

Alimentazione e attività fisica



Guadagnare salute:

*i progressi
delle aziende sanitarie
per la salute in Italia*

La sorveglianza sulla popolazione adulta: le informazioni di "PASSI"

Angelo D'Argenzio
per il Gruppo Tecnico PASSI

Napoli, 25 Ottobre 2009



guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari



ccm



REGIONE CAMPANIA

- Causa principale di malattia e morte
 - 86% dei decessi
 - 77% delle malattie

- Pochi fattori di rischio sono responsabili di una grossa quota di tali malattie
 - ipertensione arteriosa
 - fumo di tabacco
 - elevato consumo di alcol
 - ipercolesterolemia
 - sovrappeso
 - scarso consumo di frutta e verdura
 - scarsa attività fisica



Il sistema di sorveglianza PASSI



guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari



ccm



- Fattori di rischio cardiovascolare
- Attività fisica
- Alimentazione e stato nutrizionale
- Consumo di alcol
- Fumo
- Incidenti domestici
- Sicurezza stradale
- Salute mentale
- Screening oncologici
- Vaccinazioni (Influenza e Rosolia)
- Aspetti socio-demografici

Comportamenti

**Interventi
Preventivi**





Interviste: **37.560**
 Regioni: **20/21**
 ASL: **136/161**

■ Dati disponibili □ Dati assenti o insufficienti

*Dati pesati



Stato nutrizionale e alimentazione



guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari



ccm



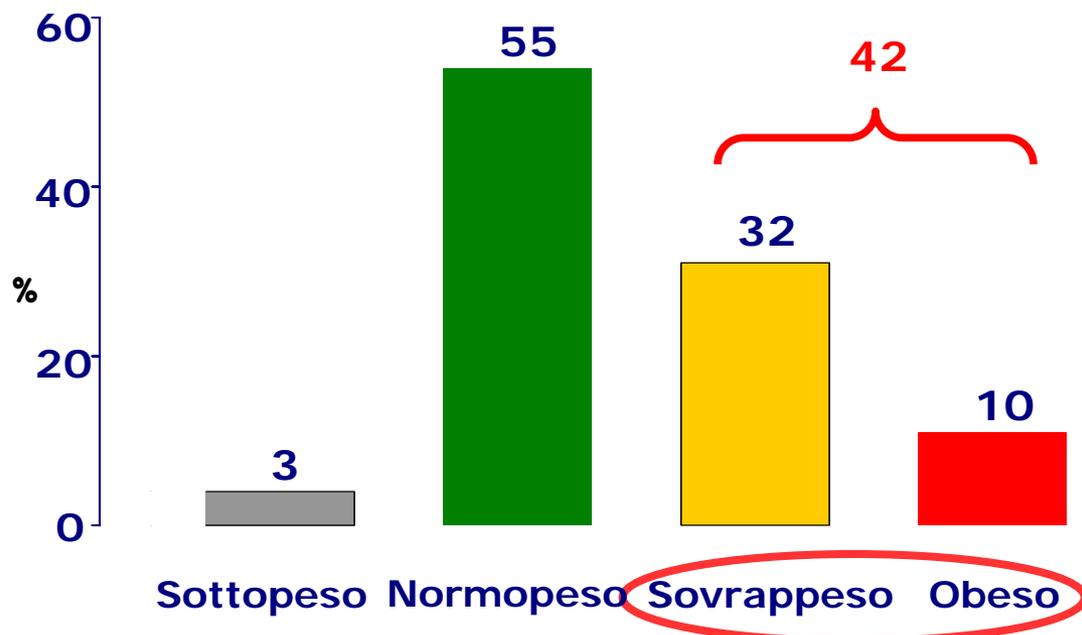
- L'eccesso di peso è associato all'insorgenza di numerose **patologie croniche** (diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari)
- L'**impatto economico** dell'obesità nei paesi occidentali è stimato intorno al 2–7% di tutti i costi sanitari
- Il **consumo di frutta/verdura** (almeno 5 porzioni al dì – *five a day*) è un fattore di protezione nei confronti di alcune neoplasie (polmone, stomaco, orofaringe, esofago)



- Stimare la **prevalenza** delle persone sovrappeso/obese (Indice di Massa Corporea)
- Valutare la **percezione** del proprio peso e delle proprie abitudini alimentari
- Stimare la percentuale della sottopopolazione, in eccesso di peso, a cui è stato **consigliato** di perdere peso
- Stimare la percentuale di persone che assume da 1 a 5 o più porzioni al giorno di **frutta e verdura**



Persone in eccesso ponderale
 (sovrappeso e obesi – $IMC \geq 25$)
Passi 2008



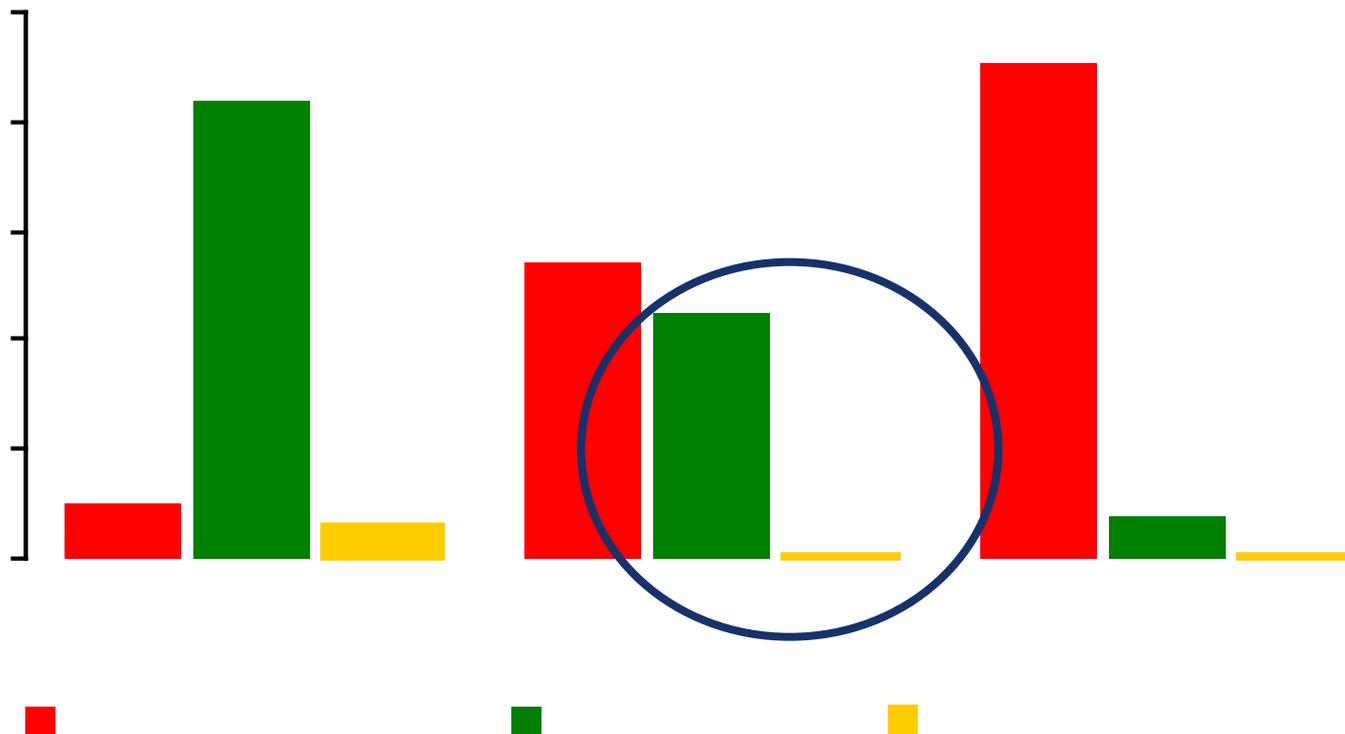
L'eccesso ponderale è più diffuso:

- nella fascia 50-69 anni
- negli uomini
- persone con bassa istruzione e
- difficoltà economiche



Percezione e peso corporeo

Passi 2008



- poco meno di una persona in sovrappeso su due (46%) ritiene che il proprio peso sia giusto
- migliore percezione nelle donne



Persone in eccesso ponderale¹ consigliate di fare dieta

Passi 2008

il 57% delle persone in eccesso ponderale ha riferito che un operatore sanitario gli ha consigliato di fare una **dieta** per perdere peso

- **82%** degli obesi
- **49%** dei sovrappeso

il **38%**, tra i sovrappeso/obesi, ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare regolarmente **attività fisica**

* escluso chi non è stato dal medico negli ultimi 12 mesi



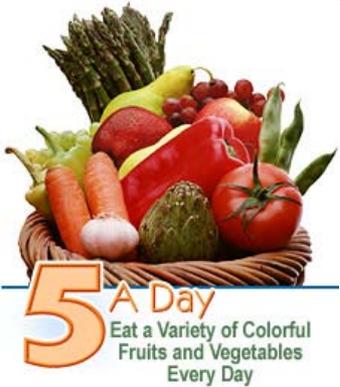
E' efficace il consiglio?

Fattori associati a chi dichiara di essere a dieta

Passi 2008

	OR	IC 95%	
Classi di età (35-49/18-34)	1	0.9	1.1
Classi di età (50-69/18-34)	1	1	1.1
Difficoltà economiche (No/Sì)	1	0.9	1.1
Livello d'istruzione (alta/bassa)	1.2	1.1	1.3
Sesso (Donne/Uomini)	1.6	1.5	1.7
Consiglio di un sanitario (Sì/No)	3.8	3.4	4.2

*: alle persone in eccesso di peso



**Consumo di frutta e verdura
secondo le raccomandazioni**
Passi 2008

- Il 97% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno.
- Solo il **10%**, però, ha aderito completamente alle raccomandazioni, riferendo un consumo di almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura.



Attività Fisica



- La sedentarietà è causa di 1,9 milioni di decessi all'anno nel mondo¹
- attività fisica moderata e regolare → riduzione di circa il 10% la mortalità per tutte le cause
- persone attive → un rischio notevolmente ridotto di contrarre:
 - malattie cardiovascolari
 - ictus ischemico
 - diabete del tipo 2
 - cancro del colon
 - osteoporosi
 - depressione
 - traumi da caduta
- Sedentarietà + alimentazione non salutare → obesità



- stimare la percentuale di persone **sedentarie**
- stimare la percentuale di persone che praticano **attività fisica moderata e/o intensa**
- stimare la percentuale di persone che **aderiscono alle raccomandazioni** sull'attività fisica
- stimare la diffusione e la qualità di interventi di **counselling** da parte degli operatori sanitari





**Persone consigliate
fare più attività fisica (%)**

Gli operatori sanitari hanno posto domande sull'attività fisica

- al **33%** degli intervistati

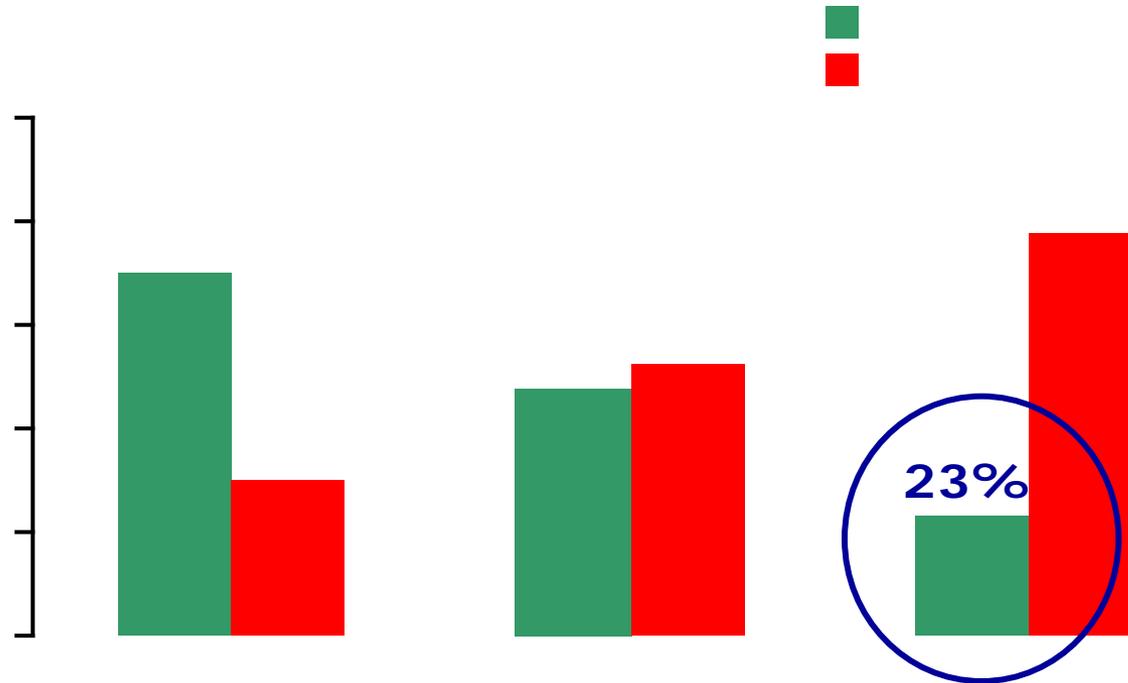
... e consigliato di praticarla al 31% degli intervistati tra cui

- al **35%** dei parzialmente attivi

- al **27%** dei sedentari

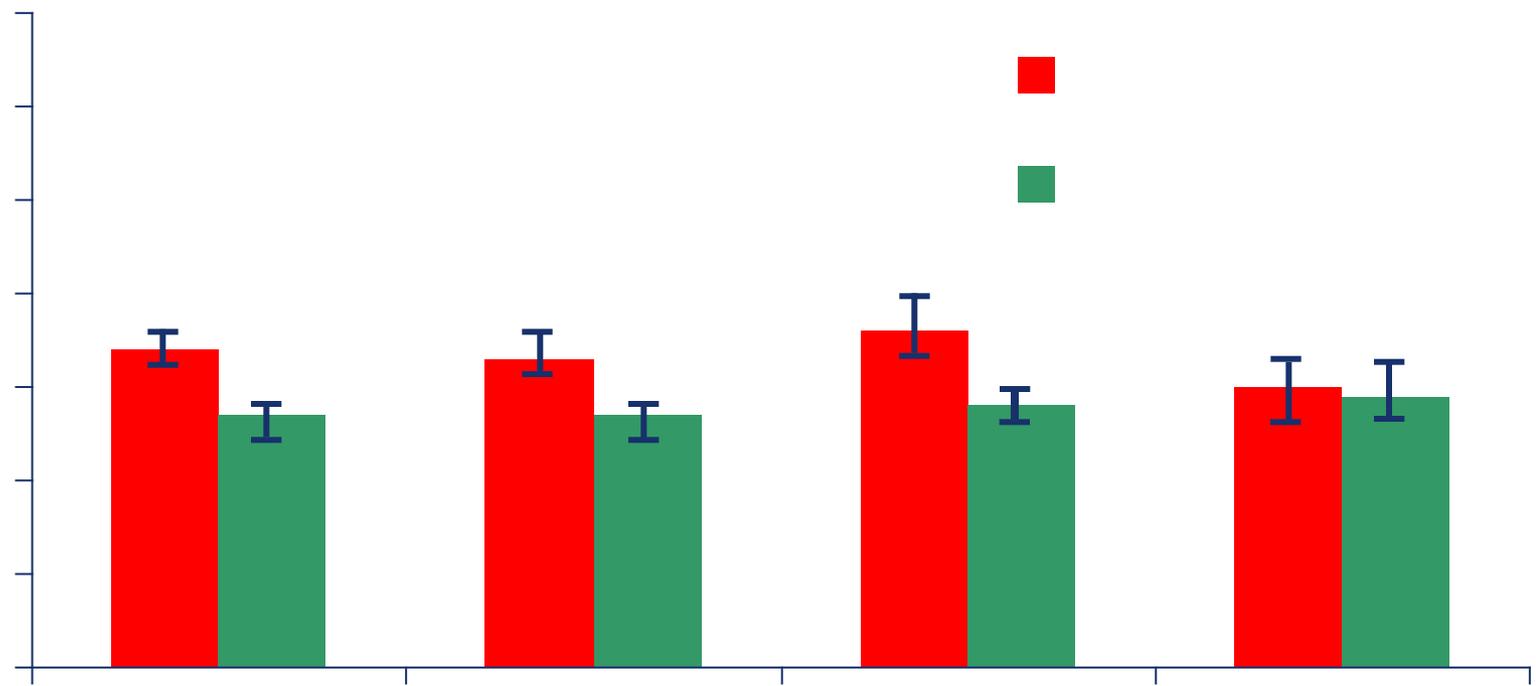
Percezione e livello di attività fisica praticata

Passi 2008



- Circa un sedentario su quattro (23%) ritiene di praticare sufficiente attività fisica

... condizioni associate



Conclusioni



- Circa una persona su due è in eccesso di peso ed una su tre è completamente inattiva
- Sedentarietà ed eccesso di peso sono condizioni maggiormente diffuse tra le regioni del centro-sud
- Le persone in “sovrappeso” ed i “sedentari” spesso sottovalutano la propria condizione
- Gran parte della popolazione consuma frutta e verdura meno di quanto raccomandato
- Gli operatori sanitari non sembrano porre l'attenzione necessaria a queste condizioni



- Interventi integrati (individuali, sociali, ambientali, normativi, ecc.) si sono rivelati capaci di incidere sul fenomeno e sui fattori di rischio ad esso associati
- Le ASL, insieme ai rappresentanti delle comunità locali, possono individuare obiettivi di salute specifici per:
 - promuovere la consapevolezza dell'importanza di mantenere il peso ideale, favorendo movimento e dieta sana
 - modificare la sottovalutazione del sovrappeso
 - aumentare l'attenzione specifica e i consigli di medici e operatori sanitari
 - aumentare la disponibilità, l'accessibilità e il consumo di frutta e verdura
 - attuare programmi intersettoriali favorenti mobilità attiva e dieta scarsa di alimenti ipercalorici e bevande zuccherine





Intervistatori

Coordinatori Aziendali

Coordinatori e Referenti regionali

Gruppo Tecnico

Extra slide

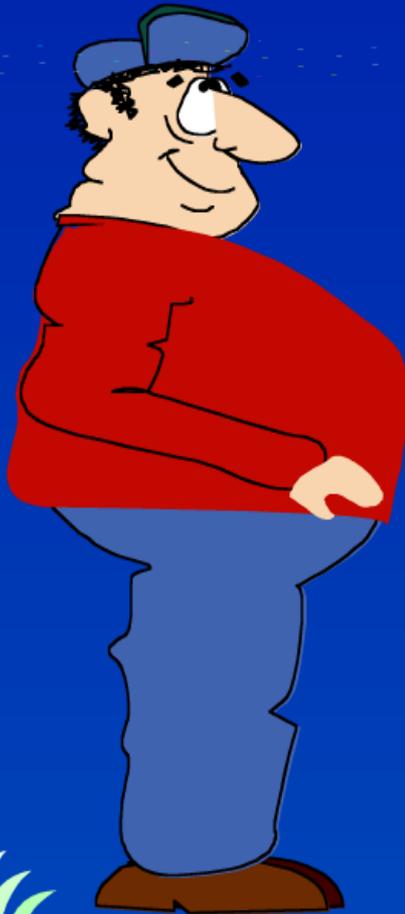


Interventi efficaci¹ per promuovere l'A.F.

- - campagne di informazione per la comunità
 - incoraggiamenti all'uso delle scale con segnaletica sul posto
- - incrementare l'educazione fisica nelle scuole
 - interventi di supporto sociale (creare gruppi di persone)
 - programmi individuali per il cambiamento dei comportamenti correlati alla salute (ruolo importante del MMG)
- - gli interventi organizzativi e di pianificazione urbana (aree verdi attrezzate, piste ciclabili, percorsi pedonali)



L'obesità viene valutata mediante l'Indice di Massa Corporea (BMI)



$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza (m}^2\text{)}}$$

Classificazione	BMI (kg/m ²)	Rischio di comorbidità
Normopeso	18,5 - 24,9	Nella media
Sovrappeso	25,0 - 29,9	Aumentato
Obesità classe I	30,0 - 34,9	Moderato
Obesità classe II	35,0 - 39,9	Elevato
Obesità classe III	≥ 40,0	Molto elevato



Guadagnare salute

Rendere facili le scelte salutari

D.P.C.M. 4 maggio 2007

- A Guadagnare salute rendendo più facile una dieta più salubre (alimentazione)
- B Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica (attività fisica)
- C Guadagnare salute rendendo più facile essere liberi dal fumo (lotta al fumo)
- D Guadagnare salute rendendo più facile evitare l'abuso di alcol (lotta all'abuso d'alcol)



- Sistema di sorveglianza dei fattori di rischio comportamentali e del ricorso ad interventi preventivi
- Popolazione indagata: residenti nelle ASL, 18-69 anni
- Campionamento casuale dall'anagrafe sanitaria
- Raccolta continua durante l'anno
- Interviste telefoniche da parte di operatori sanitari ASL (min. 25/mese)
- Stime nazionali, regionali e di ASL



- **Sedentario:** chi fa un lavoro sedentario e che in una settimana non svolge, neppure nel tempo libero, alcuna attività fisica, moderata o intensa, per almeno 10 minuti al giorno
- **Parzialmente Attivo:** chi fa un lavoro sedentario e svolge qualche attività fisica, anche se non raggiunge i livelli suggeriti dalle raccomandazioni.
- **Attivo :** chi svolge un'attività moderata per almeno 30 minuti per almeno 5 giorni la settimana, tra chi fa lavoro sedentario, oppure chi fa attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni alla settimana, tra chi fa lavoro sedentario, oppure chi fa un lavoro pesante dal punto di vista fisico.

