venire il fiato grosso») e intense («che provocano sudorazione»), laddove nell'ISS l'attività fisica intensa è stata rilevata unicamente durante il tempo libero. L'indice fa la distinzione fra quattro livelli di attività fisica.

- **Persone allenate:** che praticano almeno tre giorni alla settimana attività fisica sudando.
- **Persone sufficientemente attive:** che praticano almeno 150 minuti di attività fisica alla settimana a media intensità o due volte alla settimana sudando.

I primi due gruppi seguono le raccomandazioni di movimento.

- **Persone parzialmente attive:** che da 30 a 149 minuti di attività fisica alla settimana a media intensità o una volta alla settimana sudando.
 - **Persone inattive:** che praticano meno di 30 minuti di attività fisica a media intensità e meno di un giorno di attività fisica intensa alla settimana.
-

«Odds Ratios» (OR)

«L'Odds Ratio» (OR) fornisce informazioni sul grado di correlazione tra due caratteristiche e quindi sulla probabilità di appartenere a un determinato gruppo. L'OR inferiore a 1 indica una correlazione negativa (rischio inferiore), invece quello superiore a 1 una correlazione positiva (rischio maggiore). Quanto più lontano da 1 è il valore, tanto più evidente è la correlazione.

Informazioni

Marco Storni, UST, Sezione Salute della popolazione, tel.: +41 58 463 65 63,
e-mail: Marco.Storni@bfs.admin.ch
Servizio stampa UST, tel.: +41 58 463 60 13, e-mail: media@bfs.admin.ch

Nuova pubblicazione

Attività fisica e salute (disponibile in tedesco e in francese),
numero UST: 213-1708 (d) e 213-1709 (f), prezzo: gratuito
Per ordinazioni: tel.: +41 58 463 60 60, e-mail: order@bfs.admin.ch

Offerta online

Per ulteriori informazioni e pubblicazioni: www.bfs.admin.ch/news/it/2019-0207
La statistica conta per voi: www.la-statistica-conta.ch
Abbonamento alle NewsMail dell'UST: www.news-stat.admin.ch
Sito Internet dell'UST: www.statistica.admin.ch

Disponibilità dei risultati

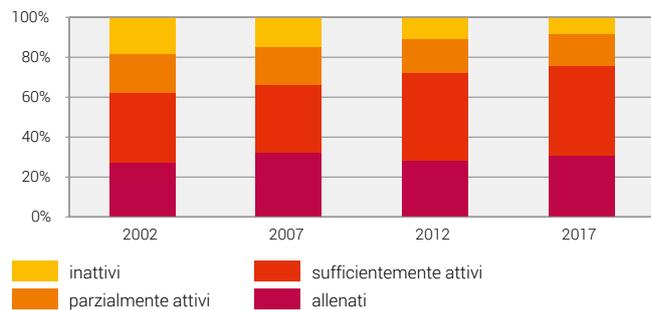
Questo comunicato è conforme ai principi del Codice delle buone pratiche della statistica europea. Esso definisce le basi che assicurano l'indipendenza, l'integrità e la responsabilità dei servizi statistici nazionali e comunitari. Gli accessi privilegiati sono controllati e sottoposti a embargo.

L'Ufficio federale dello sport (UFSP) e l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) hanno avuto accesso a questa pubblicazione e al relativo comunicato stampa con due settimane di anticipo rispetto alla loro uscita.

Attività fisica

Popolazione di 15 anni e più che vive in un'economia domestica

G1



Fonte: UST – Indagine sulla salute in Svizzera (ISS)

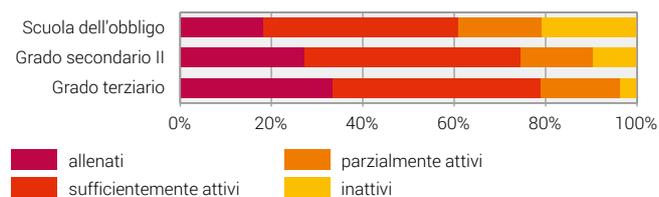
© UST 2019

Attività fisica e sportiva in base al livello di formazione, 2017

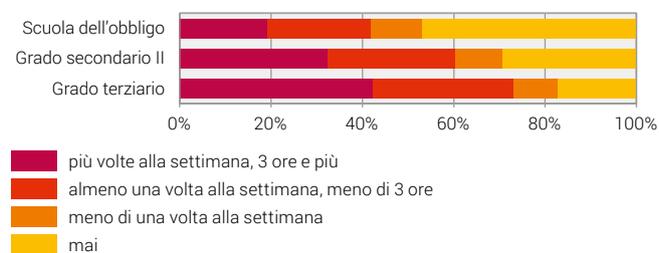
Popolazione di 25 anni e più che vive in un'economia domestica

G2

Attività fisica



Attività sportiva



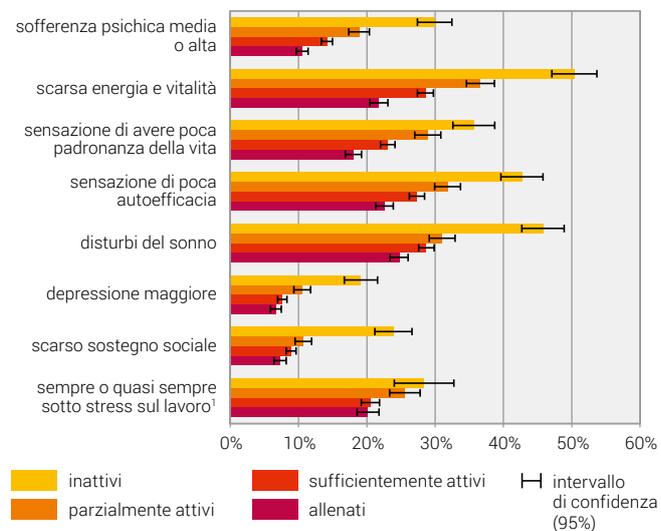
Fonte: UST – Indagine sulla salute in Svizzera (ISS)

© UST 2019

Salute psichica in base all'attività fisica, 2017

Popolazione di 15 anni e più che vive in un'economia domestica

G3



¹ solo persone occupate di 64 anni al massimo