



Scheda informativa

Decessi attribuibili all'inattività fisica in Svizzera nel 2017

Nel 2017, l'inattività fisica ha causato in Svizzera 1287 decessi, ossia il 2 % del totale dei decessi. Alcune malattie sono particolarmente associate all'inattività fisica: le malattie cardiovascolari e i cancro al seno e al colon sono stati responsabili rispettivamente del 71 % e del 22 % di questi decessi. Le donne sono due volte più colpite degli uomini e la fascia d'età a partire dai 75 anni è quella maggiormente toccata. Questo studio è stato realizzato dalla Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo ZHAW su incarico dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).

CIFRE ESSENZIALI

1287 decessi

causati dall'inattività fisica nel
2017

Il 2 %

del totale dei decessi in
Svizzera

**Le donne e le
persone a
partire dai 75
anni**

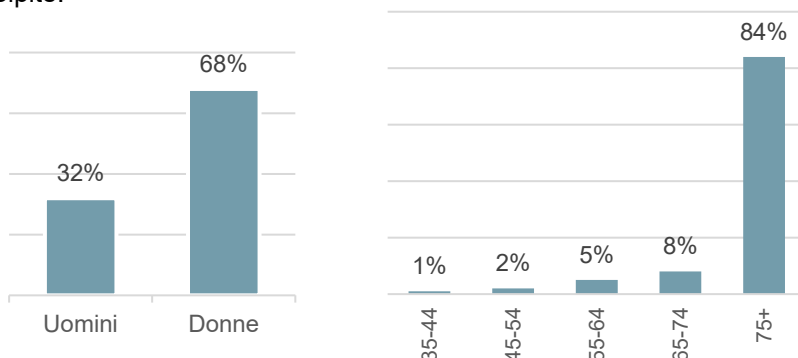
sono le più colpite dai decessi
per inattività fisica

RISULTATI PRINCIPALI

Decessi legati all'inattività fisica

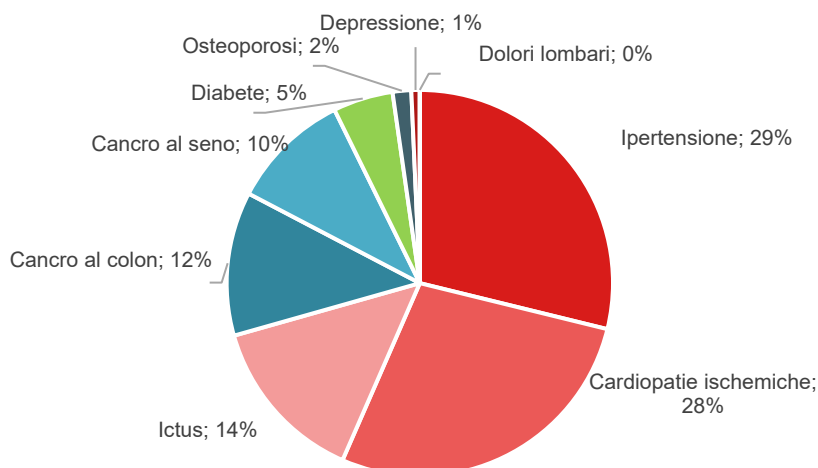
Per inattività fisica si intende un'attività fisica settimanale ad intensità moderata inferiore a 150 minuti o un'attività fisica settimanale ad intensità elevata inferiore a 75 minuti.

Nel 2017, in Svizzera si stima che 1287 decessi siano stati dovuti all'inattività fisica. Le donne e le persone a partire dai 75 anni sono state le più colpite.



Le malattie cardiovascolari sono le principali cause di morte e rappresentano il 71 % dei decessi, seguite dal cancro al colon (12 %) e dal cancro al seno (10 %).

Decessi dovuti all'inattività fisica in Svizzera nel 2017, in base alle cause principali



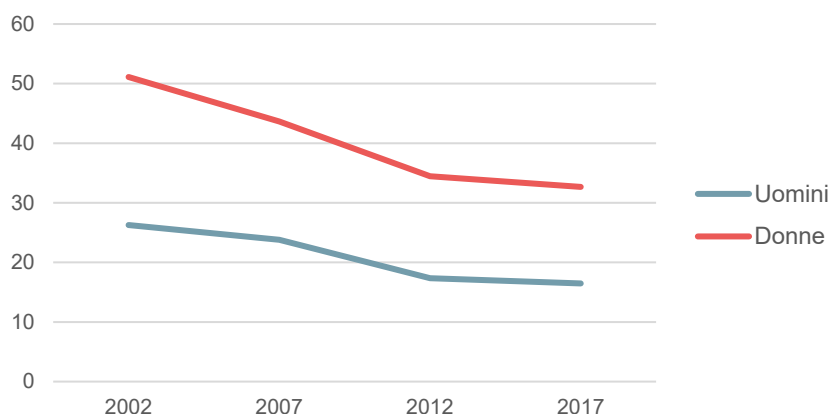
Evoluzione stabile

dal 2012

Evoluzione del numero di decessi

L'evoluzione del numero assoluto per 100 000 abitanti mostra un calo del numero di decessi associati all'inattività fisica tra il 2002 e il 2012 e successivamente una stabilizzazione. I decessi per ipertensione e ictus sono in aumento, mentre le cardiopatie ischemiche sono in forte diminuzione. Le altre malattie hanno avuto un'evoluzione piuttosto stabile.

Tasso di mortalità attribuibile all'inattività fisica, standardizzato in base al sesso e per 100 000 abitanti



Dati gli effetti benefici dell'attività fisica sulla salute, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda agli adulti di praticare un'attività fisica settimanale per almeno 2,5 ore ad intensità moderata o 1,25 ore ad intensità elevata. Di conseguenza, le persone che non rispettano questa raccomandazione sono considerate come fisicamente inattive. La prevalenza riguardante l'attività fisica è calcolata in base all'Indagine sulla salute in Svizzera, mentre i decessi in base alla Statistica delle cause di morte.

L'analisi si concentra su 9 malattie: cardiopatia ischemica, ictus, ipertensione, diabete di tipo 2, cancro al seno, cancro al colon, osteoporosi, lombalgia e depressione.

FONTE

Syleouni, M-E., Vinci L., Mattli R. (2020). *Physical inactivity attributable deaths in Switzerland in 2017*. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. ZHAW [LINK]
MonAM : Mortalità dovuta all'inattività [LINK]

CONTATTO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione Prevenzione malattie non trasmissibili
Sezione Basi scientifiche
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATA

Novembre 2020