



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE
Direzione Generale della Sanità

Osservatorio Epidemiologico Regionale Sistema di Sorveglianza PASSI

Schede Tematiche 2008 - 2011

Alimentazione



Ministero della Salute



Centro Nazionale per la Prevenzione
e il Controllo delle Malattie



guadagnare
salute

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 \geq 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 – Regione Sardegna - PASSI 2008-11 (n=2.778)

	% (IC95%)
Popolazione in eccesso ponderale	
<i>sovrappeso</i> ¹	25,2 (23,2-27,3)
<i>obesi</i> ²	11,3 (9,4-13,1)
Consigliato di perdere peso da un medico o operatore sanitario ³	
<i>sovrappeso</i>	55,3 (50,1-59,6)
<i>obesi</i>	80,3 (71,6-89,0)
Adesione al <i>five-a-day</i>	14,1 (12,5-15,6)

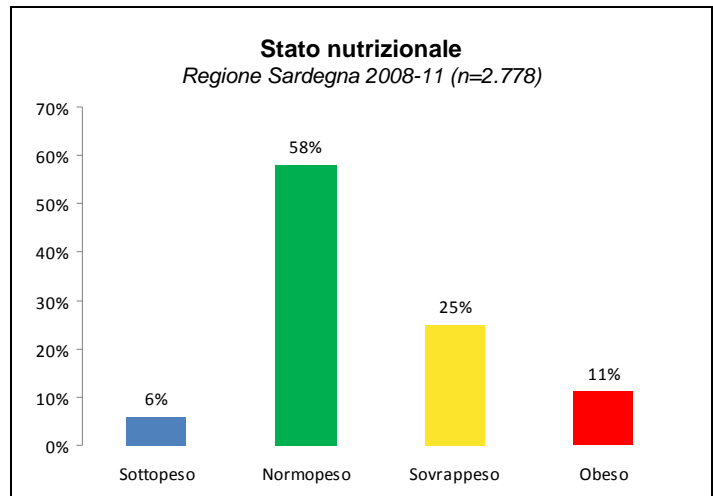
¹ sovrappeso = indice di massa corporea (Imc) compreso tra 25 e 29,9

² obeso = indice di massa corporea (Imc) \geq 30

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

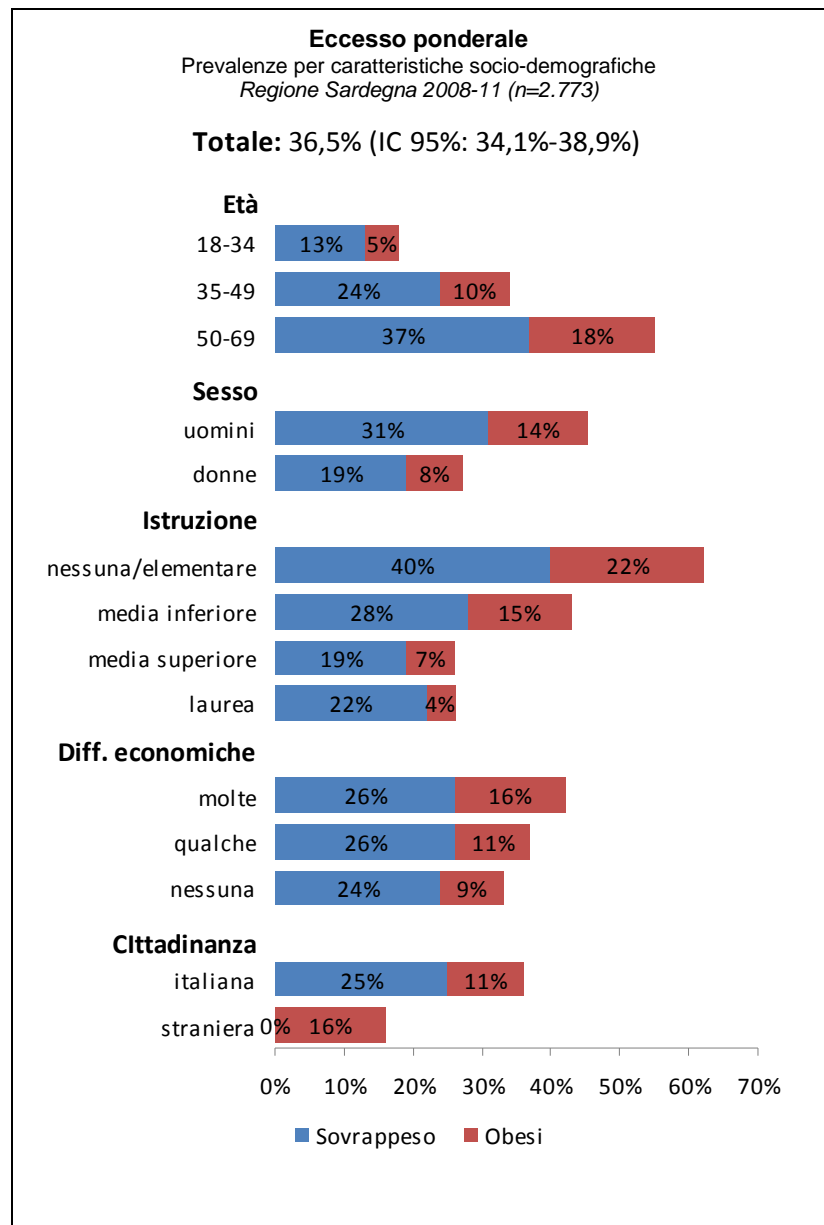
Qual è lo stato nutrizionale della popolazione?

- In Sardegna il 6% delle persone intervistate risulta sottopeso, il 58% normopeso, il 25% sovrappeso e l'11% obeso.
- Complessivamente si stima che il 36% della popolazione presenti un eccesso ponderale.



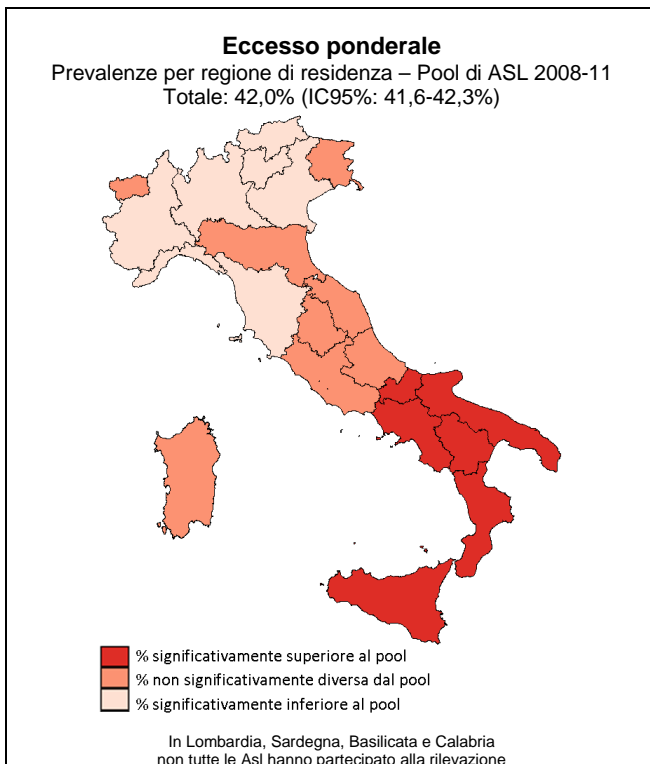
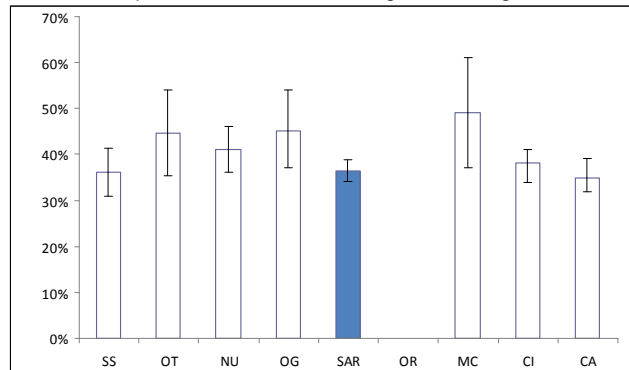
Quante e quali persone sono in eccesso ponderale ?

- L'eccesso ponderale è significativamente più frequente:
 - col crescere dell'età
 - negli uomini (46% vs 28%)
 - nelle persone con basso livello di istruzione
 - all'aumentare delle difficoltà economiche
- Analizzando, separatamente per genere, attraverso un'analisi multivariata, tutte queste caratteristiche insieme, le variabili che rimangono associate in maniera statisticamente significativa all'eccesso ponderale sono:
 - per gli uomini l'età ed il livello di istruzione medio alto;
 - per le donne, l'età ed il livello di istruzione medio alto.



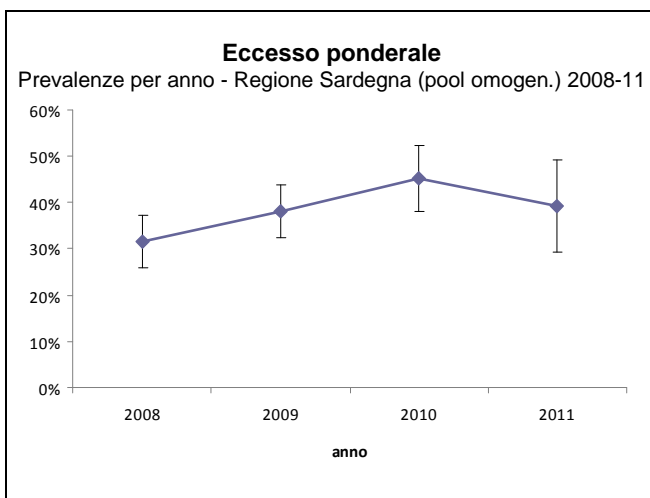
- Nelle ASL della Regione non sono emerse differenze statisticamente significative relative all'eccesso ponderale (range dal 35% di CA al 49% del MC).

Eccesso ponderale
Prevalenze per ASL di residenza – Regione Sardegna 2008-11



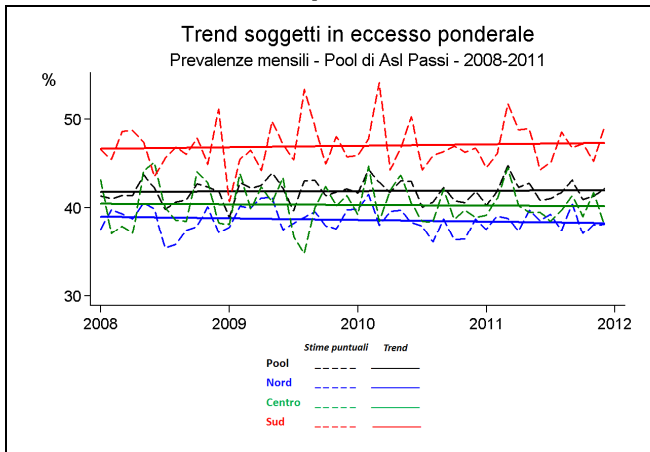
- Nel pool di ASL 2008-11, la percentuale di persone in eccesso ponderale è del 42%.
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. Le Asl partecipanti della Lombardia presentano la percentuale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

Confronto su pool omogeneo regionale



- Considerando solo le Asl che hanno partecipato alla rilevazione continuamente dal 2008 al 2011 (pool omogeneo regionale) i dati non sono sufficienti ad avere una misura statisticamente significativa dell'indicatore nel periodo osservato. Considerando le osservazioni puntuali il valore cresce tra il 2008 ed il 2010 per poi decrescere nel 2011, passando dal 31% del 2008 al 39% del 2011.

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?

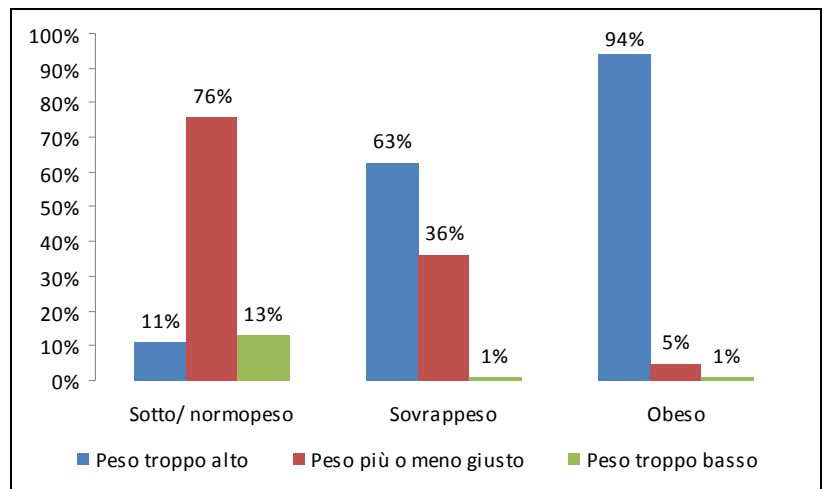
- La percezione che la persona ha del proprio peso è un aspetto importante da considerare in quanto condiziona un eventuale cambiamento nel proprio stile di vita.

- La percezione del proprio peso non sempre coincide con il IMC calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: in Sardegna si osserva un'alta coincidenza tra percezione del proprio peso e IMC negli obesi (94%) e nei normopeso (77%); tra le persone in sovrappeso invece ben il 36% ritiene il proprio peso giusto.

- Emerge una diversa percezione del proprio peso per sesso: tra le donne normopeso il 74% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto all'81% degli uomini, mentre tra quelle sovrappeso il 19% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 46% degli uomini.

Autopercezione del proprio peso corporeo

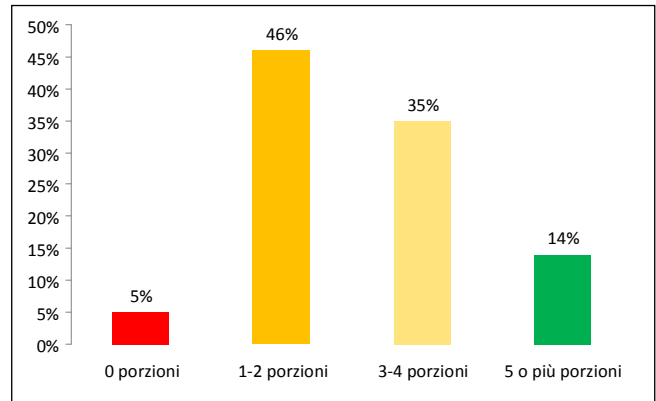
Prevalenze per stato nutrizionale - Regione Sardegna 2008-11 (n=2.764)



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

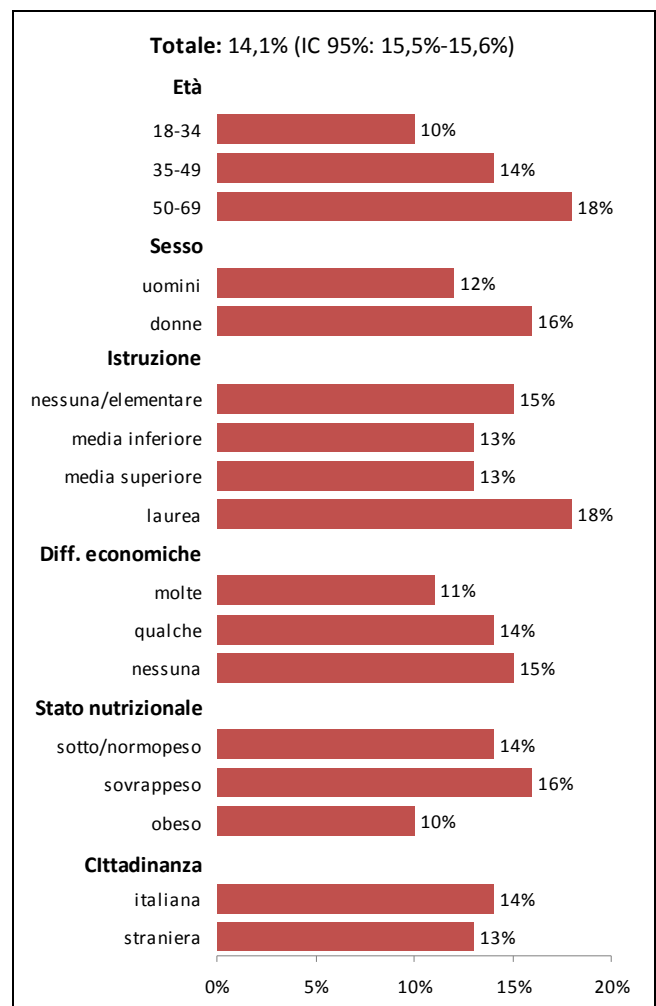
- In Sardegna il 47% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 35% ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno e solo il 14% le 5 porzioni raccomandate.

Consumo di frutta e verdura
Prevalenze per porzioni consumate
Regione Sardegna 2008-11 (n=2.777)



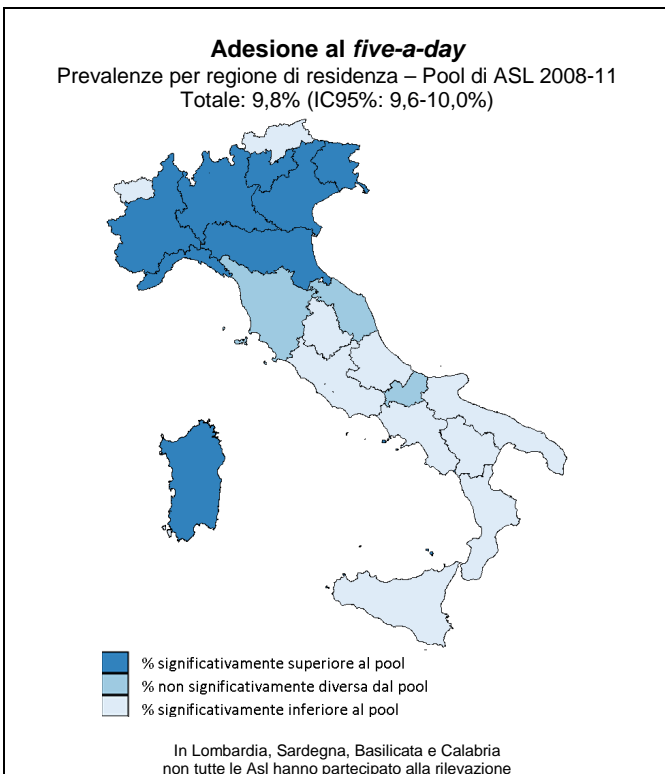
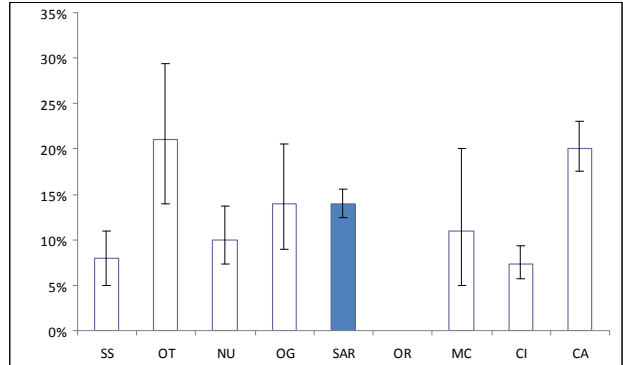
- L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa
 - nelle persone sopra i 50 anni
 - nelle donne (16%)
 - nelle persone con alto livello d'istruzione (18%)
 - nelle persone in sovrappeso (16%), ma non in quelle obese
 - al diminuire delle difficoltà economiche.
- Analizzando, separatamente per genere, attraverso un'analisi multivariata, tutte queste caratteristiche insieme, le variabili che rimangono associate in maniera statisticamente significativa all'adesione al *five-a-day* sono:
 - per gli uomini la classe di età più bassa;
 - per le donne risulta significativa soltanto la classe di età avanzata.

Adesione al five-a-day
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
Regione Sardegna 2008-11 (n=2.777)



- Nelle ASL della Regione la percentuale di persone intervistate che aderisce al “five a day” varia dal 7% di CI, valore significativamente più basso rispetto alla media regionale, al 21% di OT.

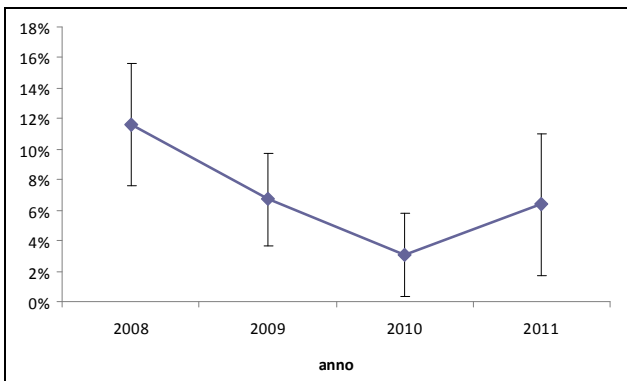
Adesione al five-a-day
Prevalenze per ASL di residenza – Regione Sardegna 2008-11



- 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%).

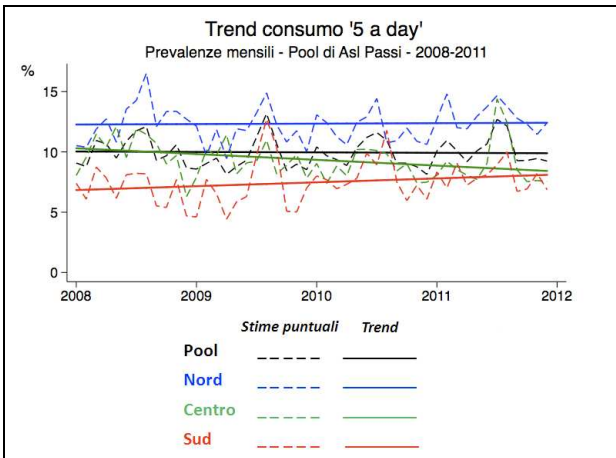
Confronto su pool omogeneo regionale

Adesione al five-a-day
Prevalenze per anno - Regione Sardegna (pool omogeneo) 2008-11



- Considerando solo le Asl che hanno partecipato alla rilevazione continuativamente dal 2008 al 2011 (pool omogeneo regionale) l’esiguità dei dati non permette di avere significatività statistica, tuttavia leggendo le stime puntuali si può osservare una diminuzione costante dell’indicatore sino all’anno 2010, per poi attestarsi nel 2011 in leggera risalita verso i valori del 2009. I valori variano dal 12% del 2008 al 3% del 2011.

Analisi di trend sul pool di ASL



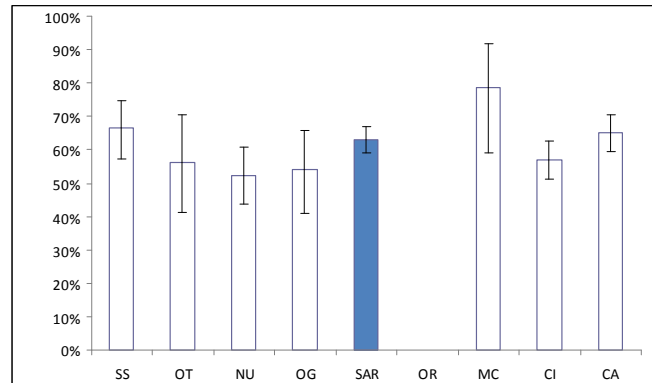
- L'analisi dei trend conferma l'assenza di variazioni significative nell'adesione al five a day, in tutte le tre ripartizioni geografiche.

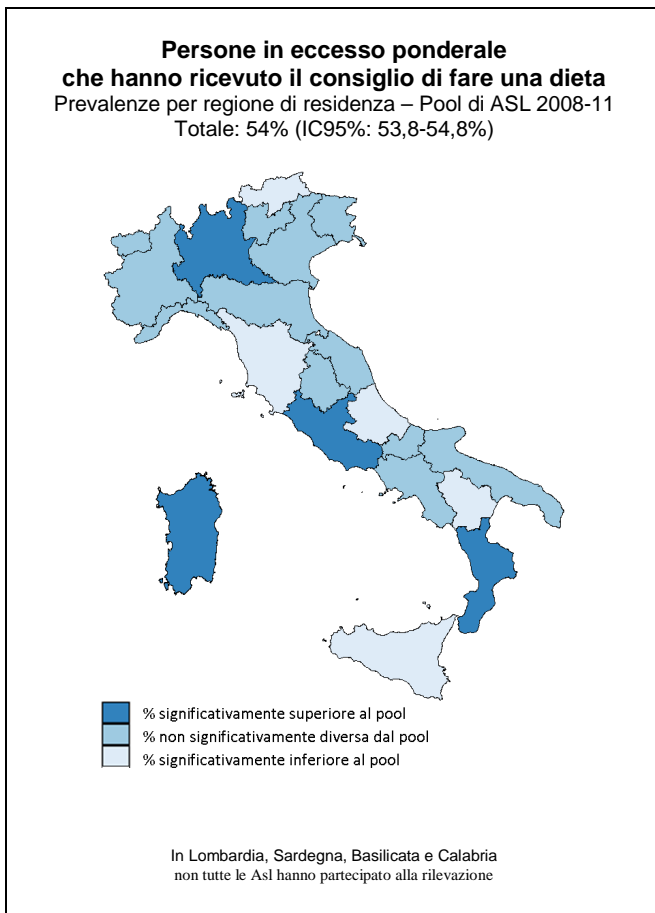
Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di perdere peso dagli operatori sanitari e con quale effetto?

In Sardegna il 63% 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 55% delle persone in sovrappeso e l'80% delle persone obese.

- Nelle ASL della Regione la percentuale di persone intervistate in eccesso ponderale che ha riferito di aver ricevuto il consiglio varia dal 52% di NU al 79% di MC. I valori aziendali non presentano significatività statistica rispetto alla media regionale.

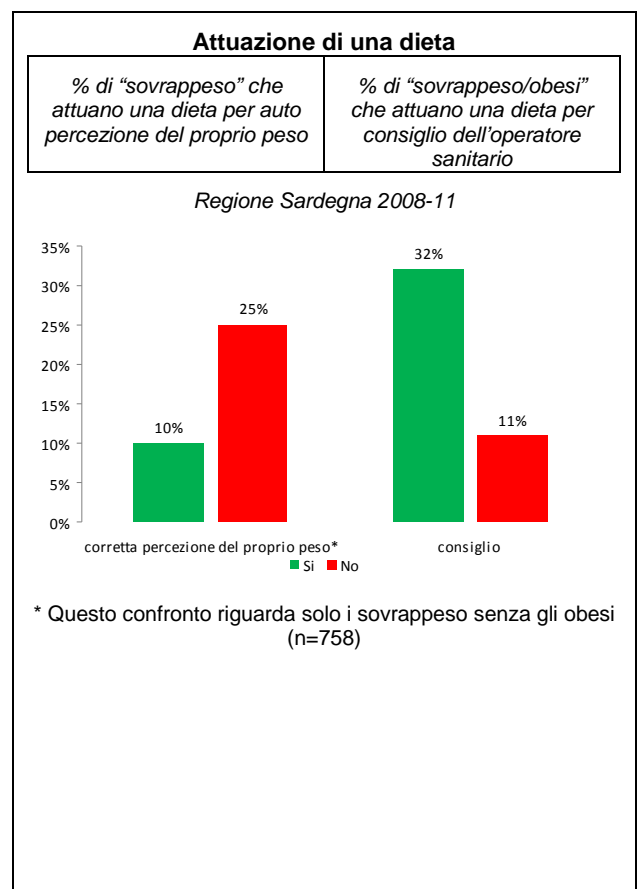
Persone in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare una dieta
Prevalenze per ASL di residenza – Regione Sardegna 2008-11





- 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 23% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (20% nei sovrappeso e 32% negli obesi).
- La proporzione di persone con eccesso ponderale che seguono una dieta è significativamente più alta:
 - nelle donne (34% vs 17% negli uomini)
 - negli obesi (32% vs 20% nei sovrappeso)
 - nelle persone sovrappeso (esclusi gli obesi) che ritengono il proprio peso “troppo alto” (25%) rispetto a quelle che ritengono il proprio peso “giusto” (10%)
 - in coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (32% vs 11%).

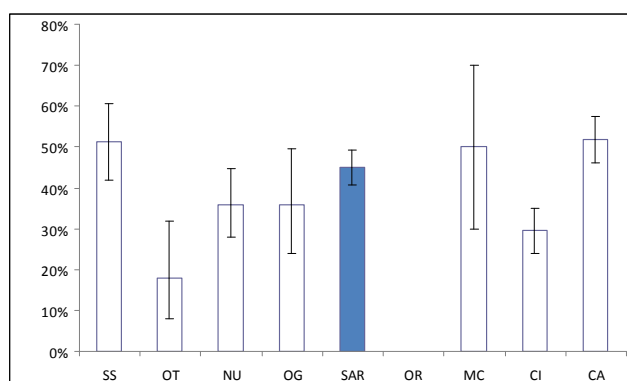


Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?

In Sardegna il 30% delle persone in eccesso ponderale è sedentario (25% nei sovrappeso e 41% negli obesi). Il 45% 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 43% delle persone in sovrappeso e il 49% di quelle obese.

Tra le persone in eccesso ponderale pratica un'attività fisica almeno moderata sia il 69% delle persone che hanno riferito il consiglio sia il 69% di chi non l'ha ricevuto.

Persone in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica
Prevalenze per ASL di residenza – Regione Sardegna 2008-11

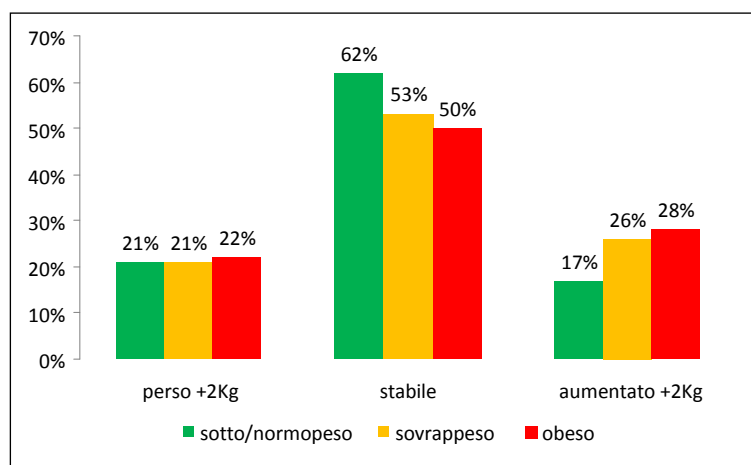


- Nelle ASL regionali, la percentuale di intervistati in eccesso ponderale che ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare regolare attività fisica varia dal 18% di OT al 52% di CA. OT e CI presentano dei valori significativamente più bassi rispetto alla media regionale.

Quante persone hanno cambiato peso nell'ultimo anno?

- In Sardegna il 21% 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:
 - nelle persone già in eccesso ponderale (28% obesi e il 26% sovrappeso vs 18% normopeso)
 - nelle donne 23% rispetto agli uomini 18%.
 - nella fascia 18-34 anni (24% vs 19% 35-49 anni e 20% 50-69 anni)

Cambiamenti di peso
% di persone che hanno cambiato peso negli ultimi 12 mesi per stato nutrizionale Regione Sardegna 2008-11



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 Sardegna più di una persona adulta su tre 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: più di una persona su tre percepisce il proprio peso come "più o meno giusto" e più di una persona su cinque è aumentata di peso nell'ultimo anno.

La dieta per ridurre o controllare il peso è praticata solo dal 23% delle persone in eccesso ponderale, mentre è più diffusa la pratica di un'attività fisica moderata (70%).

La maggior parte delle persone consuma giornalmente frutta e verdura: una su tre ne assume oltre 3 porzioni, ma solo una piccola quota (14%) 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.