

## Stato nutrizionale e abitudini alimentari



La situazione nutrizionale di una popolazione è un determinante importante delle sue condizioni di salute. In particolare l'eccesso di peso, favorendo l'insorgenza o l'aggravamento di patologie preesistenti, riduce la durata della vita e ne peggiora la qualità.

In Italia, come nella gran parte dei Paesi a medio e alto reddito, l'eccesso ponderale è uno dei principali fattori che sostengono l'aumento delle malattie croniche non trasmissibili. Per questo, si compiono molti sforzi per monitorare l'andamento dell'eccesso ponderale nei bambini, negli adulti e nella terza età.

Le persone vengono classificate in 4 categorie in base al valore dell'Indice di massa corporea (IMC), calcolato dividendo il peso in kg per la statura in metri elevata al quadrato: sottopeso (IMC <18,5), normopeso (IMC 18,5-24,9), sovrappeso (IMC 25,0-29,9), obeso (IMC ≥ 30).

Ad alcuni alimenti è riconosciuto un ruolo protettivo: è ormai evidente per esempio la protezione rispetto alle neoplasie associata all'elevato consumo di frutta e verdura. Per questo motivo ne viene consigliato il consumo tutti i giorni: l'adesione alle raccomandazioni internazionali prevede il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (*five-a-day*).

### Situazione nutrizionale e consumo di frutta e verdura – ASL TO4 - PASSI 2011-2014 (n=731)

	% (IC95%)
Popolazione in eccesso ponderale	<b>41%</b> (37,23-44,8)
<i>sovrappeso</i> <sup>1</sup>	<b>31%</b> (27,44-34,69)
<i>obesi</i> <sup>2</sup>	<b>10%</b> (7,92-12,59)
Consigliato di perdere peso da un medico o operatore sanitario <sup>3</sup>	
<i>sovrappeso</i>	<b>51%</b> 43,61-58,35
<i>obesi</i>	<b>78%</b> (65,18-86,88)
Adesione al <i>five-a-day</i>	16% (13,56-19,38)

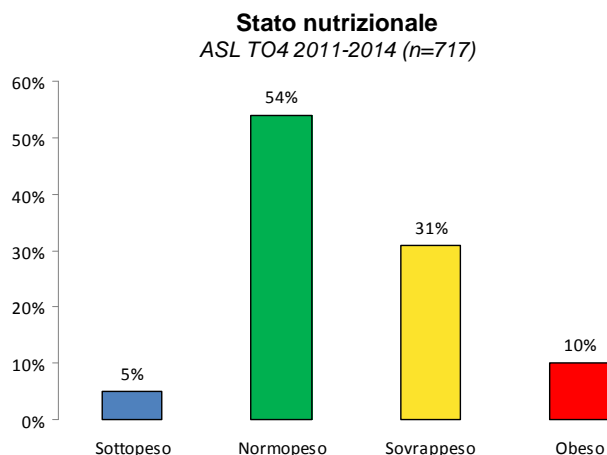
<sup>1</sup> sovrappeso = indice di massa corporea (Imc) compreso tra 25 e 29,9

<sup>2</sup> obeso = indice di massa corporea (Imc) ≥30

<sup>3</sup> tra coloro che sono stati dal medico negli ultimi 12 mesi

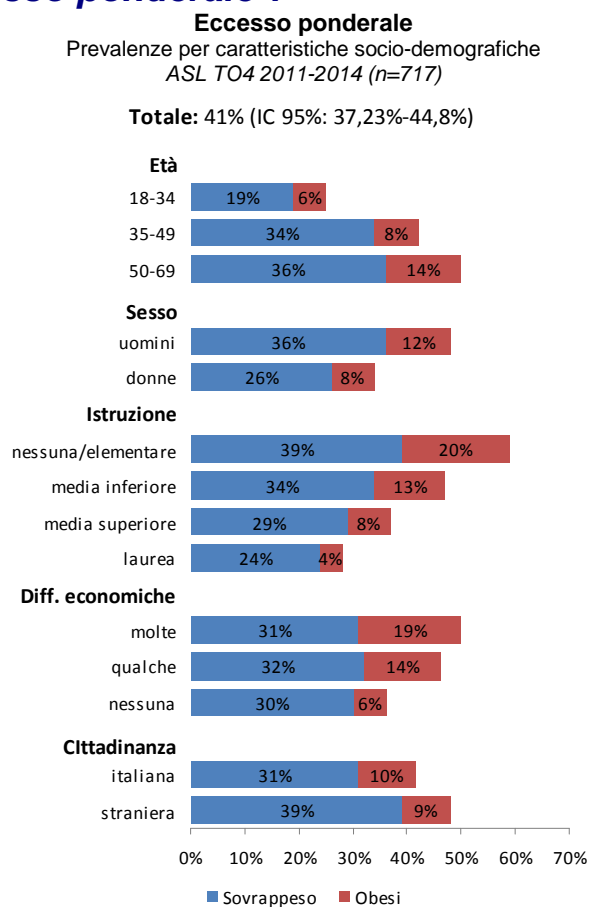
## Qual è lo stato nutrizionale della popolazione?

- Nella ASLTO 4 il 5% delle persone intervistate risulta sottopeso, il 54% normopeso, il 31% sovrappeso e l'10% obeso.
- Complessivamente si stima che il 41% della popolazione presenti un eccesso ponderale.



## Quante e quali persone sono in eccesso ponderale ?

- L'eccesso ponderale è più frequente:
  - col crescere dell'età
  - negli uomini (48% vs 34% delle donne)
  - nelle persone con basso livello di istruzione
  - nelle persone con condizioni economiche più difficili



## Eccesso ponderale

Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2011-2014

Totale: 42,0% (IC95%: 41,6-42,3%)

Eccesso ponderale per regione di residenza

Passi 2011-2014



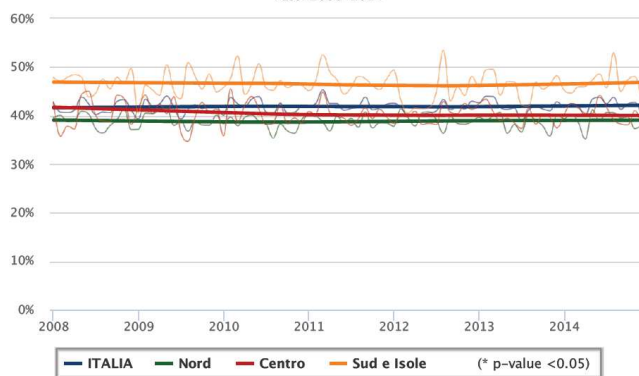
■ peggiore rispetto al valore nazionale  
■ simile rispetto dal valore nazionale  
■ migliore rispetto al valore nazionale

- Nel pool di ASL 2011-14, la percentuale di persone in eccesso ponderale è del 42%.
- Si osservano differenze nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. L' Asl che presenta la percentuale più bassa di persone in eccesso ponderale è la Liguria (34,3%), mentre in Campania si registra quella significativamente più alta (50,8%).

## Analisi di trend sul pool di ASL

Serie storica Eccesso ponderale per area geografica

Passi 2008-2014

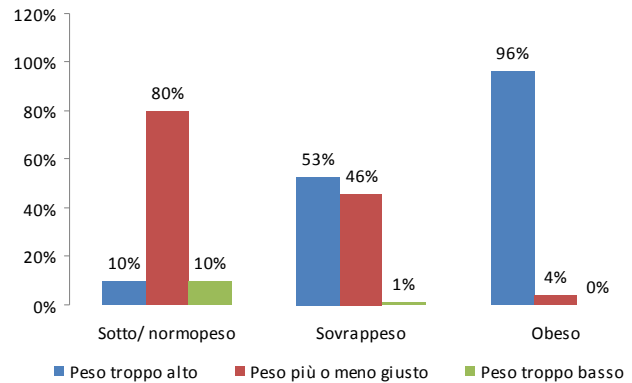


- Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2014 a livello di pool di Asl omogeneo, non si registra una variazione significativa della prevalenza di eccesso ponderale, in nessuna delle tre ripartizioni geografiche.

## Come considerano il proprio peso le persone intervistate?

- La percezione che la persona ha del proprio peso è un aspetto importante da considerare in quanto condiziona un eventuale cambiamento nel proprio stile di vita.
- La percezione del proprio peso non sempre coincide con il IMC calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: si osserva un'alta coincidenza tra percezione del proprio peso e IMC negli obesi (96%) e nei normopeso (80%); tra le persone in sovrappeso invece ancora il 46% ritiene il proprio peso giusto.
- Emerge una diversa percezione del proprio peso per sesso: tra le donne normopeso l'76% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto all'85% degli uomini, mentre tra quelle sovrappeso il 25% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto all'61% degli uomini.

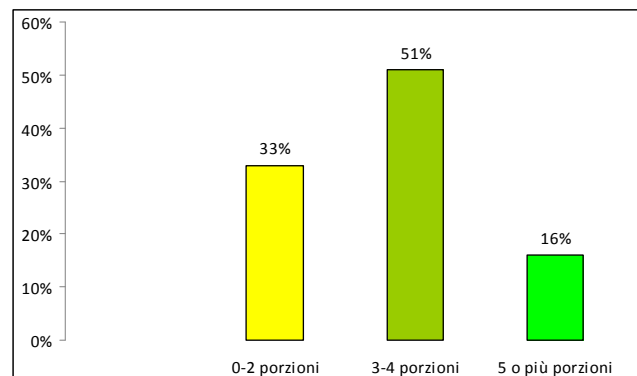
**Autopercezione del proprio peso corporeo**  
Prevalenze per stato nutrizionale – ASLTO4 2011-2014 (n=710)



## Quante persone mangiano almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (“five a day”)?

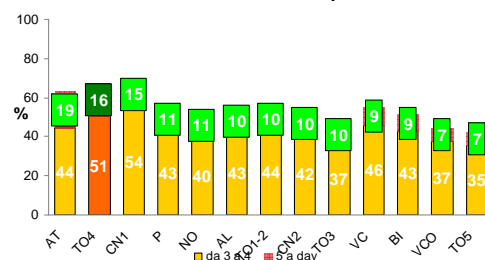
- Nella ASL TO4 il 33% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura da 0 a due porzioni quotidiane: il 51% ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno e solo il 16% le 5 porzioni raccomandate.

**Consumo di frutta e verdura**  
Prevalenze per porzioni consumate  
ASL TO4 2011-2014 (n=731)



Nell'ASL TO4 il consumo di frutta e verdura, sia per 3 che per 5 porzioni, risulta significativamente più alto di quello regionale.

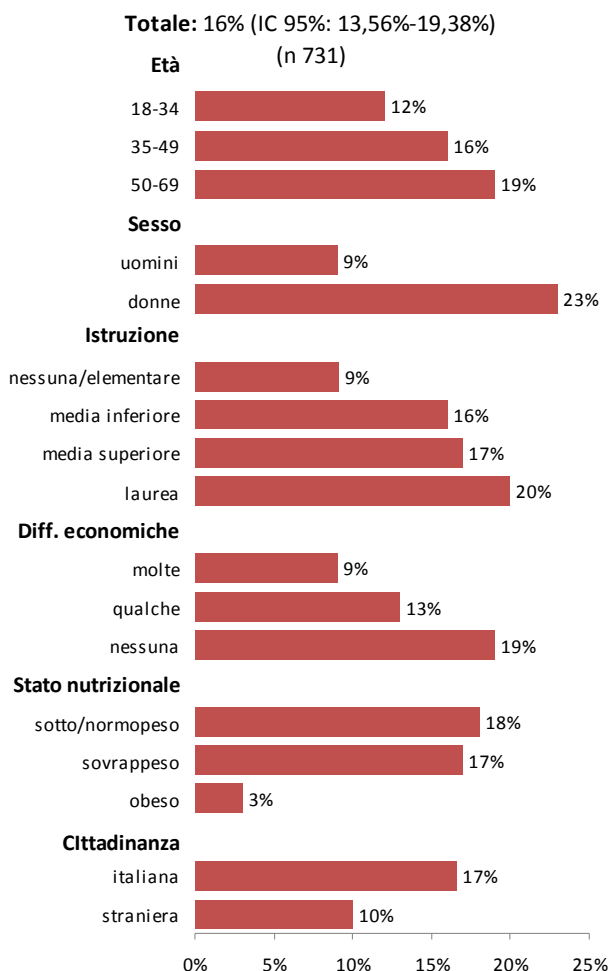
**Consumo di almeno 3 dosi a due categorie (3-4 dosi e almeno 5 dosi)**



L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa

- nelle persone sopra ai 50 anni
- nelle donne (23%)
- nelle persone con alto livello d'istruzione (20%) contro il 9% con nessuna/elementare
- nelle persone normopeso (18%) verso il 3% negli obesi
- Nelle persone con poche difficoltà economiche (19%) verso il 9% in persone con molte difficoltà economiche.

**Adesione al five-a-day**  
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche  
ASL TO4 2011-2014 (n=731)

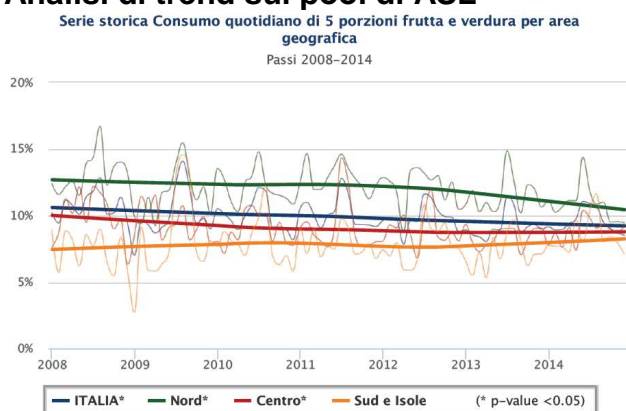


**Adesione al five-a-day**  
Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2008-11  
Totale: 9,8% (IC95%: 9,6-10,0%)  
Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per regione di residenza  
Passi 2011-2014



- Nel pool di ASL 2011-2014, la percentuale di intervistati che aderisce al *five-a-day*, e che quindi consuma 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, è del 10%.
- La mappa riporta le prevalenze, per Regione di residenza, dell'adesione al five a day nel periodo 2011-2014. Si osserva un chiaro gradiente Nord-Sud, con una più alta adesione prevalentemente tra i residenti nelle Regioni settentrionali: il dato significativamente più alto è quello della Liguria (15,9%) e il più basso quello della Basilicata ( 3,6% )

## Analisi di trend sul pool di ASL



- L'analisi dei trend evidenzia una diminuzione significativa nell'adesione al five a day, nel nord e nel centro Italia.

## Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di perdere peso dagli operatori sanitari e con quale effetto?

- Nella ASL TO4 il 58% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di perdere peso da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare hanno riferito questo consiglio il 51% delle persone in sovrappeso e 78% delle persone obese.

**Persone in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di perdere peso**  
Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2011-2014  
Totale: 49,4% (IC95%:48,8-50%)

Consiglio di perdere peso a persone in eccesso ponderale per regione di residenza  
Passi 2011-2014



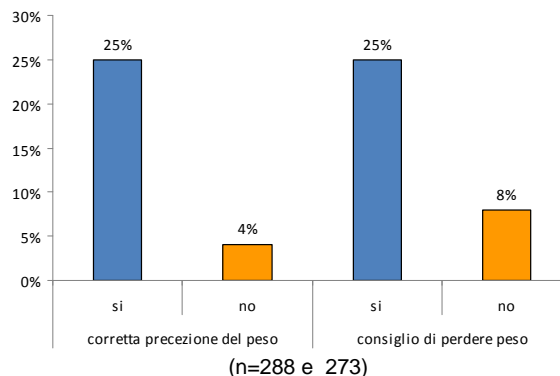
■ peggiore rispetto al valore nazionale  
■ simile rispetto dal valore nazionale  
■ migliore rispetto al valore nazionale

In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

- Nel pool di ASL 2011-2014, la percentuale di persone in eccesso ponderale che ha ricevuto il consiglio di fare una dieta è del **49,4%**.
- La mappa riporta la frequenza, per Regione di residenza, di intervistati in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare una dieta per perdere peso. I dati non mostrano un chiaro gradiente territoriale e il valore significativamente più basso rispetto al dato medio nazionale si registra in Basilicata (26,2%) mentre quello significativamente più alto nelle Asl della Sardegna (59,6%).

- Il 17% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (13% nei sovrappeso e 31% negli obesi).
- La proporzione di persone con eccesso ponderale che seguono una dieta è significativamente più alta:
  - nelle donne (28% vs 10% negli uomini)
  - negli obesi (31% vs 13% nei sovrappeso)
  - nelle persone sovrappeso che ritengono il proprio peso "troppo alto" (25%) rispetto a quelle che ritengono il proprio peso "giusto" (4%)
  - in coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (25% vs 8%).

**Attuazione di una dieta**  
 % di "sovrappeso-obesi" che attuano una dieta per auto percezione del proprio peso  
 % di "sovrappeso-obesi" che attuano una dieta per consiglio dell'operatore sanitario  
 ASL TO4 2011-2014

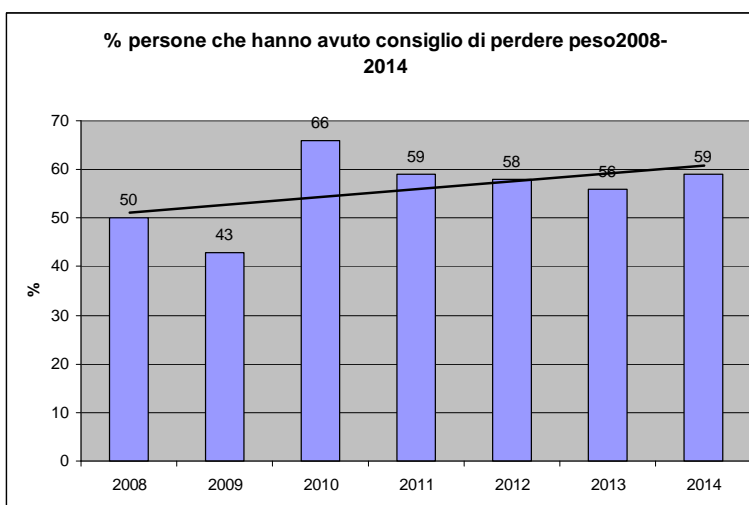


### **Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?**

- Nell'ASL TO4 il 38% delle persone in eccesso ponderale è sedentario (39% nei sovrappeso e 36% negli obesi). Il 39% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare hanno ricevuto questo consiglio il 33% delle persone in sovrappeso e il 58% di quelle obese.
- Tra le persone in eccesso ponderale che hanno riferito il consiglio, il 64% pratica un'attività fisica almeno moderata, rispetto al 36% di chi non l'ha ricevuto.
- Nel pool di ASL 2011-2014 il 39% di persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di fare regolare attività fisica.

### **Com'è il trend del consiglio di perdere peso nelle persone in eccesso ponderale ?**

- Nell'ASL TO4 tra il 2008 e il 2014 gli operatori che hanno dato il consiglio di perdere peso alle persone in eccesso ponderale sono passati dal 50 % al 59% con un trend in crescita.



## **Conclusioni e raccomandazioni**

In letteratura è ampiamente documentata una sottostima nel rilevare la prevalenza dell'eccesso ponderale attraverso indagini telefoniche analoghe a quelle condotte nel sistema di Sorveglianza PASSI; nonostante questa verosimile sottostima, nell'ASL TO 4 il 41% delle persone adulte presentano un eccesso ponderale.

Una particolare attenzione nei programmi preventivi va posta, oltre alle persone obese, alle persone in sovrappeso. In questa fascia di popolazione emerge infatti una sottostima del rischio per la salute legato al proprio peso: poco meno di una persona su due percepisce il proprio peso come "troppo alto".

La dieta per ridurre o controllare il peso è praticata solo dal 17% delle persone in eccesso ponderale, mentre è più diffusa la pratica di un'attività fisica moderata (62%).

La maggior parte delle persone consuma giornalmente frutta e verdura: il 67% ne assume oltre 3 porzioni, ma solo una piccola quota (16%) assume le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace prevenzione delle neoplasie.

I risultati indicano la necessità di interventi multisettoriali per promuovere un'alimentazione corretta accompagnata da un'attività fisica svolta in maniera costante e regolare; per aumentare l'efficacia degli interventi appare fondamentale l'approccio multidisciplinare, nel quale la Sanità Pubblica gioca un ruolo importante nel promuovere alleanze e integrazioni.

Rilevante risulta inoltre il consiglio ed il sostegno del Medico di Medicina Generale, spesso il primo operatore a confrontarsi con il problema legato al peso del proprio assistito.

*Report aziendale a cura dr.ssa Marina Ottino Coordinatrice aziendale PASSI ASL TO4,*

*Assistente Sanitaria, vice-coordinatore PASSI Luisa Signorile, Struttura Semplice Dipartimentale epidemiologia*

*Si ringraziano tutti i cittadini che hanno collaborato, consentendo di essere intervistati e offrendo una piccola parte del loro tempo al fine di migliorare la qualità della vita e il benessere della collettività.*

**Si ringraziano inoltre tutti gli operatori dell'ASL TO 4 che hanno eseguito le interviste, per la loro collaborazione, senza la quale questo report non sarebbe stato scritto.**