

# Stato nutrizionale e abitudini alimentari



nella popolazione adulta  
 dell'ASL Roma H

*I dati del sistema di monitoraggio  
**PASSI** raccolti tra il 2008 e 2011*

# 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.

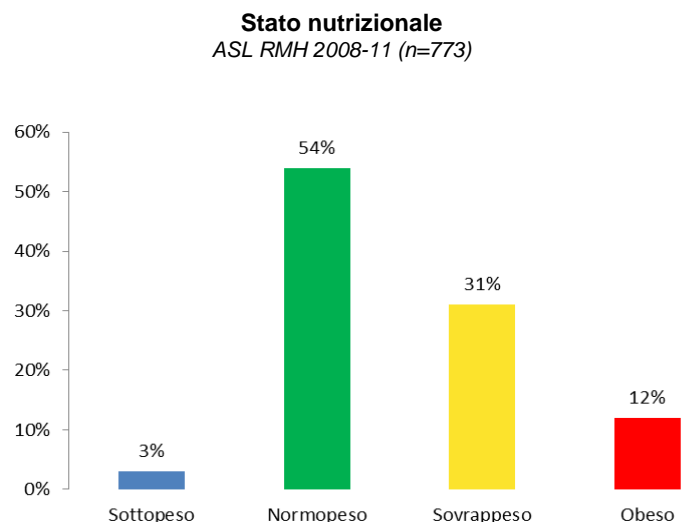
In Italia, come nella gran parte dei Paesi a medio e alto reddito, l'eccesso ponderale è uno dei principali fattori che sostengono l'aumento delle malattie croniche non trasmissibili. Per questo, si compiono molti sforzi per monitorare l'andamento dell'eccesso ponderale nei bambini, negli adulti e nella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

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

## Qual è lo stato nutrizionale della popolazione?

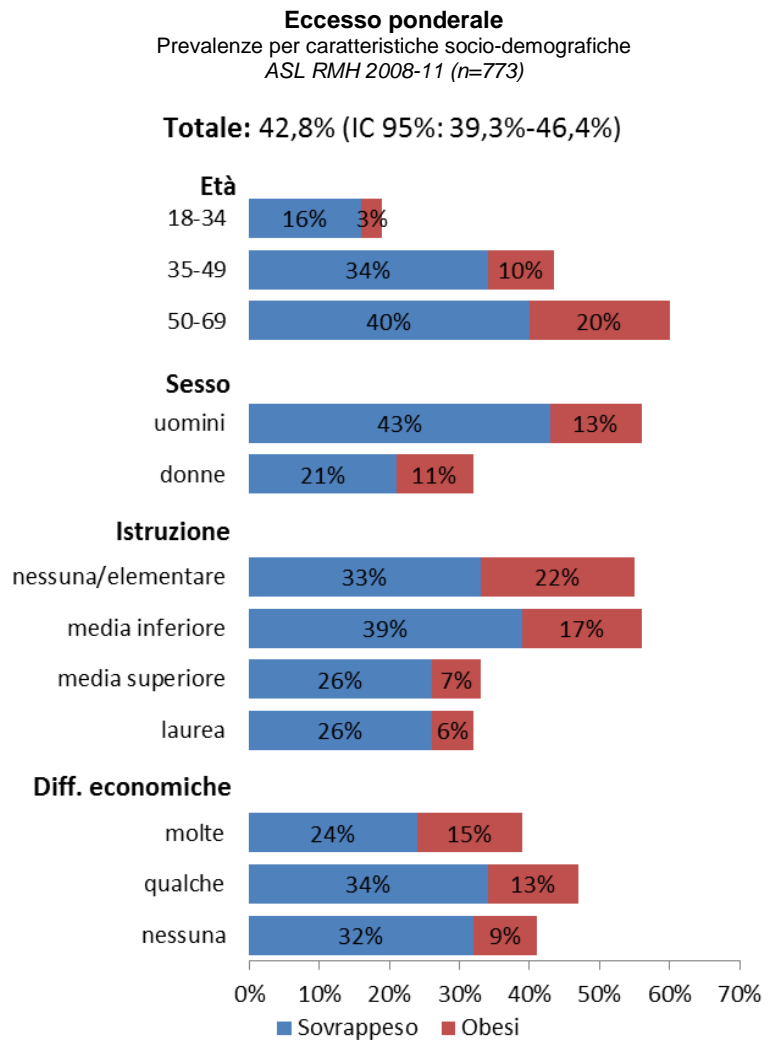
- Nella ASL RMH il 3% delle persone intervistate risulta sottopeso, il 54% normopeso, il 31% sovrappeso e il 12% obeso.
- Complessivamente si stima che il 43% della popolazione presenti un eccesso ponderale.



## Quante e quali persone sono in eccesso ponderale ?

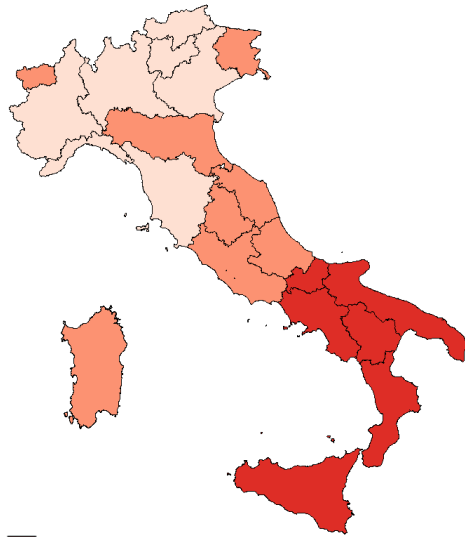
- L'eccesso ponderale è significativamente più frequente:
  - al crescere dell'età
  - negli uomini (56% vs 32%)
  - nelle persone con basso livello di istruzione

Non si sono rilevate differenze rispetto alle condizioni economiche.



## Eccesso ponderale

Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2008-11  
Totale: 42,0% (IC95%: 41,6-42,3%)

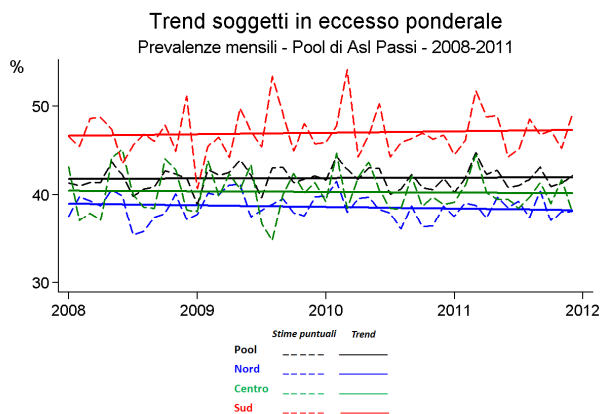


■ % significativamente superiore al pool  
■ % non significativamente diversa dal pool  
■ % significativamente inferiore al pool

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

- Nel pool di ASL 2008-11, la percentuale di persone in eccesso ponderale è del 42%.
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. Le Asl partecipanti della Lombardia presentano la percentuale significativamente più bassa di persone in eccesso ponderale (34,5%), mentre in Molise si registra quella significativamente più alta (49,3%).

## Analisi di trend sul pool di ASL

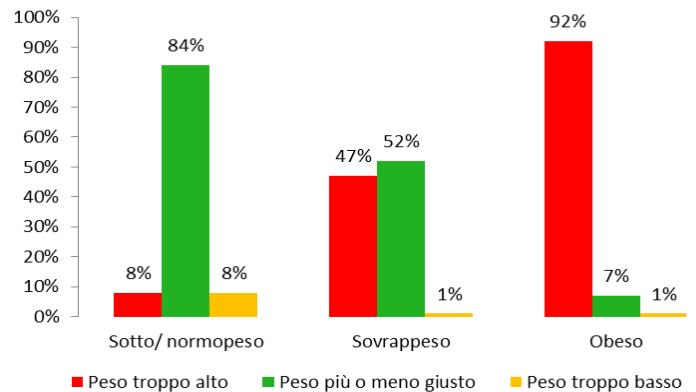


- Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2011 a livello di pool di Asl omogeneo, non si registra una variazione significativa della prevalenza di eccesso ponderale, in nessuna delle tre ripartizioni geografiche.

## 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 BMI calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: nella ASL RMH si osserva un'alta coincidenza tra percezione del proprio peso e BMI negli obesi (92%) e nei normopeso (84%); tra le persone in sovrappeso, invece, ben il 52% ritiene il proprio peso giusto e l'1% troppo basso.
- Emerge una diversa percezione del proprio peso per sesso: tra le donne normopeso l'81% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 92% degli uomini, mentre tra quelle sovrappeso il 39% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 59% degli uomini.

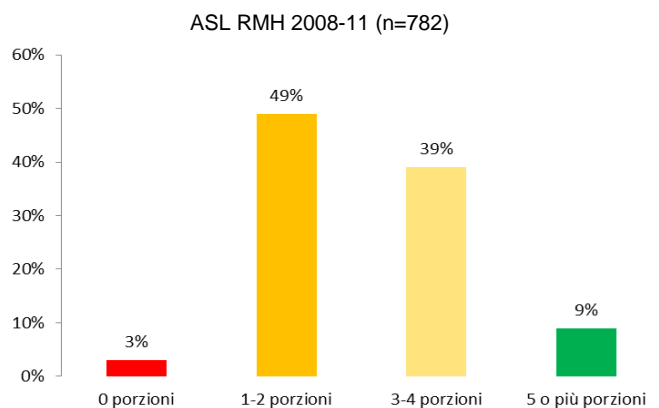
**Autopercezione del proprio peso corporeo**  
Prevalenze per stato nutrizionale – ASL RMH 2008-11 (n=768)



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

- Nella ASL RMH il 97% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 49% ha riferito di consumare 1-2 porzioni al giorno, il 39% ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno e solo il 9% le 5 porzioni raccomandate.

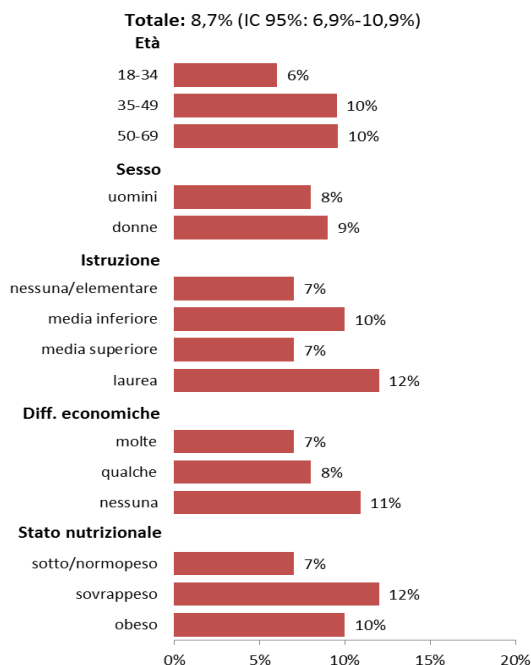
**Consumo di frutta e verdura**  
Prevalenze per porzioni consumate



- L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è:
  - più diffusa nelle persone sopra i 35 anni
  - similmente tra uomini e donne
  - leggermente meno diffusa nelle persone con basso livello d'istruzione
  - più diffusa nelle persone in eccesso ponderale.

Non emergono grandi differenze legate alla condizione economica.

**Adesione al *five-a-day***  
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche  
ASL RMH 2008-11 (n=782)



**Adesione al *five-a-day***

Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2008-11  
Totale: 9,8% (IC95%: 9,6-10,0%)

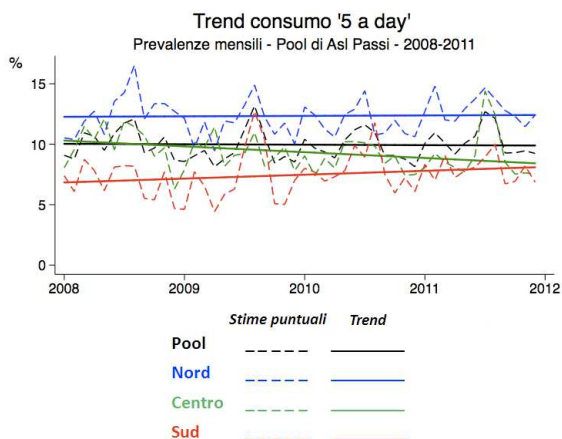


■ % significativamente superiore al pool  
■ % non significativamente diversa dal pool  
■ % significativamente inferiore al pool

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

- Nel pool di ASL 2008-11, la percentuale di intervistati che aderisce al *five-a-day* è del 10%.
- La mappa riporta le prevalenze, per Regione di residenza, dell'adesione al five a day nel periodo 2008-2011. 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 (18%).

## Analisi di trend sul pool di ASL

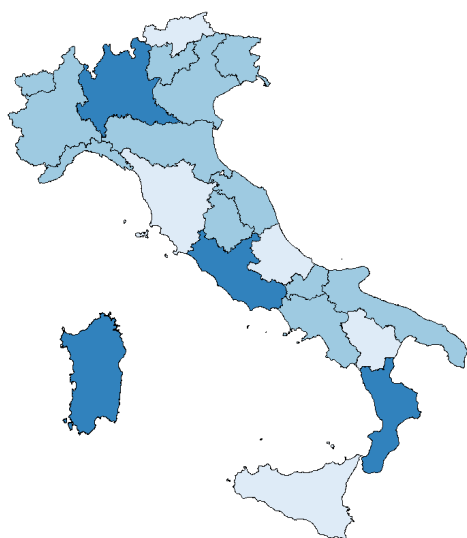


- L'analisi dei trend conferma l'assenza di variazioni significative nell'adesione al five a day, in tutte le tre ripartizioni geografiche.

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

- Nella ASL RMH 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 46% delle persone in sovrappeso e 91% delle persone obese.

Personae in eccesso ponderale  
che hanno ricevuto il consiglio di fare una dieta  
Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2008-11  
Totale: 54% (IC95%: 53,8-54,8%)



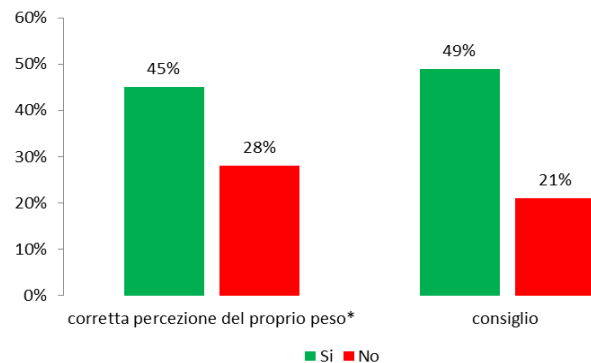
■ % significativamente superiore al pool  
■ % non significativamente diversa dal pool  
■ % significativamente inferiore al pool

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

- Nel pool di ASL 2008-11, la percentuale di persone in eccesso ponderale che ha ricevuto il consiglio di fare una dieta è del 54%.
- 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 (33%) mentre quello significativamente più alto nelle Asl della Sardegna (63%).

- Il 37% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (35% nei sovrappeso e 41% negli obesi).
- La proporzione di persone con eccesso ponderale che seguono una dieta è significativamente più alta:
  - nelle donne (44% vs 32% negli uomini)
  - negli obesi (41% vs 35% nei sovrappeso)
  - nelle persone sovrappeso (esclusi gli obesi) che ritengono il proprio peso "troppo alto" (45%) rispetto a quelle che ritengono il proprio peso "giusto" (28%)
  - in coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (49% vs 21%).

**Attuazione di una dieta**  
 % di "sovrappeso" che attuano una dieta per auto percezione del proprio peso  
 % di "sovrappeso/obesi" che attuano una dieta per consiglio dell'operatore sanitario  
 ASL RMH 2008-11



\* Questo confronto riguarda solo i sovrappeso senza gli obesi (n=235)

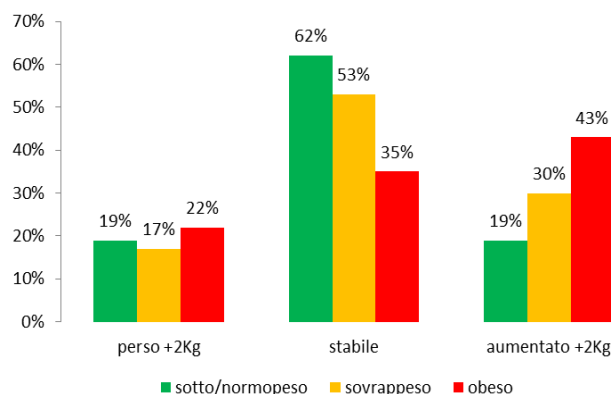
## Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?

- Nella ASL RMH il 24% delle persone in eccesso ponderale è sedentario (21% nei sovrappeso e 32% negli obesi). Il 38% 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 53% di quelle obese.
- Tra le persone in eccesso ponderale che hanno riferito di aver ricevuto il consiglio, l'80% pratica un'attività fisica almeno moderata, rispetto al 74% di chi non l'ha ricevuto.
- Nel pool di ASL 2008-11 il 39% di persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di fare regolare attività fisica.

## Quante persone hanno cambiato peso nell'ultimo anno?

**Cambiamenti di peso**  
 % di persone che hanno cambiato peso negli ultimi 12 mesi per stato nutrizionale  
 ASL RMH 2008-11

- Nella ASL RMH il 25% degli intervistati ha riferito di essere aumentato di almeno 2 kg di peso nell'ultimo anno.
- La proporzione di persone aumentate di peso nell'ultimo anno è più elevata:
  - nella fascia 35-49 e 50-69 anni (26% e 26% vs 23% 18-34 anni)
  - nelle persone già in eccesso ponderale (43% obesi e il 30% sovrappeso vs 19% normopeso)
  - nelle donne (28%) rispetto agli uomini (22%).





## ***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, nella ASL RMH quasi una persona adulta su due presenta 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: meno di una persona su due percepisce il proprio peso come "troppo alto", la maggior parte giudica la propria alimentazione in senso positivo e quasi una persona su quattro è aumentata di peso nell'ultimo anno.

La dieta per ridurre o controllare il peso è praticata solo dal 37% delle persone in eccesso ponderale, mentre è più diffusa la pratica di un'attività fisica moderata (74%).

La maggior parte delle persone consuma giornalmente frutta e verdura: circa la metà ne assume 1-2 porzioni (49%), 3-4 porzioni vengono consumate dal 39% degli intervistati e solo una piccola quota 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.