



# Scheda informativa

## Decessi e anni di vita in buona salute persi a causa dell'inattività fisica in Svizzera nel 2022

Nel 2022 in Svizzera più di 52 000 anni di vita in buona salute persi – detti anche «*disability-adjusted life years*» (DALY) – erano attribuibili all'inattività fisica, che ha causato 1621 decessi, pari al 2,2 per cento di tutti i decessi. Le malattie cardiovascolari, la demenza e il cancro sono particolarmente associati all'inattività fisica, soprattutto nelle donne e nelle persone di età superiore ai 75 anni. Questo studio è stato condotto dalla Scuola universitaria professionale di Berna su mandato dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).

### CIFRE ESSENZIALI

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

sono le più colpite dall'inattività fisica e dalle sue conseguenze

**1621**  
decessi causati dall'inattività fisica

### RISULTATI PRINCIPALI

#### 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 (secondo hepa.ch).

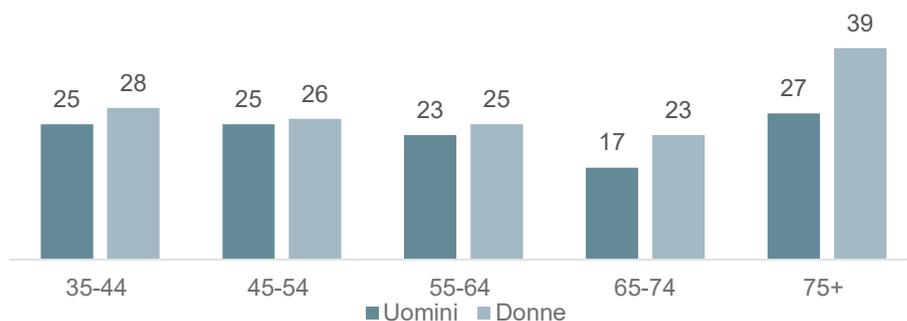


Fig. 1: Prevalenza dell'inattività fisica per sesso e gruppo di età in %.

#### Decessi

Per il calcolo dei decessi dovuti all'inattività fisica sono state prese in considerazione 19 malattie. Le più comuni sono state le malattie cardiovascolari, la demenza, il cancro e l'Alzheimer.



Fig. 2: Numero di decessi dovuti all'inattività fisica.

52'689

DALY dovuti all'inattività fisica

## Tendenza alla stagnazione

Per la prima volta dal 2002, il numero di DALY non è più diminuito

### DALY

I «*disability-adjusted life years*» (DALY) sono definiti come il numero di anni di vita persi per morte prematura, in combinazione con la perdita di tempo di vita in salute per disabilità o malattia. Questo fenomeno è stato riscontrato più frequentemente in relazione alle malattie cardiovascolari e al cancro.

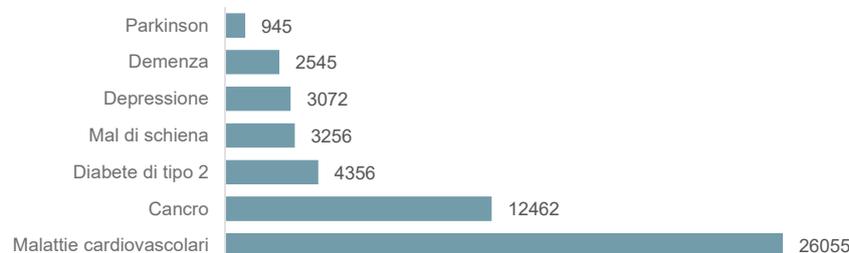


Fig. 3: Numero di DALY dovuti all'inattività fisica.

### Tendenza

Mentre la riduzione della qualità della vita e i decessi dovuti all'inattività fisica sono diminuiti fino al 2017, in seguito non è più stato registrato alcun miglioramento.

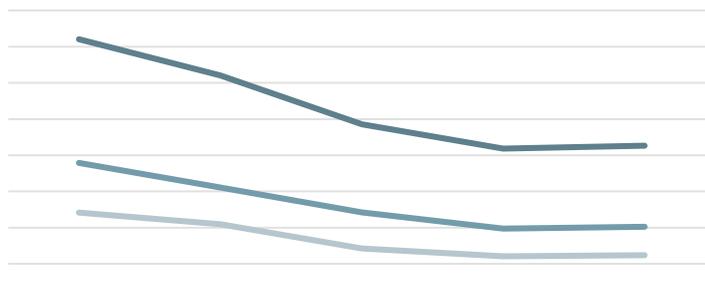


Fig. 4: DALY dovuti all'inattività fisica dal 2002 al 2022.

L'inattività fisica ha un impatto significativo sulla salute della popolazione svizzera. Per gli individui, ciò significa un aumento del rischio di malattie, una riduzione della durata della vita e una minore capacità di godere appieno della vita. Lo studio evidenzia l'urgente necessità di intervenire in modo mirato per promuovere l'attività fisica, in particolare tra le donne e le persone di età superiore ai 75 anni.

### FONTE

Lutz, N., Baur, H., Taeymans, J., & Mattli, R. (2024). *Physical inactivity-attributable deaths and disability-adjusted life years in Switzerland – Estimates for 2022*. Scuola universitaria professionale di Berna. [LINK]

### CONTATTO

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

### DATA

Giugno 2024