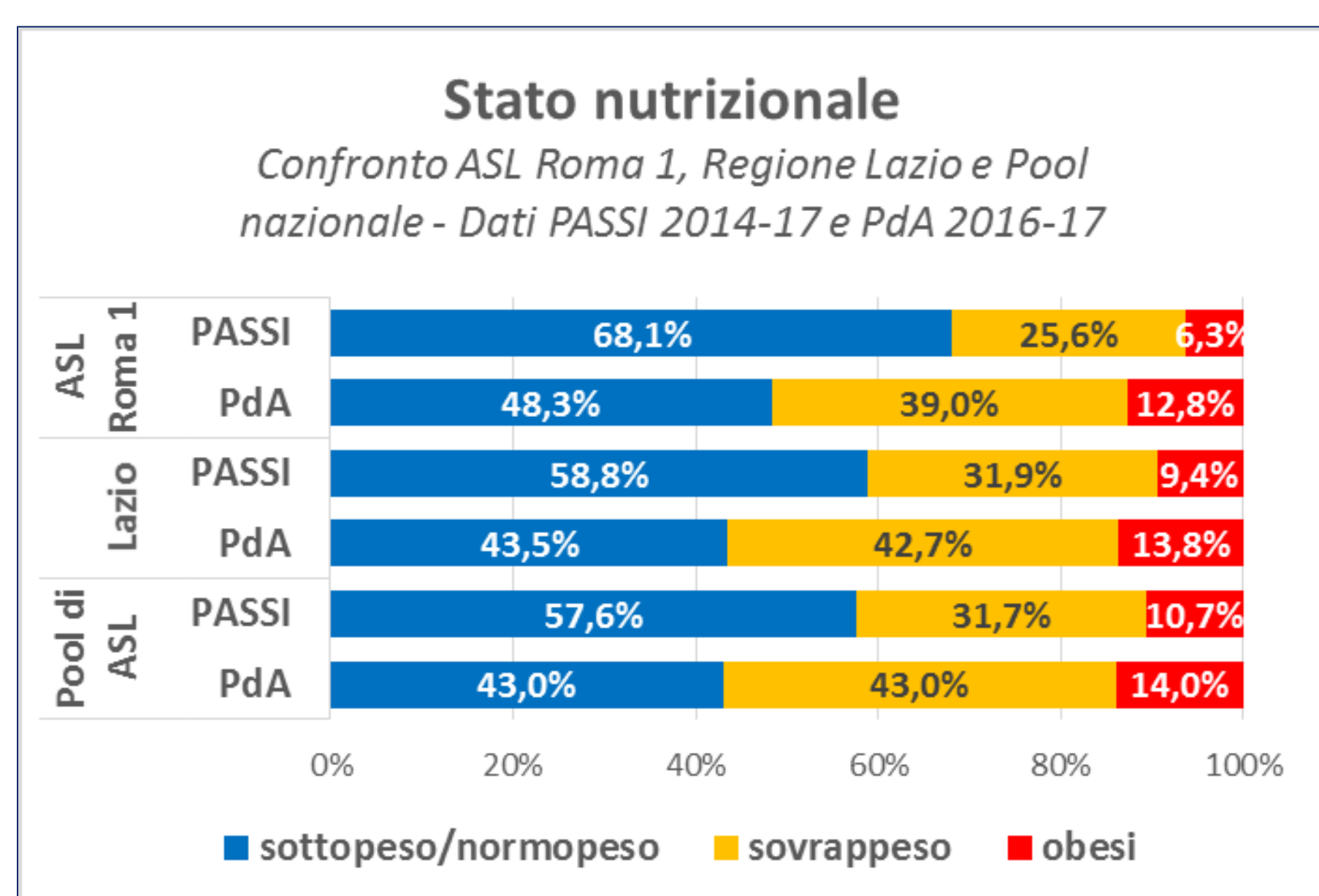
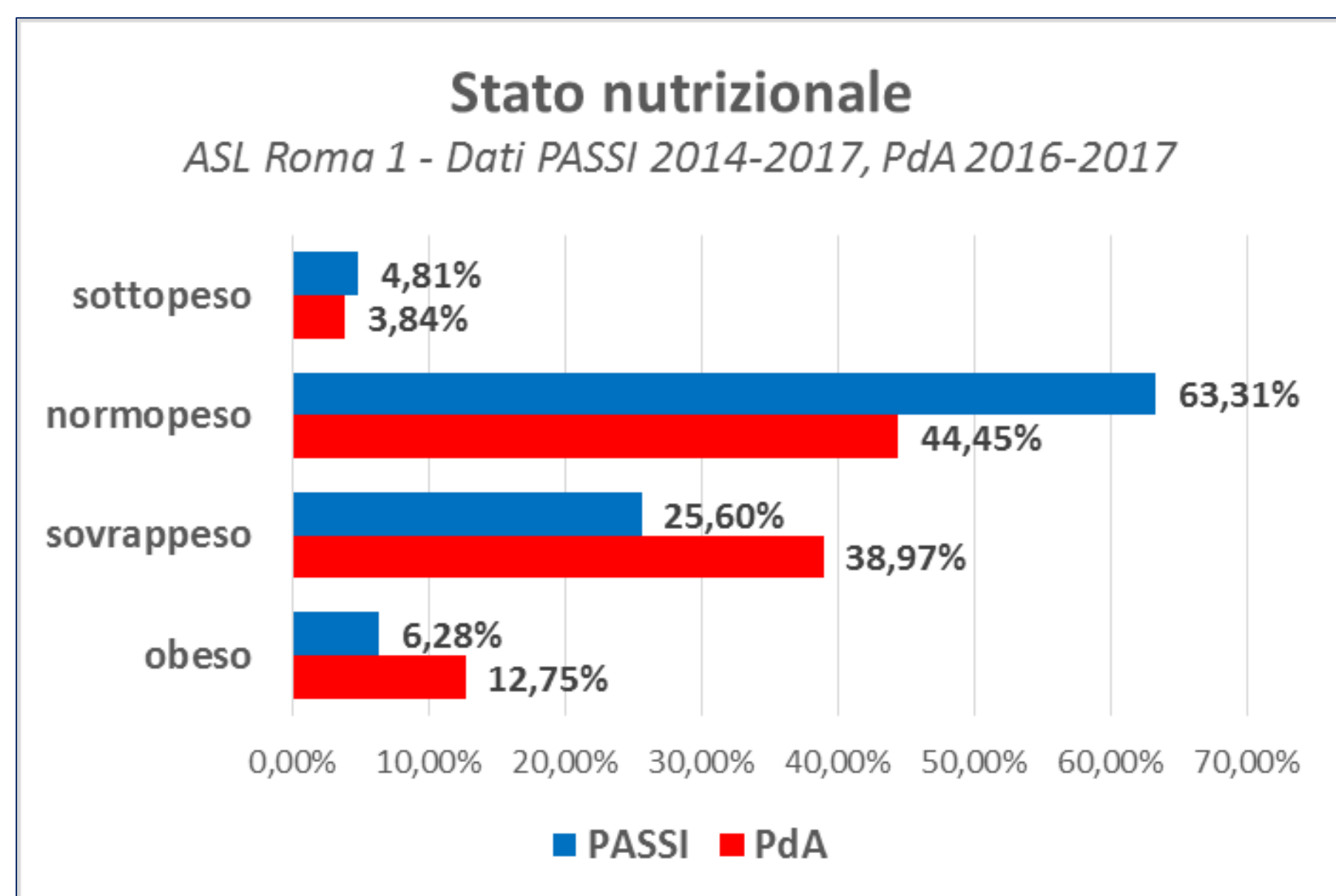


Situazione nutrizionale e consumo di frutta e verdura nella popolazione adulta e anziana della ASL Roma 1

Dati PASSI 2014-2017 e Passi d'Argento 2016-2017

R. Boggi, M.A. Brandimarte, A. Bisti, A. Pendenza, M. Napoli, A. Landi, M.R. Nappi, A. De Marchis, E. Di Rosa

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



Nei due sistemi di sorveglianza, PASSI (fascia di età 18-69 anni) e Passi d'Argento (fascia di età 65-85+ anni), le persone sono classificate in quattro categorie in base al valore dell'Indice di massa corporea (IMC): sottopeso (IMC<18,5), normopeso (IMC=18,5-24,9), sovrappeso (IMC=25,0-29,9), obeso (IMC ≥ 30).

Dall'analisi dei dati risulta che, nella ASL Roma 1, le persone in eccesso ponderale sono il 32% nella fascia di età 18-69 (sovrappeso 26%, obesi 6%) e il 52% nella fascia di età 65-85+ (sovrappeso 39%, obesi 13%). Tali dati sono inferiori a quelli riscontrati nella popolazione della Regione Lazio e del pool nazionale di ASL.

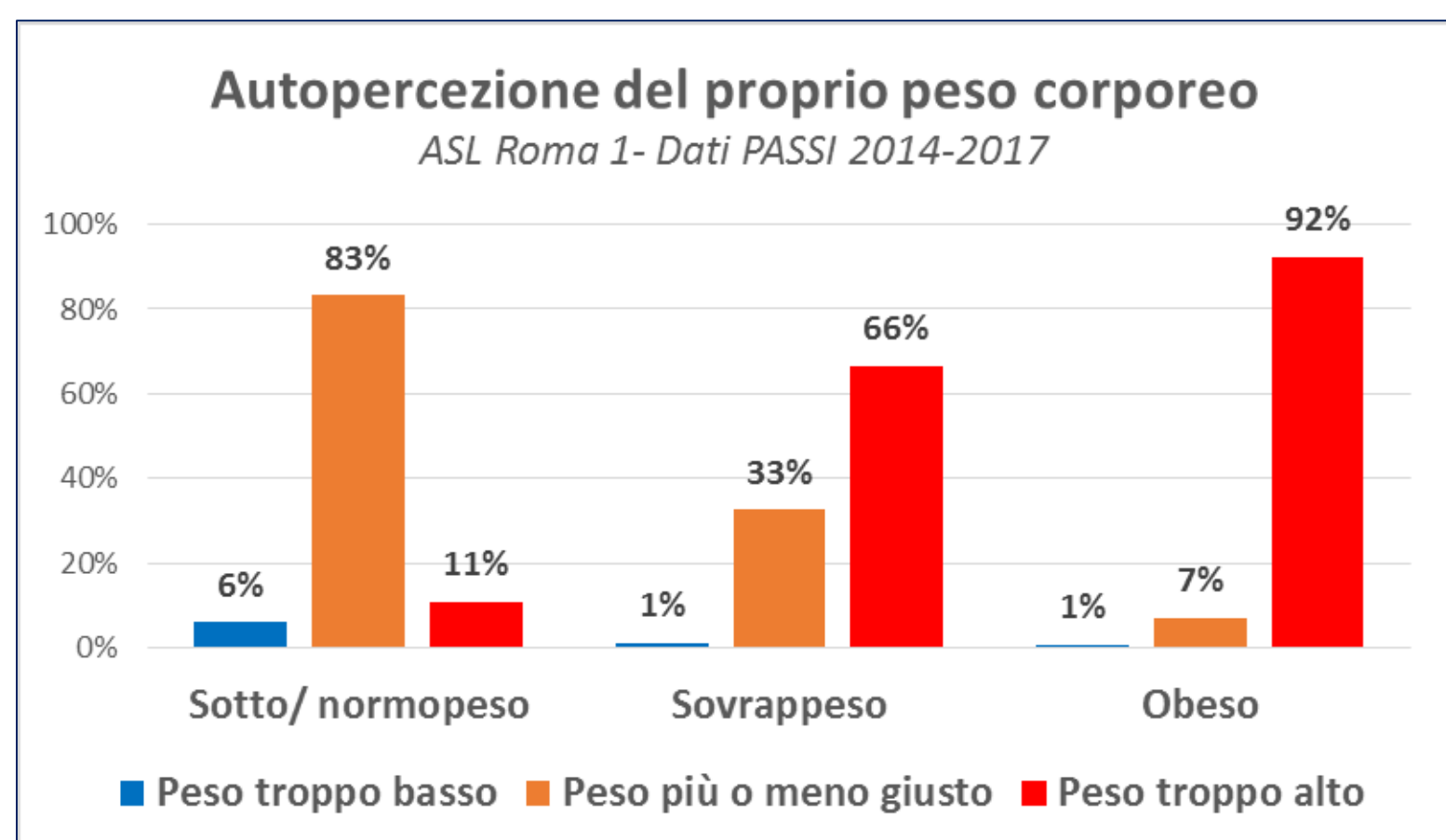
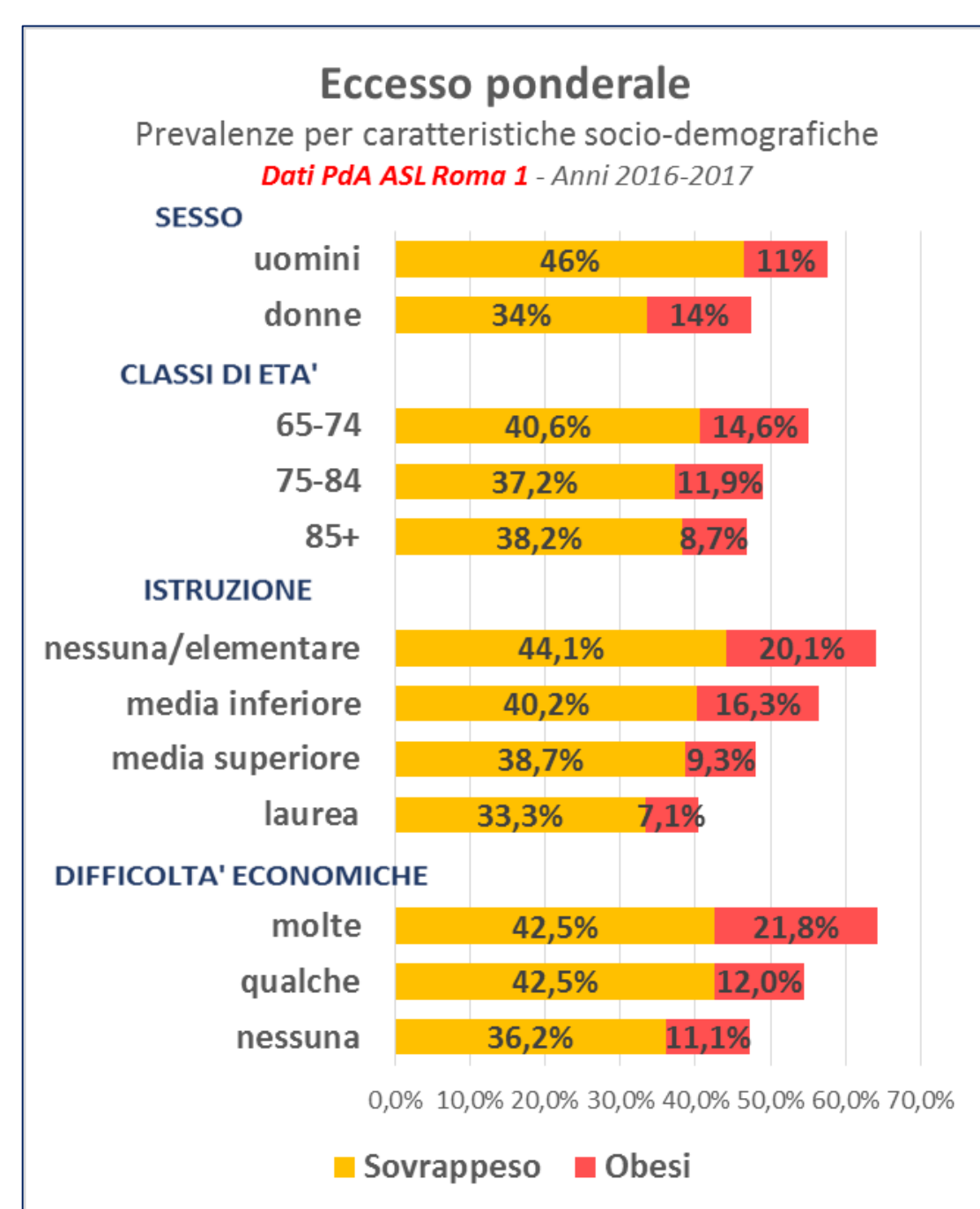
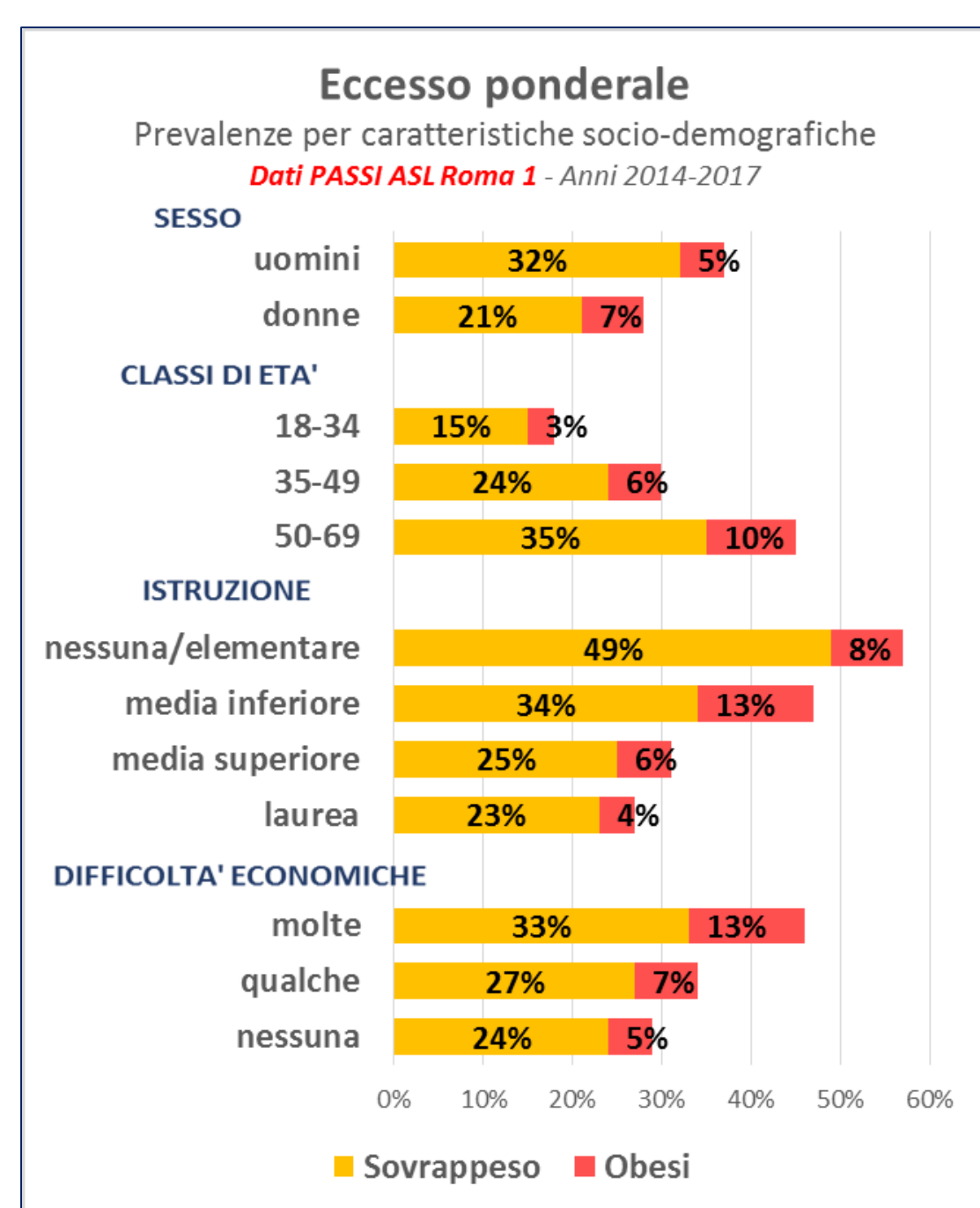
L'eccesso ponderale di una persona può avere cause genetiche ed individuali; tuttavia, dal punto di vista della sanità pubblica, i fattori di gran lunga più importanti alla base dell'aumento della prevalenza del problema negli ultimi anni sono di natura sociale ed economica.

Nella ASL Roma 1 l'eccesso ponderale (sovrappeso/obesità) è significativamente più frequente:

- con il crescere dell'età fino ai 75 anni, per poi calare,
- nelle persone di sesso maschile,
- nelle persone con basso livello di istruzione,
- con l'aggravarsi delle condizioni economiche.

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.

Tale percezione non sempre coincide con l'IMC calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: nella ASL Roma 1 si osserva



un'alta coincidenza tra percezione del proprio peso e IMC negli obesi (92%) e nei normopeso (83%); tra le persone in sovrappeso invece ben il 33% ritiene il proprio peso giusto e l'1% troppo basso.

Per quanto riguarda le abitudini alimentari, ricordiamo che 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 giornaliero: l'adesione alle raccomandazioni internazionali prevede il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (five-a-day).

Nella ASL Roma 1 solo il 9% delle persone tra i 18 e i 69 anni e il 12% di quelle tra i 65 e gli 85+ anni aderisce alle linee guida consumando cinque o più porzioni di frutta/verdura al dì.

