

Un italiano su due è fisicamente attivo, ma non basta. Nonostante qualche lieve miglioramento i sedentari restano troppi, soprattutto al Sud

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 19 giugno 2025)

La quota di chi fa almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 di attività intensa si ferma al 50% tra gli adulti e al 42% tra gli over 65. Sedentario il 27% degli adulti e il 37% degli anziani. Ma il gradiente geografico è chiaro: la sedentarietà riguarda il 38% dei cittadini al Sud contro il 24% del Centro e il 16% del Nord. In Calabria la quota di sedentari supera il 50% della popolazione. Ancora pochi medici consigliano l'attività fisica. I numeri dell'Iss.

Cresce, anche se di poco, la quota di italiani che fanno attività fisica regolarmente, tornata ai livelli pre Covid, ma le percentuali rimangono basse, al 50% per gli adulti e al 42% per gli over 65. In leggero calo i 'sedentari', che negli adulti passano al 27% dal 31% della rilevazione 2020-2021, mentre tra gli anziani sono il 37% mentre erano il 42% nel 2020-2021. Questo il quadro relativo al biennio 2023-2024 tracciato dalle sorveglianze Passi e Passi d'Argento coordinate dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss). Le indicazioni, spiega l'Iss in una nota, su cui ci si basa sono i criteri dell'Oms, che prevedono 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o 75 di attività intensa.

L'attività fisica nella fascia 18-64

Nel biennio 2023-2024 tra gli adulti residenti in Italia i "fisicamente attivi" sono il 50% della popolazione (erano il 45% nella rilevazione 2020-2021), i "parzialmente attivi" il 23% e i "sedentari" il 27%. La sedentarietà è più frequente all'avanzare dell'età (22% fra i 18-34enni, raggiunge il 31% fra i 50-69enni), fra le donne (23% vs 30% fra gli uomini) e fra le persone con uno status socioeconomico più svantaggiato, per difficoltà economiche (40% fra chi ha molte difficoltà economiche ad arrivare alla fine del mese vs 23% fra chi non ne ha) o basso livello di istruzione (49% fra chi al più ha la licenza elementare vs 22% fra i laureati). Il gradiente geografico è molto chiaro e a sfavore delle Regioni meridionali (38% vs 24% nel Centro e 16% nel Nord). In Calabria la quota di sedentari supera il 50% della popolazione, superando il primato spesso detenuto dalla Campania in cui invece si osserva nel biennio 2023-2024 una riduzione significativa.

"La sedentarietà nell'ultimo quadriennio sembra confermare una tendenza alla riduzione - spiega **Maria Masocco**, ricercatrice del Centro nazionale per la prevenzione delle malattie e la promozione della salute (Cnapps) e responsabile della sorveglianza -, che si iniziava a osservare dopo la pandemia, proprio nelle aree con più alta prevalenza. Così, dopo un decennio di aumenti che caratterizzavano in particolare le Regioni meridionali e centrali e una accelerazione in aumento proprio durante il primo anno di pandemia, nel biennio 2023-24 la sedentarietà è scesa ai valori del 2013-14 in tutto il Paese segnando i migliori risultati, in termini di riduzione, proprio nelle regioni del Sud. La riduzione riguarda in eguale misura uomini e donne, ma coinvolge di più

persone più giovani, con meno di 50 anni di età, e socialmente più abbienti”.

Non sempre la percezione soggettiva del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta: il 38% fra i parzialmente attivi e il 23% fra i sedentari percepiscono come sufficiente il proprio impegno.

L'attività fisica negli over 65

Nel campione 2023-2024 (nel quale sono presi in considerazione soli i soggetti senza problemi nella deambulazione e nel sostenere l'intervista), il 42% raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati (era il 35% nella rilevazione 2020-2021), il 22% svolge qualche forma di attività fisica senza raggiungere i livelli raccomandati ed è quindi definibile come “parzialmente attivo”, mentre il 37% risulta completamente sedentario. La quota di sedentari cresce al crescere dell'età (raggiunge il 56% dopo gli 85 anni), è maggiore fra le donne (40% vs 33% degli uomini), tra coloro che hanno molte difficoltà economiche (46% vs 31% di chi riferisce di non avere difficoltà economiche) o un basso livello di istruzione (47% vs 33%) ed è maggiore fra chi vive solo (42% vs 35%). La variabilità regionale è ampia ed è comunque mediamente più elevata nelle Regioni meridionali (48% vs 32% del Nord).

Ancora pochi medici ‘prescrivono’ l'attività fisica

Dai dati rilevati resta ancora troppo bassa l'attenzione degli operatori sanitari al problema della scarsa attività fisica, anche nei confronti di persone in sovrappeso o obese o con patologie croniche. Negli adulti su 10 intervistati solo 3 riferiscono di aver ricevuto il consiglio, dal medico o da un operatore sanitario, di fare regolare attività fisica; fra le persone in eccesso ponderale questa quota di poco superiore raggiunge il 37% e fra le persone con patologie croniche il 45%. Le cifre sono basse anche negli over 65: solo il 27% degli ultra 65enni, nei 12 mesi precedenti l'intervista, ha ricevuto da parte di un medico o altro operatore il consiglio di fare attività fisica. Inoltre appena il 28% delle persone in sovrappeso e il 34% degli obesi e meno del 30% fra quelli che hanno almeno una patologia cronica fra quelle indagate in [PASSI d'Argento](#) riferisce di aver ricevuto il consiglio di fare movimento.

[I dati PASSI e PdA su attività fisica e descrizione del campione](#) (Attività fisica secondo le raccomandazioni dell'OMS)