

# Passi per Guadagnare Salute

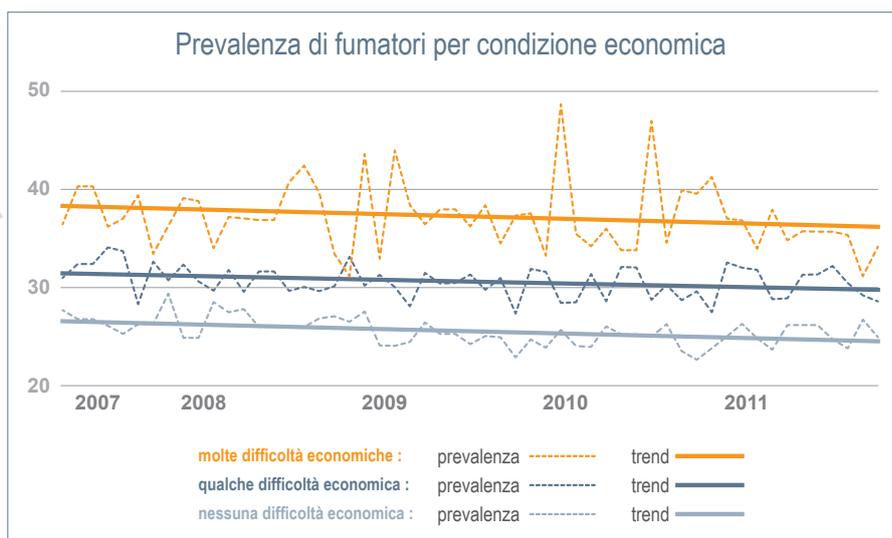
Mediante il sistema PASSI è possibile monitorare le prevalenze dei comportamenti affrontati dal programma Guadagnare Salute per verificarne l'andamento nel tempo e per indirizzare meglio gli interventi di sanità pubblica. Nell'arco del 2011 in tutta l'Italia sono state intervistate 37.162 persone di età 18-69 anni (tasso di risposta: 82%).

## FUMO DI SIGARETTA

**Prevalenze fumo** • La maggioranza della popolazione italiana (71%) non fuma e tra chi fuma il 38% desidera smettere.

**Prevalenze fumo passivo** • Per più di tre intervistati su quattro (77%) il fumo non è ammesso in alcun locale della propria abitazione, ma nel 17% è ammesso fumare anche in presenza di bambini.

**Associazioni** • L'abitudine al fumo è più diffusa tra gli uomini (33% vs 24% donne), tra le classi di età più giovani (35% tra 25 e 34 anni vs 25% tra 50 e 69 anni), tra chi ha delle difficoltà economiche (tra chi ha molte difficoltà economiche il 35% fuma vs il 25% tra chi non ne ha) e nelle persone con con livello di istruzione intermedio (34%) rispetto a quelle con licenza elementare (22%) o con laurea (23%).



**Trend** • Dal 2007 al 2011 i fumatori sono in diminuzione, soprattutto nelle regioni del Centro Italia e tra i giovani. Persistono però le differenze dal punto di vista socio-economico. Le regio-

ni in cui si fuma più della media nazionale sono Umbria, Lazio e Campania. **Consigli ricevuti** • Il 54% dei fumatori ha ricevuto il consiglio di smettere da parte di un sanitario.

## CONSUMO DI ALCOL



**Prevalenze guida sotto l'effetto dell'alcol** • Il 9% della popolazione dichiara di aver guidato sotto l'effetto dell'alcol. Tra chi è stato fermato dalle forze dell'ordine (il 34%) solo il 12% ha effettuato anche l'etiltest.

**Associazioni** • Il consumo a maggior rischio è più frequente tra i giovani e tra gli uomini. Le variabili associate in maniera statisticamente significativa al consumo a maggior rischio sono, per entrambi i generi, l'età giovane e non avere difficoltà economiche e, per le donne, anche il livello di istruzione medio-alto. Si beve di più rispetto alla media nelle regioni settentrionali e nel Molise.

**Consigli ricevuti** • Tra chi ha un consumo a maggior rischio solo il 6% ha ricevuto il consiglio di bere meno da parte di un operatore sanitario.

**Trend** • Il consumo binge risulta in diminuzione nelle regioni centrali.

**Prevalenze consumo** • La maggior parte della popolazione italiana o non beve alcol oppure beve moderatamente (44% e 39% rispettivamente). Circa un sesto degli intervistati (17%) può essere classificato come consu-

matore di alcol a maggior rischio o perché ha un consumo abituale elevato (4%) o perché consuma alcol prevalentemente fuori pasto (8%) o perché bevitore binge (9%) oppure per una combinazione di queste tre modalità.

## ATTIVITÀ FISICA

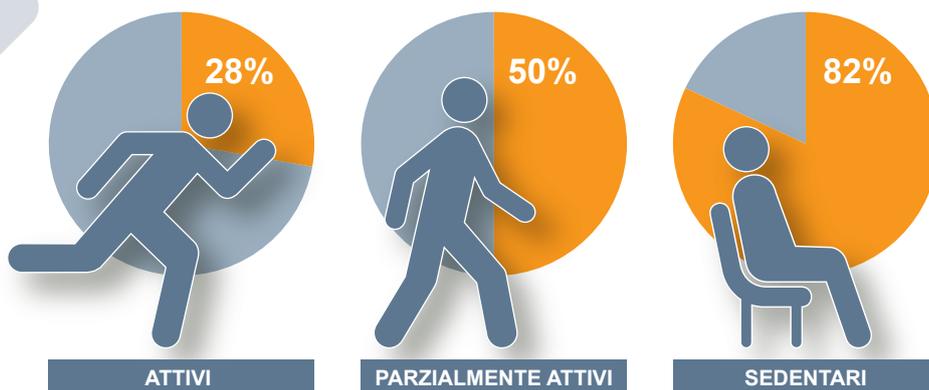
**Prevalenze** • La maggioranza della popolazione italiana può essere definita attiva o parzialmente attiva (33% e 37% rispettivamente), mentre il 30% risulta completamente sedentario (non ha un lavoro pesante dal punto di vista fisico né pratica attività fisica, nemmeno moderata, nel tempo libero).

**Associazioni** • La sedentarietà aumenta andando da Nord a Sud dell'Italia, all'aumentare dell'età ed è più frequente nelle donne, nelle persone con un minore grado di istruzione e tra chi ha molte difficoltà economiche.

**Consapevolezza** • Il 18% dei sedentari è convinto di fare abbastanza moto.

autopercezione del livello di attività fisica:

● sufficiente ● non sufficiente



**Consigli ricevuti** • Il 33% riceve il consiglio di fare più attività fisica da parte di un sanitario.

**Trend** • La sedentarietà è aumentata, passando dal 28% del 2007 al 31% del 2011.

## STATO NUTRIZIONALE E ALIMENTAZIONE

**Prevalenze stato nutrizionale** • Poco più della metà degli italiani (55%) risulta avere il peso nella norma, mentre il 2% è sottopeso. Il 32% degli adulti risulta in sovrappeso, mentre l'11% è obeso: complessivamente, più di

quattro adulti su dieci (43%) sono in eccesso ponderale.

**Associazioni** • L'eccesso ponderale cresce dal Nord al Sud dell'Italia, aumenta in modo rilevante con l'età ed è più frequente negli uomini, nelle persone

con basso livello di istruzione e in quelle con maggiori problemi economici.

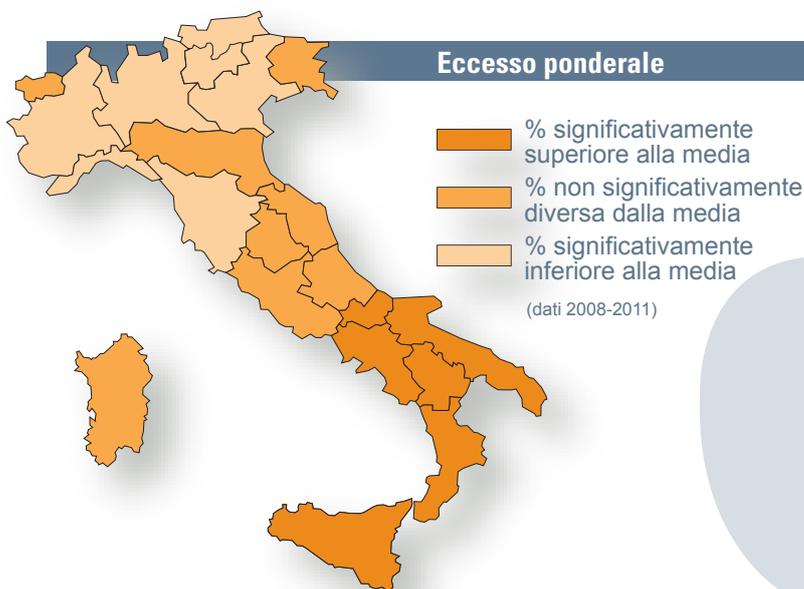
**Consapevolezza** • Tra le persone in sovrappeso quasi la metà (49%) ritiene che il proprio peso sia "più o meno giusto".

**Consigli ricevuti** • Il 53% delle persone in eccesso ponderale ha ricevuto da un sanitario il consiglio di fare una dieta e il 40% il consiglio di fare regolarmente attività fisica. L'attuazione della dieta è più frequente tra chi ha la giusta percezione del proprio peso e tra coloro che hanno ricevuto il consiglio di farla.

**Prevalenze consumo frutta e verdura** • In Italia quasi tutte le persone mangiano almeno una volta al giorno frutta e verdura, ma solo il 10% nelle quantità raccomandate (almeno 5 porzioni).

**Associazioni** • Le donne, le persone mature (50-69 anni) e quelle con un alto livello di istruzione consumano più frequentemente 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.

**Trend** • L'eccesso ponderale e il consumo di frutta e verdura risultano stabili nel tempo.



## SANI STILI DI VITA: PERCHÉ E COME?

Adottare uno stile di vita salutare riduce significativamente il rischio di sviluppare malattie croniche (per esempio infarto, ictus, tumori, diabete) e di morire precocemente e permette di rimanere a lungo in buona salute, autonomi e attivi anche nella vecchiaia. Avere una sana alimentazione, praticare attività fisica, non fumare e non bere più di due unità alcoliche al giorno per gli uomini e non più di una al giorno per le donne (o non bere affatto) rappresentano comportamenti che contribuiscono a uno stile di vita ottimale per combattere efficacemente le malattie croniche e le disabilità che possono comportare. Per godersi i vantaggi di salute non occorre stravolgere il proprio regime alimentare o diventare atleti. Effetti salutari si hanno già mangiando 5 porzioni di frutta e verdura tutti i giorni, riducendo il consumo di cibi troppo salati, grassi o carichi di calorie e camminando di buon passo per almeno 30 minuti almeno 5 giorni la settimana. È inoltre importate attivarsi in prima persona per modificare il contesto di vita e di lavoro per rendere sempre più facile la scelta salutare.