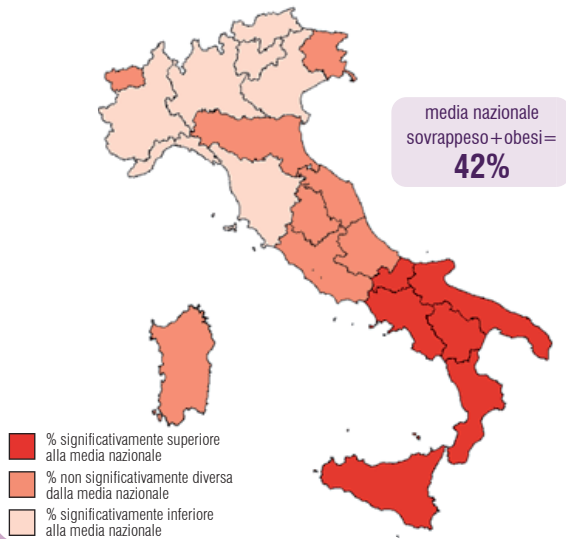


# SOVRAPPESO e OBESITÀ nel LAZIO

## I dati raccolti dai Dipartimenti di Prevenzione

**Peso in eccesso nella popolazione delle regioni italiane - PASSI 2009-2012**



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.

L'Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (OCSE) ha stimato che una persona gravemente obesa perde in media 8-10 anni di vita, cioè quanto un fumatore.

Ogni 15 kg di peso in eccesso aumenta del 30% il rischio di morte prematura.

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.

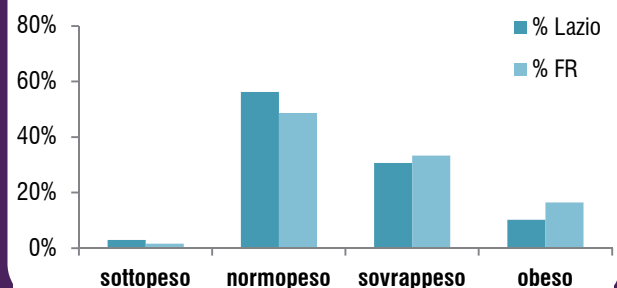
**Nella ASL di Frosinone la percentuale di adulti in sovrappeso e obesi è superiore rispetto alla media regionale.**

### L'eccesso di peso e le non corrette abitudini alimentari hanno spesso origine nell'infanzia.

I bambini con almeno un genitore obeso hanno una probabilità 3-4 volte maggiore di essere a loro volta obesi: la causa è in parte genetica (rendendo gli individui ancora più vulnerabili in un contesto obesogenico) e in parte dovuta al fatto che i bambini acquisiscono gli stili di vita dei genitori (dieta poco salutare e vita sedentaria). Nella nostra regione ben il 45% delle madri di bambini sovrappeso e il 9% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio bambino sia normopeso o sottopeso. Solo il 22% delle madri di bambini sovrappeso e il 50% di bambini obesi ritiene che il proprio bambino mangi troppo.

BAMBINI DI 8-9 ANNI	(OKkio 2012)
Sottopeso	1 %
Normopeso	66 %
Sovrappeso	23 %
Obeso	10 %

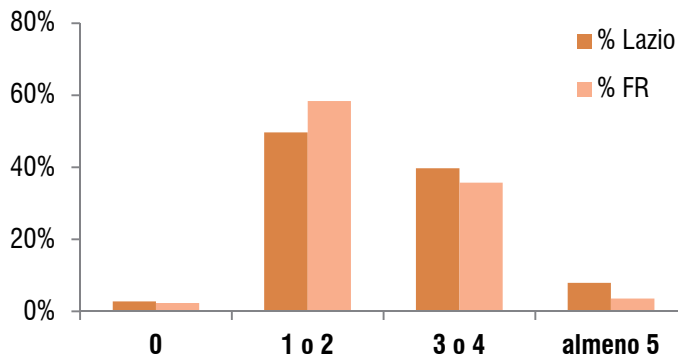
**Situazione nutrizionale della popolazione 18-69 anni Lazio e ASL di Frosinone - PASSI 2009-2012**



**Non avere chili di troppo fa sentire meglio e allunga la vita.**

**Mangiamo bene e... muoviamoci!**

**Consumo di frutta e verdura nella popolazione 18-69 anni  
Lazio e ASL di Frosinone - PASSI 2009-2012**



## ABITUDINI ALIMENTARI

### Consumo di frutta e verdura

Se ogni cittadino dell'Unione Europea consumasse 600 grammi di frutta e verdura al giorno, si eviterebbero più di 135.000 morti all'anno per malattie cardiovascolari.

Inoltre adeguate quantità di frutta e verdura consentono una dieta meno calorica, grazie al fatto che questi alimenti danno una sensazione di sazietà.

La soglia di 400 grammi al giorno, corrispondente a circa cinque porzioni (five-a-day), è la quantità minima consigliata.

Il 97% degli abitanti del Lazio tra i 18 e i 69 anni mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 40% tre-quattro porzioni al giorno e solo il 8% le cinque porzioni raccomandate.

Nella ASL di Frosinone la percentuale di coloro che consumano 3 o più porzioni di frutta o verdura al giorno è inferiore alla media regionale.



**Frutta e verdura ad ogni pasto, acqua al posto di bevande gassate e/o zuccherate.**

**Sin da piccoli.**



### Anche le abitudini partono da lontano....

Nel Lazio solo 4 ragazzi su 10 tra gli 11 e i 15 anni consumano quotidianamente frutta e solo 1 su 5 ne mangia più di una volta al giorno. Solo 1 su 4 consuma quotidianamente verdura.

Nella nostra regione, fra i bambini di 8-9 anni, 1 su 3 mangia frutta quotidianamente, e 1 su 2 consuma verdura meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana.

Esistono diversi studi scientifici che dimostrano l'associazione tra l'abitudine a non consumare la prima colazione e l'insorgenza di sovrappeso.

Il 9% dei bambini di 8-9 anni non fa colazione. Diventa il 16% fra gli undicenni, fino ad arrivare al 24% dei quindicenni