

Riassunto

Lo studio ha analizzato le relazioni esistenti tra l'attività motoria e la massa corporea in prospettiva trasversale e longitudinale tenendo conto dell'apporto energetico e di altri fattori influenzanti. Per le analisi trasversali sono stati inclusi diversi settori dell'attività (lavoro, lavori domestici, spostamento, tempo libero), basandosi sul International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) e su diverse misure di sovrappeso (l'indice BMI, la circonferenza della vita, il rapporto vita-fianchi, il rapporto vita-altezza, la percentuale di grasso corporeo). Le analisi si basavano su dati del primo (SAP 2) e secondo (SAP 3) follow-up dello studio di coorte SAPALDIA (Swiss Cohort Study on Air Pollution and Lung and Heart Disease in Adults). Per le analisi trasversali (SAP 3) sono state reclutate più di 3000 persone e per quelli longitudinali (SAP 2 e 3) circa 4500 persone.

Nell'analisi trasversale, le persone che si situano nel terzile medio e superiore per le attività nel tempo libero, le attività intese e quelle complessive, erano molto meno affette da adiposità (secondo i valori BMI, la circonferenza della vita, il rapporto fianchi-vita, il rapporto vita-altezza e la percentuale di grasso corporeo). Inoltre in parte le analisi hanno rivelato delle relazioni significative per le attività moderate e il camminare, soprattutto relativo al grasso corporeo. Lo stare seduti è stato associato ad un alto tasso di grasso corporeo. Per contro non è stata osservata nessuna relazione per l'attività fisica sul lavoro e per i lavori domestici. Le analisi longitudinali hanno rivelato che le persone inattive al momento dei due sondaggi (SAP 2 e 3) avevano un rischio importante di aver un indice BMI ≥ 30 o di un aumento di peso di almeno 3%. In aggiunta, le analisi confermano le relazioni esistenti tra l'attività motoria e la massa corporea anche per la popolazione svizzera.