

Stato di Salute e Stili di Vita tra 18 e 69 anni nella Asl 3 Genovese



Sintesi dei dati del sistema di sorveglianza Passi - Asl 3 Genovese 2009

Un "sistema" per guadagnare salute

PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) è il sistema di sorveglianza italiano sui comportamenti correlati con la salute della popolazione adulta (18-69 anni), coordinato dal Ministero della Salute e dall'Istituto Superiore di Sanità.

Il Sistema indaga diversi aspetti riguardanti gli stili di vita:

- **Benessere** (percezione dello stato di salute e sintomi di depressione)
- **Guadagnare Salute** (attività fisica, situazione nutrizionale, consumo di alcol, abitudine al fumo, fumo passivo)
- **Rischio Cardiovascolare** (ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, calcolo del rischio cardiovascolare)
- **Programmi di prevenzione** (diagnosi precoce del tumore del collo dell'utero, diagnosi precoce del tumore della mammella, diagnosi precoce del tumore del colon-retto, vaccinazione antinfluenzale, vaccinazione antirosolia)
- **Sicurezza** (sicurezza stradale, sicurezza domestica)

Nell'Asl 3 Genovese, nel 2009, è stato intervistato un campione di 335 persone, rappresentativo della popolazione. Il 51% degli intervistati è rappresentato da donne e il 49% da uomini; il 4% è uno straniero integrato nel nostro Sistema Sanitario (in Liguria gli stranieri sono il 6,5% ISTAT 2009). L'età media è di 46 anni. Più della metà della popolazione, il 65%, ha un livello di istruzione alto ed il 70% ha un lavoro regolare.

i nostri risultati in sintesi

- il **66%** giudica la propria salute positivamente
- l'**11%** ha riferito sintomi di depressione nelle ultime due settimane
- il **59%** pratica poca o nessuna attività fisica
- il **34%** è in eccesso ponderale
- il **38%** mangia meno di 3 porzioni di frutta e verdura al giorno
- il **23%** è classificabile come bevitore a rischio
- il **7%** ha riferito di aver guidato "sotto l'effetto dell'alcol" nell'ultimo mese
- il **26%** fuma
- il **22%** ha riferito ipertensione
- il **31%** ha riferito di avere il colesterolo alto

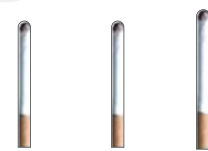
QUALCHE CONFRONTO

Beve alcol in modo rischioso per la salute



23% 21% 14%
ASL3 LIGURIA ITALIA

Fuma



26% 27% 29%
ASL3 LIGURIA ITALIA

È in eccesso ponderale



34% 37% 42%
ASL3 LIGURIA ITALIA

Non fa sufficiente attività fisica



59% 59% 67%
ASL3 LIGURIA ITALIA



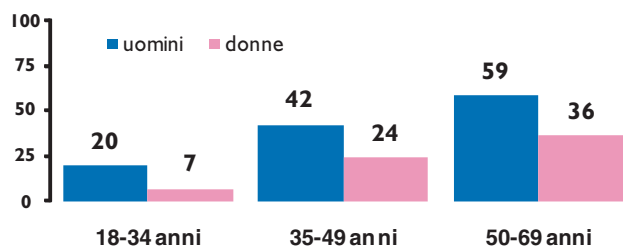


Nell'ASL 3 Genovese le persone residenti nella fascia d'età 18-69 anni sono 489.354, pari al 66% della popolazione totale (popolazione ISTAT al 1 Gennaio 2009); si stima che solo il 41% degli adulti pratichi un buon livello di attività fisica, mentre il 18% (88.083 persone) rimane seduto per quasi tutta la giornata. Il 34% presenta un eccesso di peso (166.380 persone) e sono pochi coloro che riferiscono adeguati consumi di frutta e verdura. Circa un quarto fuma sigarette (127.232 persone), con una significativa maggiore diffusione tra i giovani. Il 23% beve in modo ritenuto pericoloso per la salute (112.551 persone)

Situazione nutrizionale e abitudini alimentari

Nella nostra Asl il 34% delle persone è in eccesso ponderale: il 25% in sovrappeso e il 9% obeso. Tra le persone in sovrappeso il 35% ritiene più o meno giusto il proprio peso; tale percezione è più accentuata nei maschi (38% vs 31%). Il 38% mangia meno di 3 porzioni di frutta e verdura al giorno, mentre il 21% riferisce di mangiarne 5 o più, come raccomandato (five a day).

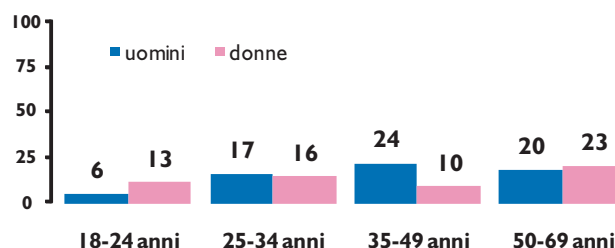
Persone in eccesso ponderale (%)
Asl 3 Genovese - PASSI 2009 (n=335)



Attività fisica

Il 41% degli intervistati ha uno stile di vita attivo e pratica l'attività fisica raccomandata (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure più di 20 minuti di attività intensa per almeno 3 giorni alla settimana); il 41% pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato, mentre il 18% è completamente sedentario. La sedentarietà risulta più diffusa al crescere dell'età e delle difficoltà economiche. 4 persone poco attive su 10 ritengono sufficiente la propria attività fisica.

Sedentari (%)
Asl 3 Genovese - PASSI 2009 (n=335)



Consumo di alcol

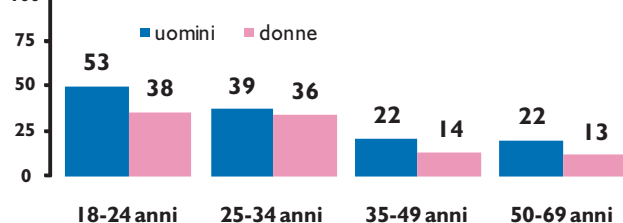
Il 23% degli intervistati è un consumatore di alcol a rischio per la sua salute in quanto bevitore "binge", forte bevitore o bevitore fuori pasto; questo rischio è maggiore fra i giovani. In particolare:

- il 5% è classificabile come bevitore "binge" (cioè, ha bevuto in una sola occasione 6 o più unità* di bevande alcoliche almeno una volta nell'ultimo mese); questo modo di bere è più diffuso tra i maschi 18-24enni (24%).
- il 14% può essere considerato un forte bevitore (consuma più di 2 unità*/giorno se uomo o più di 1 unità*/giorno se donna)
- il 10% della popolazione riferisce di aver bevuto, nell'ultimo mese, prevalentemente o solo fuori pasto.

* Una unità di bevanda alcolica equivale a un bicchiere di vino o una lattina di birra o un bicchierino di liquore.

Bevitori a rischio (%)

Asl 3 Genovese - PASSI 2009 (n=335)

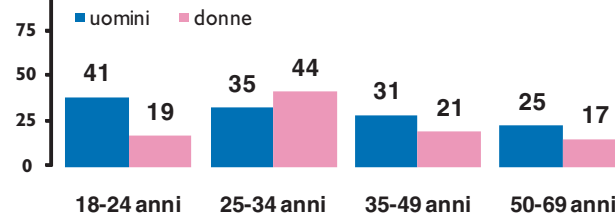


Abitudine al fumo

Il 26% delle persone fuma, il 25% è un ex fumatore e il 49% non ha mai fumato. In generale fumano più gli uomini che le donne (30% vs 22%); in particolare fuma il 41% dei maschi 18-24enni (e il 19% delle femmine) mentre nella fascia 25-34 anni fumano di più le donne: il 44% rispetto al 35% degli uomini. Il 7% dei fumatori supera le 20 sigarette al giorno (forte fumatore); in media ne vengono fumate circa 12. Nell'ultimo anno, tra chi ha tentato, il 16% è riuscito a smettere di fumare. Quasi tutti gli ex fumatori dichiarano di aver smesso da soli (97%). In una famiglia su quattro si fuma anche in presenza di minori di 14 anni. L'88% degli intervistati ritiene che il divieto di fumo nei locali pubblici sia rispettato sempre o quasi sempre; nei luoghi di lavoro questa percentuale scende all'83%.

Fumatori (%)

Asl 3 Genovese - PASSI 2009 (n=335)





Percezione dello stato di salute

Esistono molteplici indicatori che valutano sia la percezione del proprio stato di salute, sia lo stato funzionale riferito dall'individuo. In PASSI è stato adottato lo strumento "Healthy Days" (conteggio dei giorni in salute), adottato anche internazionalmente (ad esempio nel Behavioral Risk Factor Surveillance System - USA dal 1993). Questo strumento si è dimostrato in grado di misurare in modo attendibile, nella popolazione, la qualità della vita in relazione allo stato di salute, e di rilevarne i cambiamenti nel tempo. In Asl 3 il 34% delle persone ha una percezione negativa del proprio stato di salute, soprattutto le donne, le persone meno istruite, con difficoltà economiche o affette da patologie severe.

Sintomi di depressione

L'11% delle persone intervistate ha riferito di "aver provato scarso interesse o piacere nel fare le cose" oppure di "essersi sentito giù di morale, depresso o senza speranze" nelle due settimane precedenti l'intervista, ma fra queste solo la metà si rivolge a qualcuno per chiedere un aiuto. Le più colpite sono le donne, le persone con un livello di istruzione basso, quelle con molte difficoltà economiche e quelle senza un lavoro regolare. La presenza di sintomi di depressione influenza in modo pesante la vita di tutti i giorni, indipendentemente dalle altre patologie; chi ha sintomi di depressione percepisce come peggiore il proprio stato di salute: il 32% versus il 66% delle persone non depresse.



Fattori di rischio cardiovascolari

Iperensione arteriosa

L'89% degli intervistati riferisce che un medico o un operatore sanitario gli ha misurato la pressione arteriosa negli ultimi 2 anni.

Fra questi il 22% ha riferito di aver avuto diagnosi di ipertensione (sopra ai 50 anni la quota sale al 34%).

Il 64% delle persone ipertese è in trattamento farmacologico.

Indipendentemente dall'assunzione di farmaci, le persone ipertese hanno riferito di aver ricevuto il consiglio da un medico di porre attenzione al consumo di sale (86%), controllare il proprio peso corporeo (86%) e svolgere regolare attività fisica (84%).

Ipercolesterolemia

L'82% degli intervistati ha riferito di aver misurato la colesterolemia almeno una volta nella vita.

Fra questi il 31% ha riferito di aver avuto diagnosi di ipercolesterolemia (sopra ai 50 anni la quota sale al 38%).

Il 22% degli ipercolesterolemici è in trattamento farmacologico.

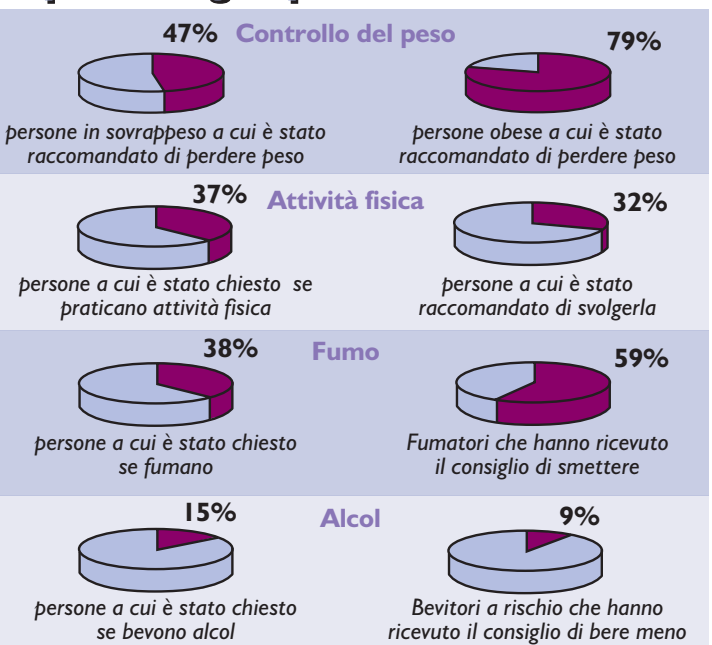
Indipendentemente dall'assunzione di farmaci, le persone ipercolesterolemiche hanno riferito di aver ricevuto il consiglio da un medico di ridurre il consumo di carne e formaggi (89%), svolgere regolare attività fisica (84%), controllare il proprio peso corporeo (82%) e aumentare il consumo di frutta e verdura (78%).

Ancora poco diffuso è il calcolo del punteggio del rischio cardiovascolare individuale seguito da un intervento di comunicazione all'assistito (3%).



L'attenzione agli stili di vita da parte degli operatori sanitari

L'intervento breve sull'assistito nel corso di occasioni opportune, specie se svolto nell'ambito di un contesto "multicomponente" di promozione della salute, si è dimostrato efficace nell'innescare e nell'aiutare a mantenere comportamenti favorevoli alla salute. Gli operatori sanitari però non riservano la stessa attenzione ai diversi fattori di rischio: l'alcol è spesso dimenticato e raramente i bevitori a rischio sono invitati a modificare il loro comportamento; più frequente ma ancora non del tutto sufficiente sembra essere l'interesse per la pratica dell'attività fisica; quasi 4 fumatori su 10 riferiscono di non aver ricevuto il consiglio di smettere di fumare; l'invito a diminuire il proprio peso corporeo è rivolto circa a una persona su due in sovrappeso.





SCENARIJ

A

