



**SEMINARIO REGIONALE SORVEGLIANZA:
uno strumento per descrivere, orientare, valutare
L'esempio dell'attività fisica**

**Un focus sull'attività fisica e
l'alimentazione degli anziani**

Perugia 9 maggio 2013

Marco Cristofori
Coordinatore reg. Passi d'Argento – Okkio - HBSC

Perché l'attività fisica è così importante?

- è notevolmente **aumentata la conoscenza su gli effetti** dell'attività fisica e dell'esercizio tra gli over 65enni.
- **Carta di Toronto:** *L'attività fisica promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale*
- *L'AF è un argomento ancora aperto: la popolazione anziana è eterogenea, uomini/donne, over65= 65/95, ricchi e poveri. Non è facile parlare di standard o di cut-off*

L'attività fisica negli anziani

una misurazione validata a livello internazionale il “PASE score”

Physical Activity Scale for the Elderly

12 domande

- Forza muscolare/resistenza
- Sport pesanti
- Sport moderati
- Sport leggeri
- Lavoro seduto o in piedi con alcuni passi
- Camminare
- Giardinaggio pesante
- Prendersi cura di qualcuno
- Piccole riparazioni
- Lavori pesanti domestici
- Lavori leggeri domestici
- Giardinaggio leggero

- Per raccogliere informazioni in grado di documentare in maniera più confrontabile il livello di attività fisica, è stato utilizzato il questionario PASE, indice validato a livello internazionale e utilizzato da circa 25 anni per la rilevazione dell'attività fisica negli anziani
- L'attività fisica presa in esame dal PASE, riferita agli ultimi 7 giorni, è distinta in 3 gruppi (svago, attività domestica, lavoro) con 4 livelli di risposta per il primo gruppo (0,1,2,3), Si/No per i restanti due gruppi
- Il PASE score è calcolato per ciascuna attività, moltiplicando l'ammontare del tempo (h/d) o la partecipazione (yes/no) per un peso attività-specifico

The Physical Activity Scale for the Elderly - PASE

La rilevazione

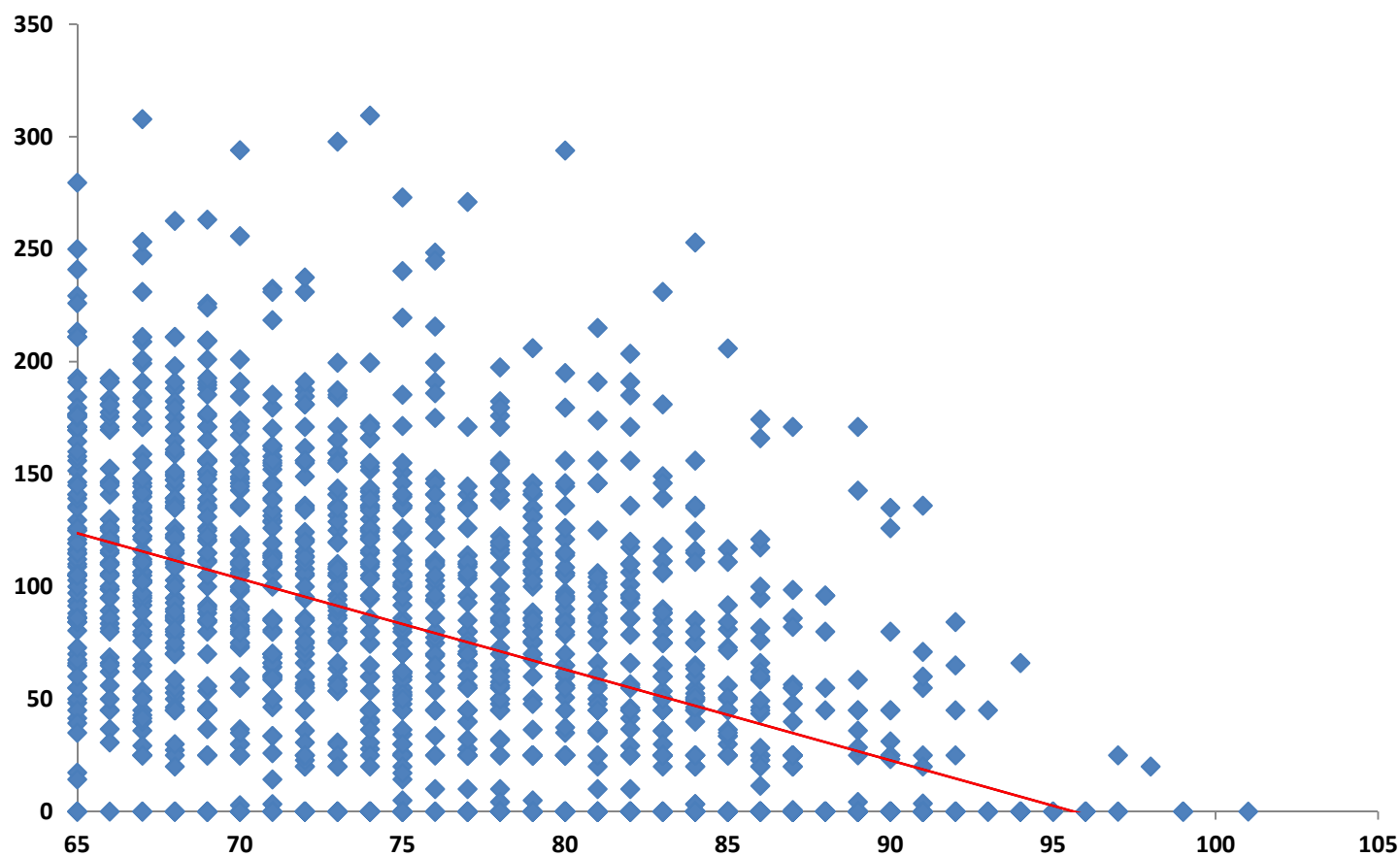
		Peso specifico PASE associato ad ogni domanda	Esempio	
SVAGO	4.7	2 - Passeggiare, portare il cane a spasso, andare in bicicletta	20	(1 o 0) x [(tempo x giorni) / 7] x 20] +
	4.7	3 - Praticare attività fisica leggera come ginnastica dolce, pesca, bocce, ginnastica riabilitativa, ecc.	21	(1 o 0) x [(((tempo x giorni) / 7) x 21] +
	4.7	4 - Praticare attività fisica moderata come ballo, caccia, ecc.	23	(1 o 0) x [(((tempo x giorni) / 7) x 23] +
	4.7	5 - Praticare attività fisica pesante come nuoto,corsa, ciclismo, ginnastica aerobica	23	(1 o 0) x [(((tempo x giorni) / 7) x 23] +
	4.7	6 - Praticare ginnastica con attrezzi, flessioni	30	(1 o 0) x [(((tempo x giorni) / 7) x 30] +
ATTIVITA' DOMESTICA	4.8	1 - Praticare attività domestiche leggere come spolverare, lavare i piatti	25	(1 o 0) x 25
	4.8	2 - Praticare attività domestiche pesanti come lavare pavimenti, spostare mobili	25	(1 o 0) x 25 +
	4.8	3 - Eseguire piccole riparazioni	30	(1 o 0) x 30 +
	4.8	4 - Eseguire lavori nell'orto come zappare o vangare	36	(1 o 0) x 36 +
	4.8	5 - Fare giardinaggio, curare i fiori	20	(1 o 0) x 20 +
	4.8	6 - Prendersi cura di una persona	35	(1 o 0) x 35 +
LAVORO	4.9	Attività lavorative pagate o di volontariato, in cui si cammina o fa lavori che richiedono uno sforzo fisico	21	(1 o 0) x 21 =
TOTALE PASE SCORE				

Indice complesso:

- permette di valutare l'attività fisica presa in esame, riferita agli ultimi 7 giorni, distinta in 3 gruppi:
- ha 4 livelli di risposta per il primo gruppo (0, 1,2,3), Yes/no per i restanti due gruppi.

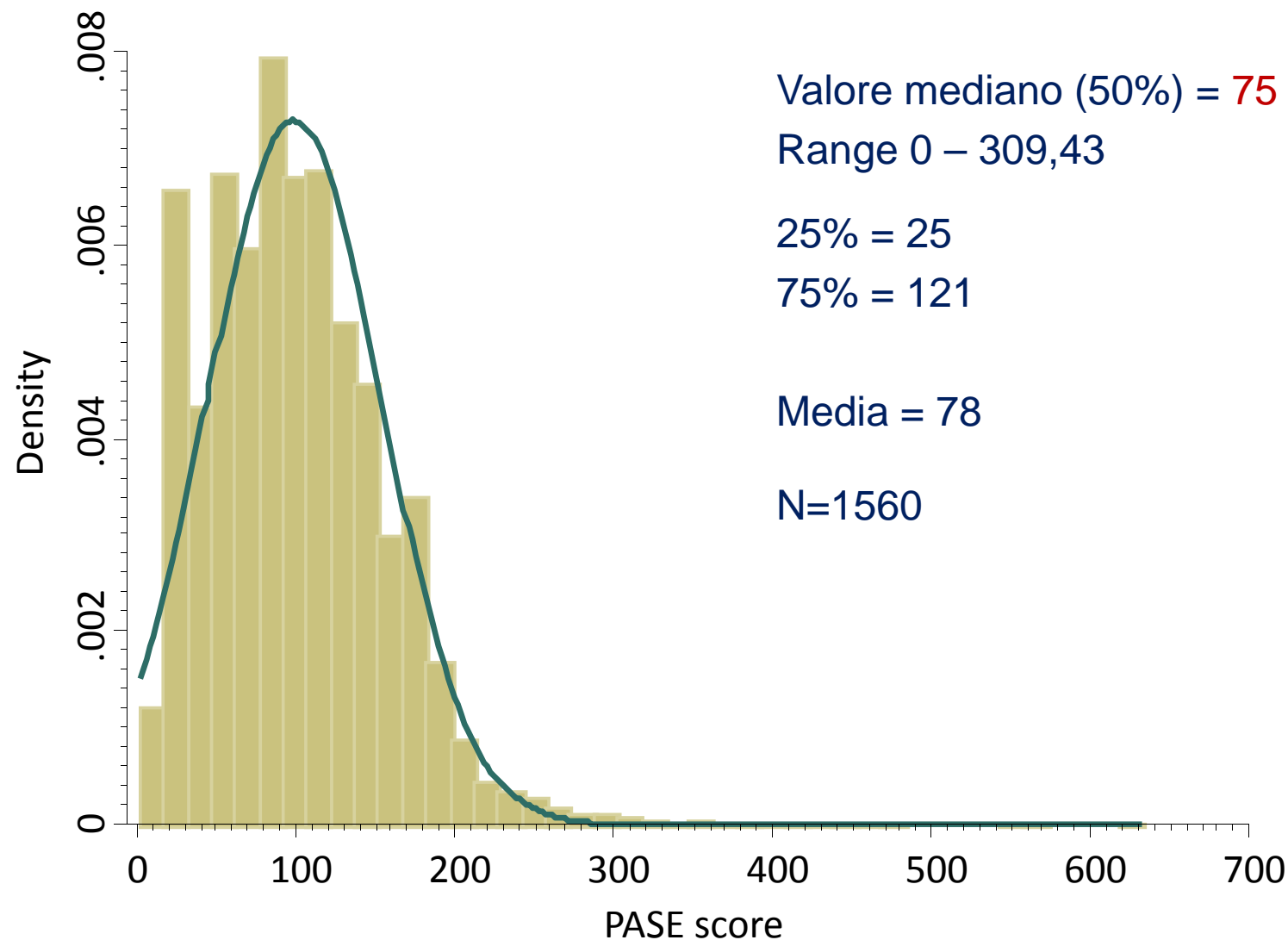
Il PASE score è calcolato per ciascuna attività, moltiplicando l'ammontare del tempo (h/d) o la partecipazione (yes/no) per un peso attività-specifico. Il PASE totale è ottenuto sommando i singoli PASE score.

PASE score Umbria per età



Pase score: l'analisi in Umbria

periodo di rilevazione: marzo - luglio 2012



Nelle ex ASL

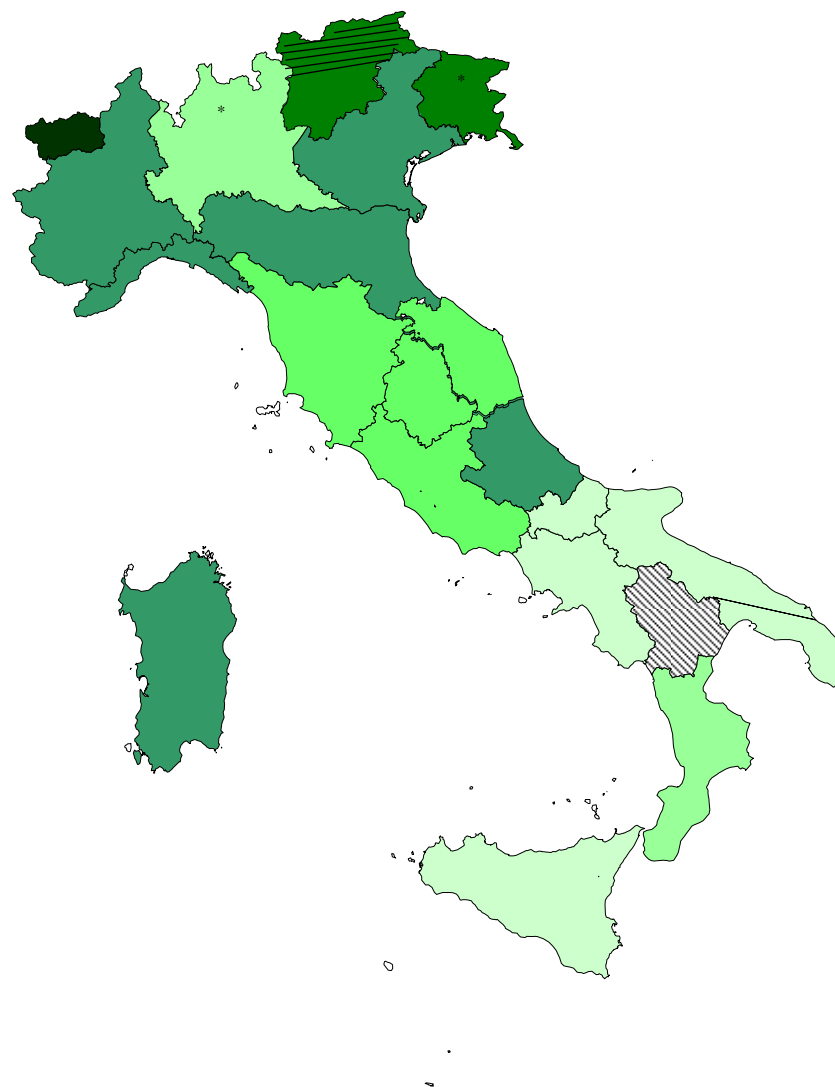
EX ASL	Valore Mediano
ASL 1	77
ASL 2	68
ASL 3	85
ASL 4	62

PASE score: valori medi standardizzati per classi di età (65-74 e 75+) e genere

La mappa riporta la situazione relativa ai livelli medi di attività fisica nelle Regioni e Asl che hanno raccolto nel 2012 un campione rappresentativo

Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto interregionale, con un **gradiente Sud-Nord**

Il livello medio più basso si registra in Campania, quello più alto in Valle d'Aosta.



Alcune associazioni

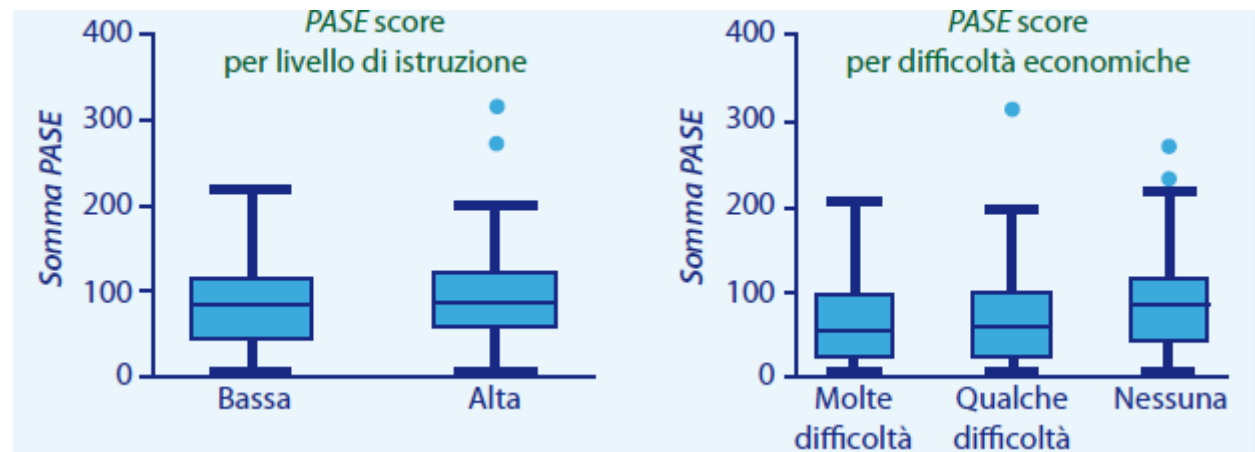
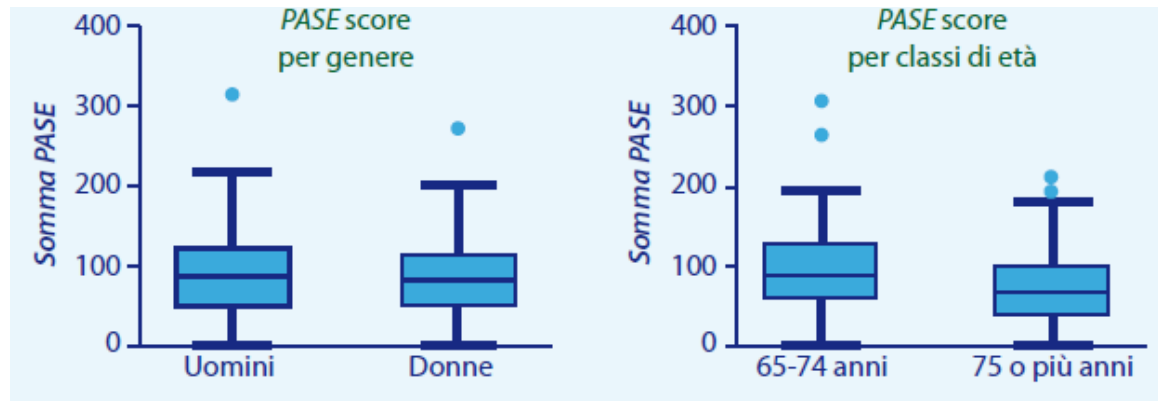
Caratteristiche	Valore mediano	Significatività delle differenze P< 0,05
Classe di età		
65 – 74 anni	107,56	Si
75 o più	45	
Genere		
Uomini	86	Si
Donne	65	
Difficoltà economiche		
Molte	65	Si
Qualche	86,21	
Nessuna	96	

Alcune associazioni

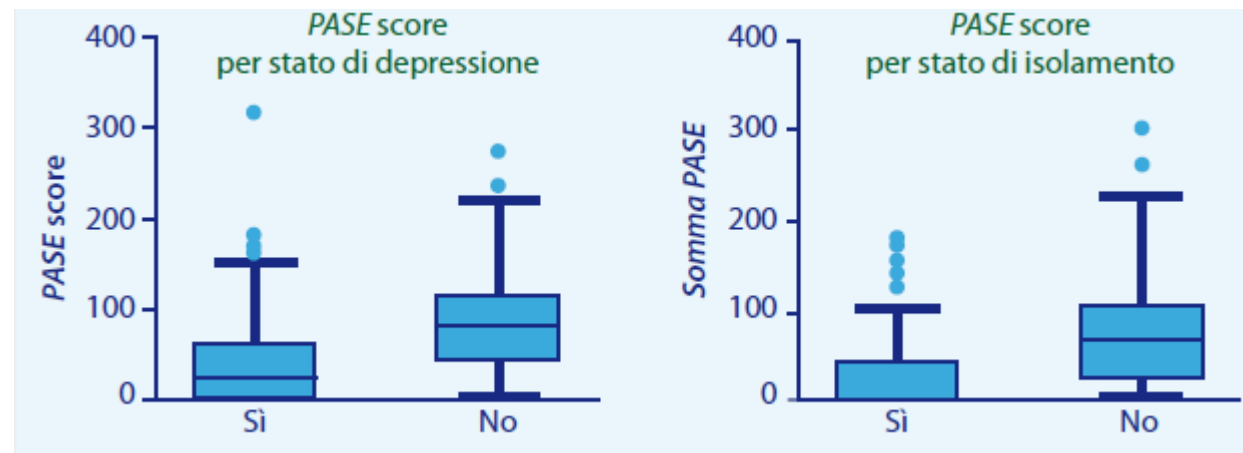
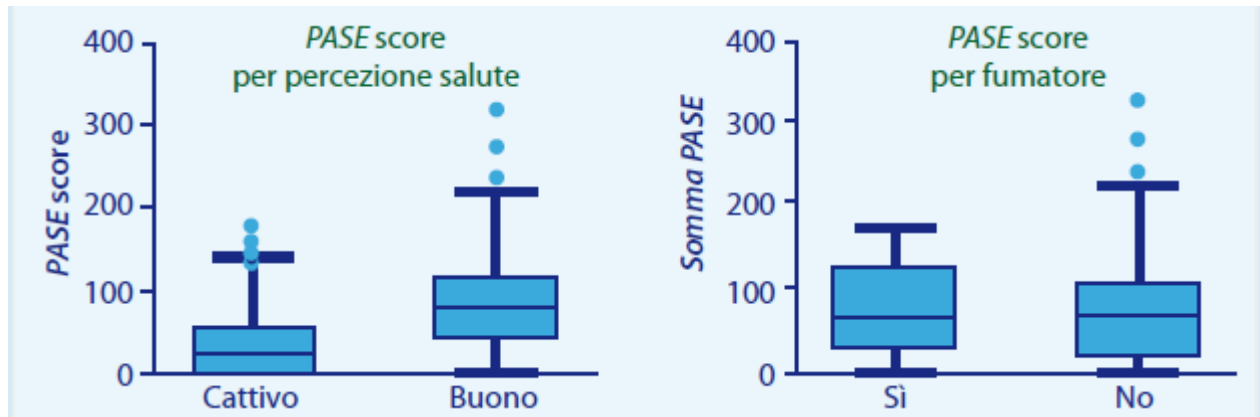
Caratteristiche	Valore mediano	Significatività delle differenze P< 0,05
Depressione		
Si	45	Si
No	102	
Fumatore		
Fumatore	86	Si
Ex fumatore	86	
Non fumatore	65	
Bevitore a rischio		
Si	97	Si
No	66	
Paura di cadere*		
Si	45	Si
No	96	

*E' caduto un anziano su 10 (circa 2500 persone) negli ultimi 15 giorni e fra questi un 10% (circa 250 persone) è stato ricoverato per più di due giorni

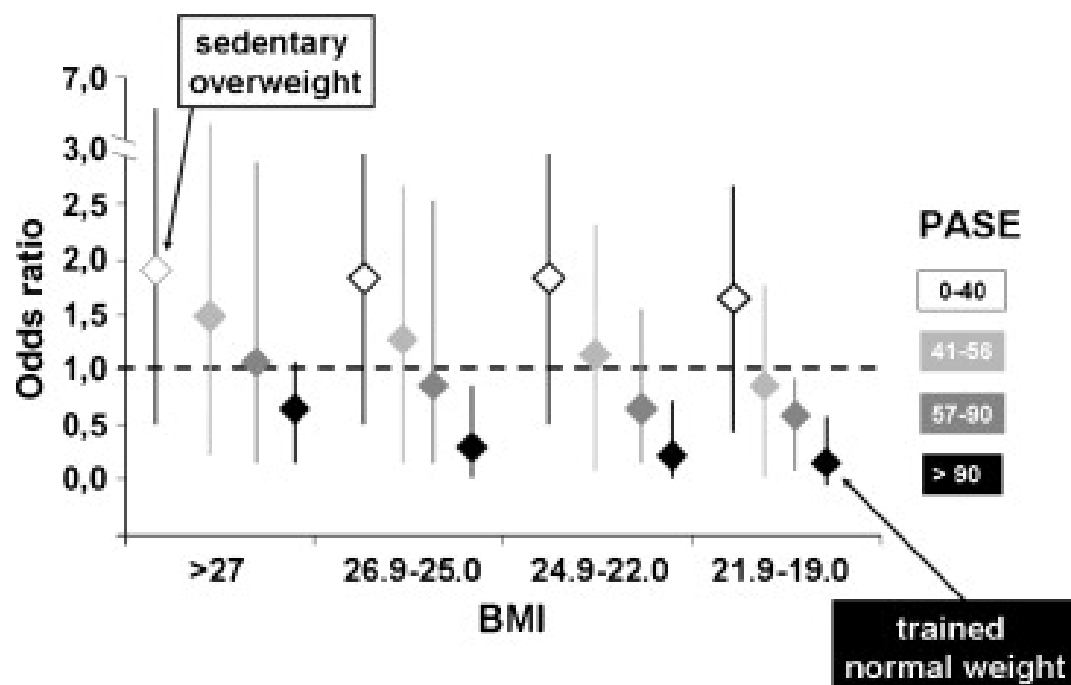
Il box - plot



Il box - plot



Infarto del miocardio attività fisica e sovrappeso - uno studio importante



Analisi multivariata su un gruppo di soggetti con angina pre-infarto, stratificata sul PASE score in quartili e combinata con l'indice di massa corporea.

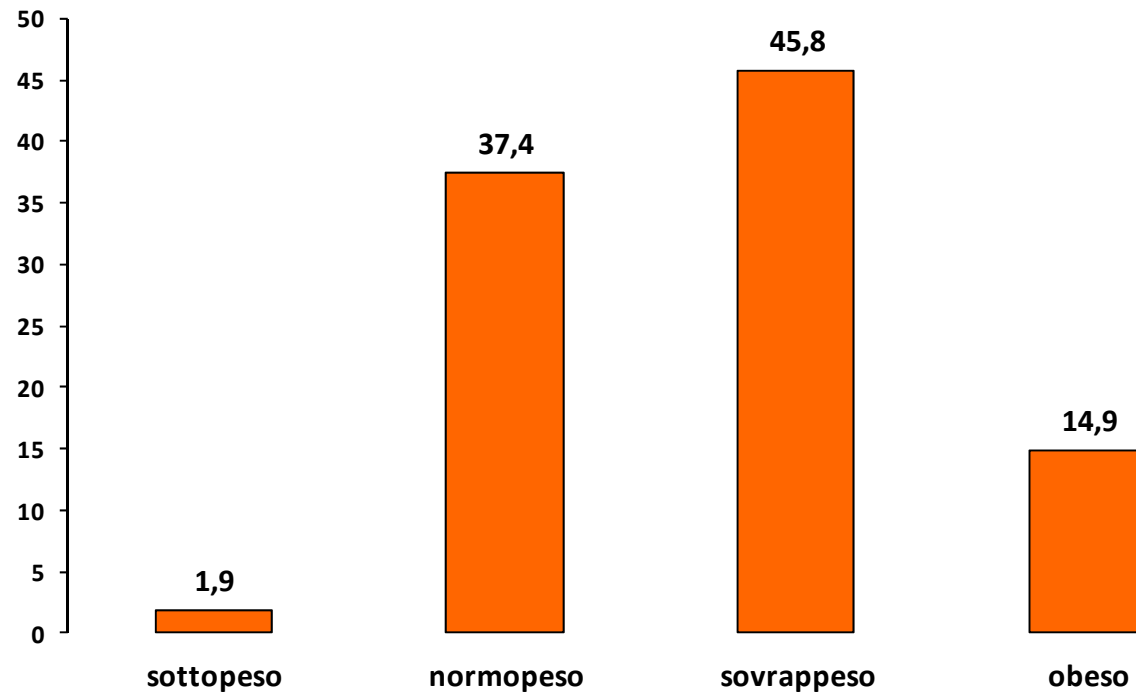
Pasquale Abete , Francesco Cacciatore , Gianluca Testa , David Della-Morte , Gianluigi Galizia , Domenico de Santi...

Ischemic preconditioning in the aging heart: From bench to bedside

Ageing Research Reviews Volume 9, Issue 2 2010 153 - 162

<http://dx.doi.org/10.1016/j.arr.2009.07.001>

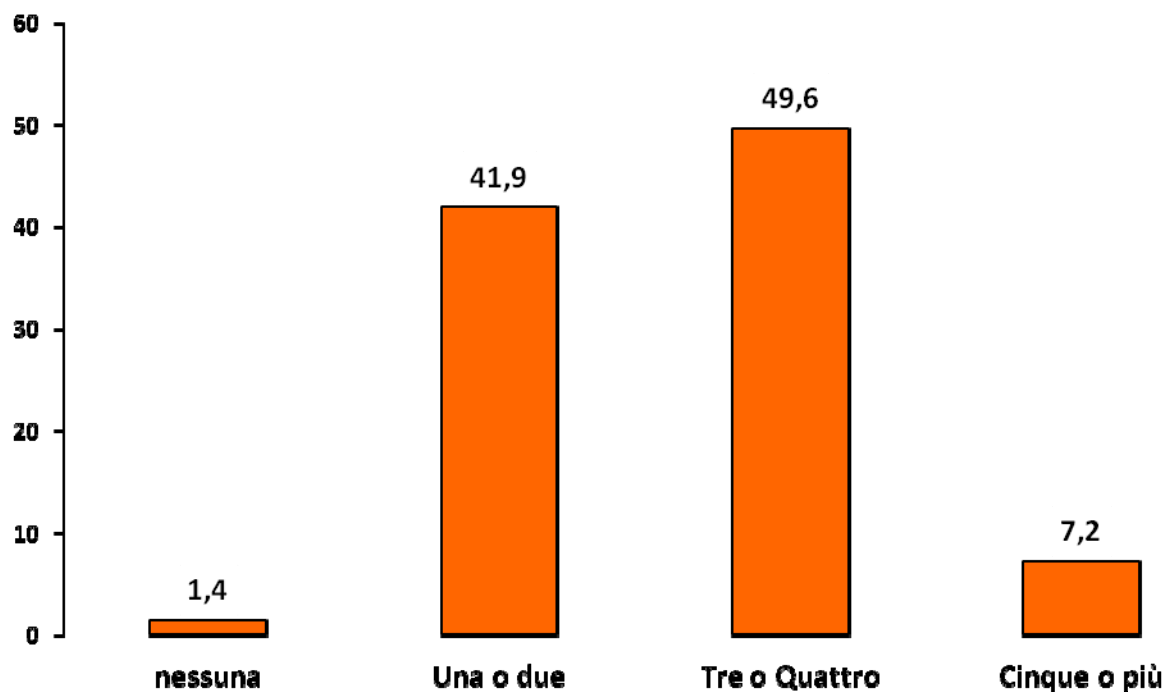
Lo stato ponderale degli anziani



Circa 6 anziani su 10 sono in sovrappeso o obesi, di più gli uomini (68% Vs 54%), le persone con meno di 75 anni (63 Vs 58)

Il consumo di frutta e verdura

Porzioni in una giornata



Oltre la metà degli anziani consumano oltre tre porzioni di frutta o verdura, solamente il 7% aderisce al five a day.

Quanti anziani hanno perso peso nell'ultimo anno

- Il 25,7% degli anziani intervistati ha perso peso nell'ultimo anno
- Di più le persone con >75 anni (27% Vs 23%) e le donne (27% Vs 23%)
- Avere problemi ai denti non risolti è una delle cause principali (38% Vs 23%)
- Fra coloro che hanno perso peso, circa un 40% ha perso 6 Kg o più (*uno degli indici di fragilità*)

Conclusioni

- Il metodo *PASE* per la misura dell'attività fisica nell'anziano è quello più utilizzato a livello internazionale e consente di effettuare confronti anche complessi
- Non è stato stabilito ancora un cut off per definire l'attività fisica sufficiente o meno
- Si considerano completamente sedentari gli anziani con valori al di sotto del 25° percentile
- Nel confronto interregionale l'Umbria si posiziona ad un buon livello anche se sono molte le persone che hanno un'attività fisica insufficiente
- C'è un elevato numero di anziani in sovrappeso
- Un anziano su 10 ha perso oltre 6 kg. di peso nell'ultimo anno aumentando la probabilità di fragilità

Estrapoliamo alcune raccomandazioni

- Il livello di attività fisica può e deve essere migliorato (soggetti non problematici) attraverso attività di promozione della salute con progetti mirati (Gruppi di cammino, AFA, ecc)
- Va aumentata l'attività di counselling da parte del MMG con prescrizione dell'attività fisica
- Nella prevenzione delle cadute l'attività fisica e il counselling sulla sicurezza sono un elemento fondamentale
- Il livello di sovrappeso e obesità è piuttosto alto quindi sono necessarie attività di promozione di una corretta alimentazione
- La perdita di peso (oltre 6 kg.) in un anno è legata fortemente alla difficoltà di masticazione e la percezione del problema da parte dell'anziano è scarsa. Sono essenziali i controlli della situazione orale e la diffusione delle pratiche dentistiche di ASL sul territorio.

E' assolutamente
necessario volgere
un **Okkio** attento ai
bambini per poter
poi fare dei **PASSI**
giusti da adulti, in
modo da arrivare ai
PASSI d'Argento
ancora in buona
salute

