



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE
Servizio Prevenzione

Piano regionale di Prevenzione 2010-2012
Progetto
“IL MOVIMENTO È VITA”- .
Interventi per l'incremento dell'attività fisica nella popolazione prediabetica, sovrappeso e obesa”

La letteratura scientifica da conto del fatto che l'obesità e il diabete di tipo 2 costituiscono due entità cliniche strettamente connesse al rischio di patologia cardiovascolare e di riduzione dell'aspettativa di vita nonché di aumento del rischio tumorale.

Questo stretto legame costituisce oltretutto la base di una nuova ed estesissima entità clinica denominata *sindrome metabolica*. Essa è costituita da una associazione non casuale di iperglicemia, dislipidemia e ipertensione arteriosa ed è fortemente dipendente dalla sedentarietà e dall'ambiente ricco di alimenti, tipico della popolazione occidentale.

L'obesità.

In Sardegna, secondo varie fonti, si stimano da 355.000 a 420.000 persone in sovrappeso e da 135. 000 a 184.000 obesi.

I dati percentuali emersi dall'indagine *OKkio alla salute 2008, Passi 2009 e Passi d'Argento 2010* attestano i seguenti valori suddivisi per classi di età:

% Sovrappeso:

- 8-9 anni –Sardegna 18,8; Italia 23,6
- 18-69 anni – Sardegna 22,5; Italia 31,8
- ultra 64 enni –Sardegna 41,4; Italia 43,3

% Obesi:

- 8-9 anni –Sardegna 6,5; Italia 12,3
- 18-69 anni – Sardegna 13,3; Italia 10,4
- ultra 64 enni –Sardegna 14,4; Italia 14,9

Il diabete. Il sovrappeso e l'obesità sono responsabili di circa l'80% dei casi di diabete di tipo 2 (DM2), dati gli stretti rapporti fisiopatologici fra le due entità cliniche.

In Sardegna la prevalenza stimata va dal 4 al 10% (ISTAT 2010; Progetto Cuore; Studio Passi; Studio Quadri) per un totale di circa 80.000 casi compresi i non diagnosticati (Piano Sanitario Regionale 2006-2008) che presentano un'età di insorgenza inferiore rispetto al resto della popolazione italiana.

I dati della letteratura scientifica e i trial clinici e di coorte dimostrano in maniera inequivocabile che l'attività motoria risulta essere elemento determinante per il cambiamento dello stile di vita, inducendo consistenti miglioramenti della performance fisica e delle alterazioni metaboliche riscontrate.

Sulla base di questi dati ha preso il via il progetto biennale "IL MOVIMENTO È VITA" - Interventi per l'incremento dell'attività fisica nella popolazione prediabetica, sovrappeso e obesa", inserito nel Piano Regionale di Prevenzione 2010-2012, che prevede un intervento su un campione di soggetti (tra i 600 e i 900) distribuiti nelle ASL della Sardegna e reclutati in ciascuna ASL della regione su base volontaria in un Centro Endocrino-metabolico.

OBIETTIVO GENERALE del progetto è trasmettere ai soggetti selezionati le abilità, le competenze e le capacità per svolgere e fare svolgere un'attività fisica consona al recupero delle funzioni cardiometaboliche, articolari e motorie per ridurre la progressione dell'alterazione metabolica e dell'incremento ponderale e migliorare la qualità della vita mettendo in atto le seguenti *azioni*:

- condividere i programmi di educazione motoria attraverso corsi/seminari sui benefici dell'attività fisica e il suo razionale uso;
- elaborare schemi motori e/o tabelle finalizzate a raggiungere e/o incrementare il livello di attività fisica minimo consigliato secondo letteratura;
- compilare questionari specifici per la valutazione iniziale e terminale dell'efficacia dell'intervento;
- ottenere misure antropometriche di peso, altezza, indice di massa corporea (BMI), circonferenza addominale, pliche cutanee;
- superare la criticità legata alla ridotta pratica di attività fisica per ridurre il più possibile la quota di sedentari risultata essere pari al 23% (Passi 2009).

Il progetto prevede quindi un programma della durata di due anni di attività fisica strutturata da svolgersi tre volte la settimana per tutto l'anno, prescritto dallo specialista in Medicina dello sport della ASL ed eseguito da Laureati in Scienze motorie.

Tale intervento sarà realizzato attraverso l'istituzione di una Equipe di medicina dello sport composta dal medico dello sport, dal diabetologo-endocrinologo, dall'igienista e o nutrizionista, dal laureato in scienze motorie e dallo psicologo.

Il progetto prevede inoltre il coinvolgimento, quali fondamentali parti attive, di alcuni Gruppi di interesse quali il CONI, gli Enti di promozione sportiva, le Federazioni Sportive, gli Enti locali (Comuni e Province).