



Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia

Sistema di sorveglianza Passi

Stato nutrizionale e abitudini alimentari

periodo 2010-2013

Valle d'Aosta



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 VdA - PASSI 2010-13 (n=1.216)

	% (IC95%)
Popolazione in eccesso ponderale	
<i>sovrappeso</i> ¹	26,5 (24,1-29,0)
<i>obesi</i> ²	13,0 (11,1-14,9)
Consigliato di perdere peso da un medico o operatore sanitario ³	
<i>sovrappeso</i>	42,3 (36,3-48,3)
<i>obesi</i>	57,5 (49,2-65,8)
Adesione al <i>five-a-day</i>	8,2 (6,7-9,8)

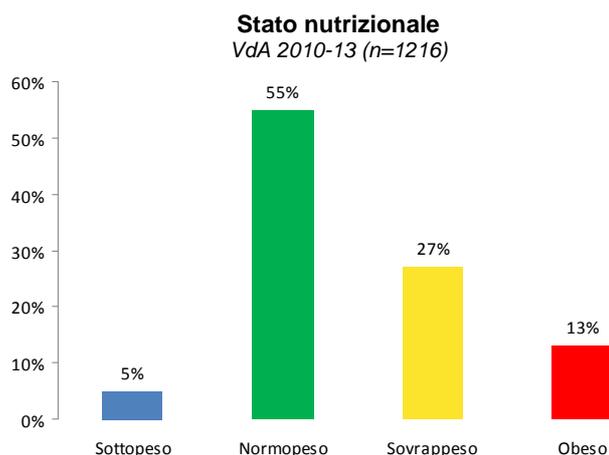
¹ sovrappeso = indice di massa corporea (*Imc*) compreso tra 25 e 29,9

² obeso = indice di massa corporea (*Imc*) ≥30

³ tra coloro che sono stati dal medico negli ultimi 12 mesi

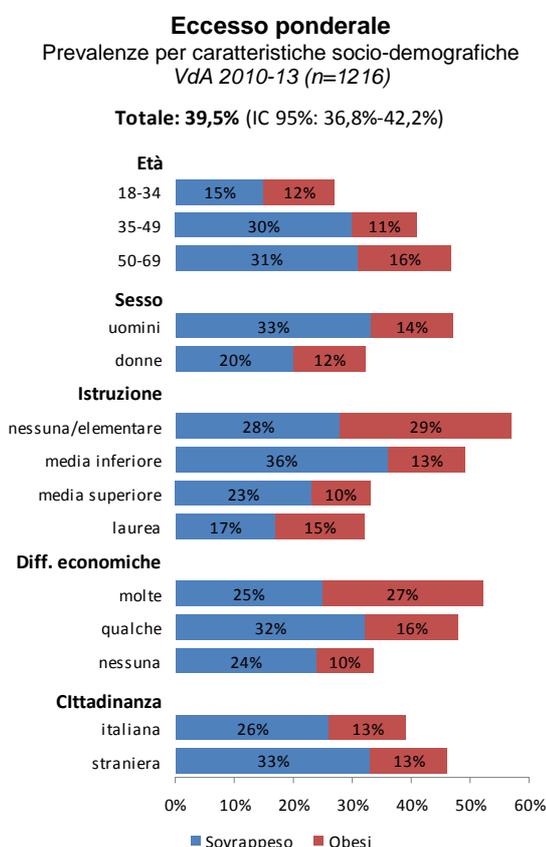
Qual è lo stato nutrizionale della popolazione?

- In Valle d'Aosta il 5% delle persone intervistate risulta sottopeso, il 55% normopeso, il 27% sovrappeso e il 13% obeso.
- Complessivamente si stima che il 40% della popolazione presenti un eccesso ponderale.



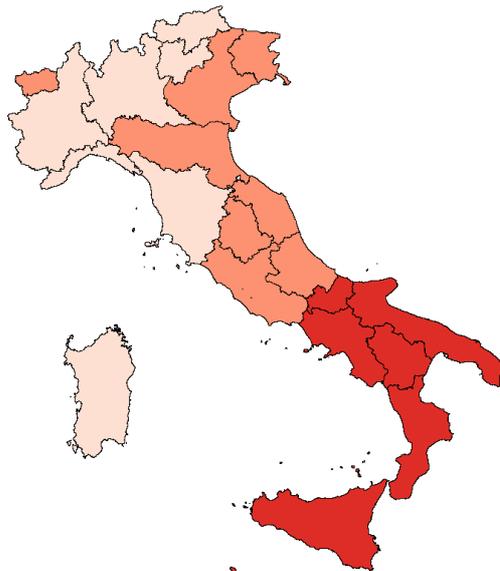
Quante e quali persone sono in eccesso ponderale ?

- L'eccesso ponderale è significativamente più frequente:
 - col crescere dell'età
 - negli uomini
 - 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 2010-13
Totale: 41,8% (IC95%: 41,5-42,1%)

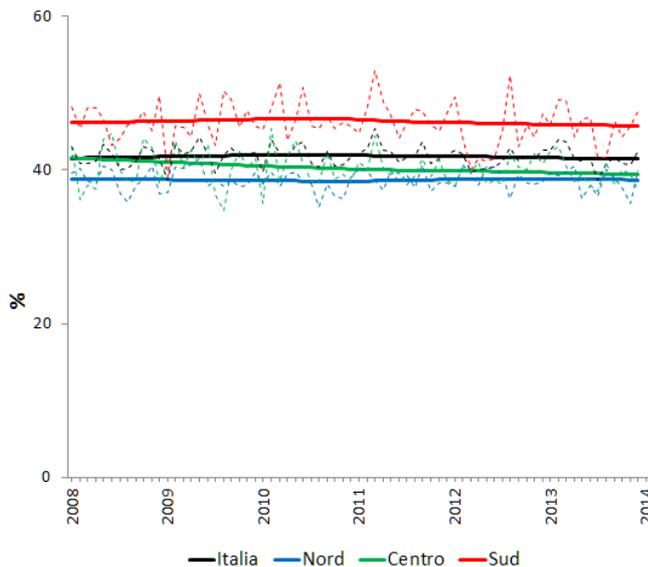


■ % significativamente superiore al pool
■ % non significativamente diversa dal pool
■ % significativamente inferiore al pool

In Lombardia non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

- Nel pool di ASL 2010-13, la percentuale di persone in eccesso ponderale è del 42% circa.
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. Nella P.A. Bolzano si registra la percentuale significativamente più bassa di persone in eccesso ponderale (33%), mentre in Basilicata e Campania si registrano quelle significativamente più alte: rispettivamente 49% e 48%.

Analisi di trend sul pool di ASL

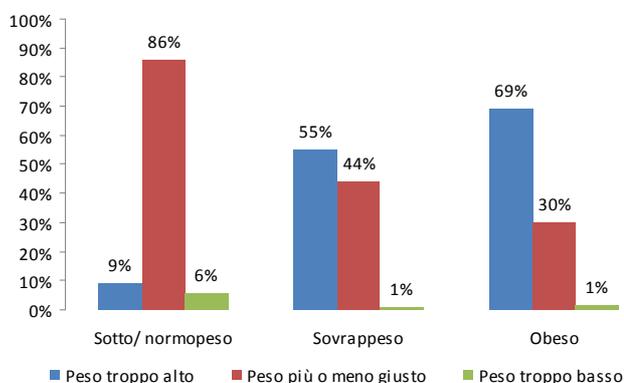


- Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2008-2013 a livello di pool di Asl omogeneo, non si registra una variazione significativa della prevalenza di eccesso ponderale, in nessuna delle tre ripartizioni geografiche.

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: nella nostra Regione si osserva un'errata percezione del proprio peso nel 35% degli obesi e nel 45% dei sovrappeso.

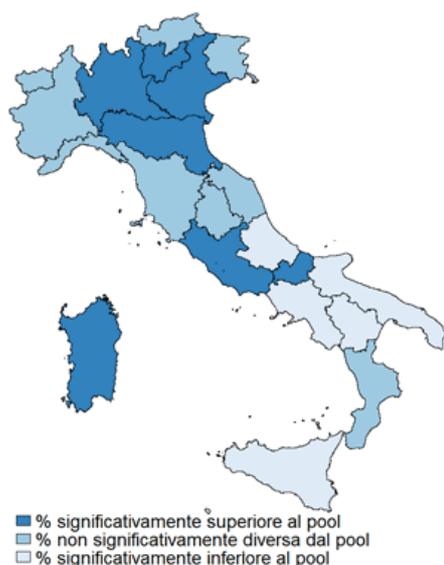
Autopercezione del proprio peso corporeo
Prevalenze per stato nutrizionale – VdA 2010-13 (n=1.213)



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

- In Valle d'Aosta il 48% 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 42% delle persone in sovrappeso e 57% delle persone obese.

Persone in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare una dieta
Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2010-13
Totale: 51,7% (IC95%: 51,2-52,3%)

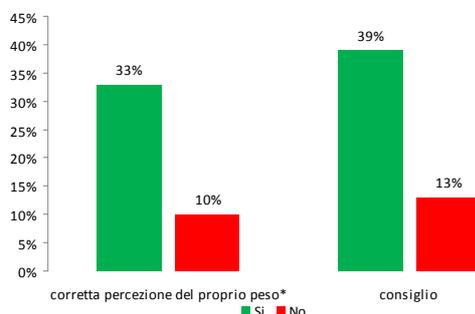


In Lombardia non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

- Nel pool di ASL 2010-13, la percentuale di persone in eccesso ponderale che ha ricevuto il consiglio di fare una dieta è del 52% circa.
- 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 (28%) mentre quello significativamente più alto nelle Asl della Sardegna (62%) e del Molise (58%).

- In VdA il 24% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (22% nei sovrappeso e 27% negli obesi).
- La proporzione di persone con eccesso ponderale che seguono una dieta è significativamente più alta:
 - nelle donne (35% vs 16% negli uomini)
 - negli obesi (27% vs 22% nei sovrappeso)
 - nelle persone sovrappeso che ritengono il proprio peso “troppo alto” (33%) rispetto a quelle che ritengono il proprio peso “giusto” (10%)
 - in coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (39% vs 13%).

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 VdA 2010-13 (n=474)



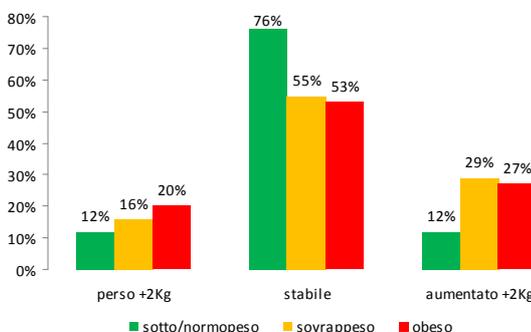
Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?

- In VdA il 32% delle persone in eccesso ponderale è sedentario (31% dei sovrappeso e 33% degli obesi). Il 33% 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 27% delle persone in sovrappeso e il 44% di quelle obese.
- Il 71% delle persone in eccesso ponderale pratica almeno un’attività fisica moderata.
- Nel pool di ASL 2010-13, il 38% di persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di fare regolare attività fisica (ovvero il 34% fra i sovrappeso e il 48% fra gli obesi).

Quante persone hanno cambiato peso nell’ultimo anno?

- In VdA il 19% 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 tra le donne (21%) che tra gli uomini (16%).
- Non sono emerse differenze rilevanti tra le diverse fasce d’età.

Cambiamenti di peso
 % di persone che hanno cambiato peso negli ultimi 12 mesi per stato nutrizionale
 ASL VdA 2010-13

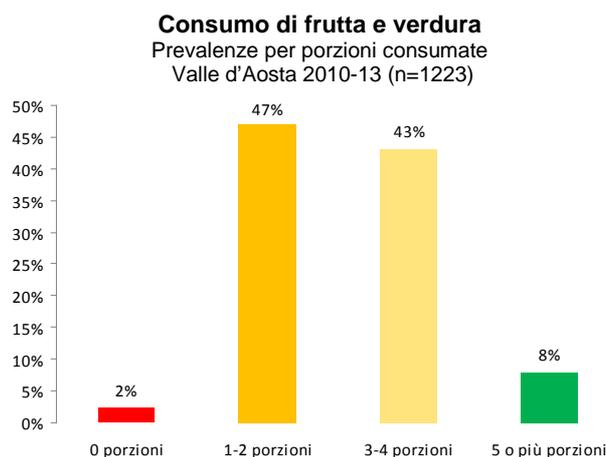


Abitudini alimentari (“five a day”)

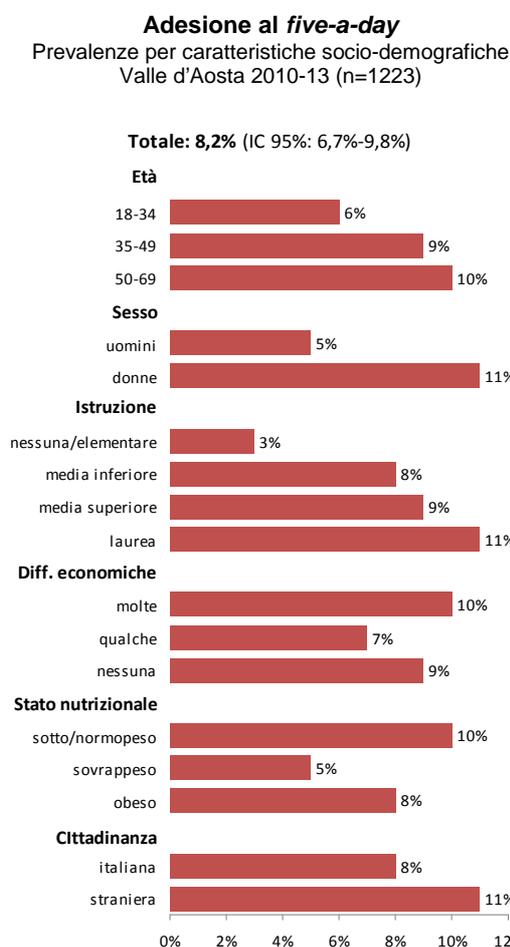
Ad alcuni alimenti è riconosciuto un ruolo protettivo: è ormai evidente per esempio la protezione, rispetto alle neoplasie, associata all’elevato consumo di frutta e verdura. Per questo motivo viene consigliata l’adesione alle raccomandazioni internazionali che prevedono il consumo di almeno 5 porzioni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

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

- In Valle d’Aosta il 47% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 43% ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno e solo l’8% le 5 porzioni raccomandate. Una quota del 2% dichiara di non mangiare frutta e verdura o lo fa meno di una volta al giorno.



- L’abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa
 - nelle donne
 - nelle persone sopra ai 50 anni
 - nelle persone con istruzione superioreNon emergono differenze legate alla condizione economica.



Adesione al *five-a-day*

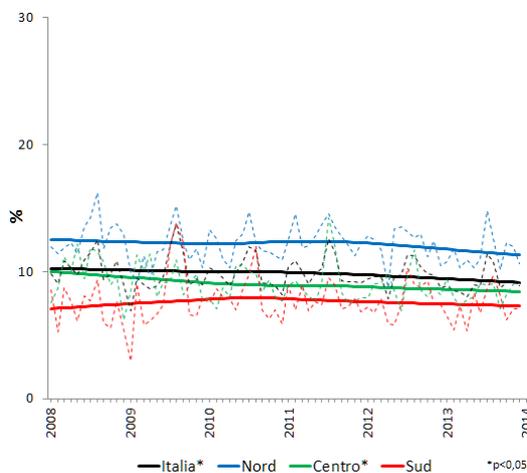
Prevalenze per Regione di residenza – Pool di ASL 2010-13
Totale: 9,6% (IC95%: 9,4-9,8%)



In Lombardia non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

- In Italia, quasi la metà degli adulti intervistati per PASSI (48%) nel periodo 2010-2013 consuma tre o più porzioni al giorno di frutta e verdura e solo circa uno su dieci ne consuma la quantità raccomandata nelle linee guida per una corretta alimentazione, cioè cinque porzioni al giorno (five a day).
- La mappa riporta le prevalenze, per Regione di residenza, dell'adesione al five a day nel periodo 2010-2013. 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%), il più basso quello della Calabria (5%).

Analisi di trend sul pool di ASL



- Per quanto riguarda l'evoluzione temporale, nel periodo 2008-2013, si evidenzia un lieve ma significativo andamento in diminuzione a livello nazionale nella prevalenza di consumatori di almeno 5 porzioni quotidiane di frutta e verdura (da 10,2% a 9,6%) a totale carico delle Regioni del Centro (diminuzione da 10% a 8,5%)

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, in Valle d'Aosta 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: solo poco più una persona su due percepisce il proprio peso come "troppo alto" e il 29% è aumentato di peso nell'ultimo anno.

La dieta per ridurre o controllare il peso è praticata solo dal 24% delle persone in eccesso ponderale, mentre è più diffusa la pratica di un'attività fisica moderata (71%).

La maggior parte delle persone consuma giornalmente frutta e verdura: circa la metà ne assume oltre 3 porzioni, ma solo una piccola quota (8%) 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.