

Abitudini alimentari e situazione nutrizionale

Marco Cristofori

U.O. di Epidemiologia e Biostatistica

ASL 4 Terni

Roma, 11 ottobre 2006

Una sezione importante perché...

- Le patologie associate all'eccesso alimentare e ad una dieta sbilanciata sono rilevanti cause di malattia e morte nei paesi industrializzati
- Le principali malattie associate alla dieta e alla situazione nutrizionale sono le cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di neoplasia, l'obesità, il diabete non insulino-dipendente ecc.
- L'assunzione regolare di frutta e verdura, in dipendenza anche della quantità, ha una funzione fondamentale per la protezione da importanti neoplasie (polmone, stomaco, collo dell'utero, esofago, vescica ecc.)

Approccio PASSI 2005

- **IMC** peso (kg) /altezza² (m)
 - **Dieta**
 - Consiglio di perdere peso
 - Quanti la seguono attualmente
 - **Abitudini alimentari**
 - Frutta
 - Verdura
 - Pesce
 - Legumi
- } 5 al giorno

Approccio PASSI 2006

- **IMC** peso (kg) /altezza² (m)
 - Percezione della propria situazione nutrizionale
- **Dieta**
 - Consiglio di perdere peso
 - Quanti la seguono attualmente
- **Abitudini alimentari**
 - "5 al giorno" (porzioni di frutta e verdura)
 - Percezione della "correttezza" delle proprie abitudini alimentari
 - Cambiamenti in positivo o negativo (12 mesi)

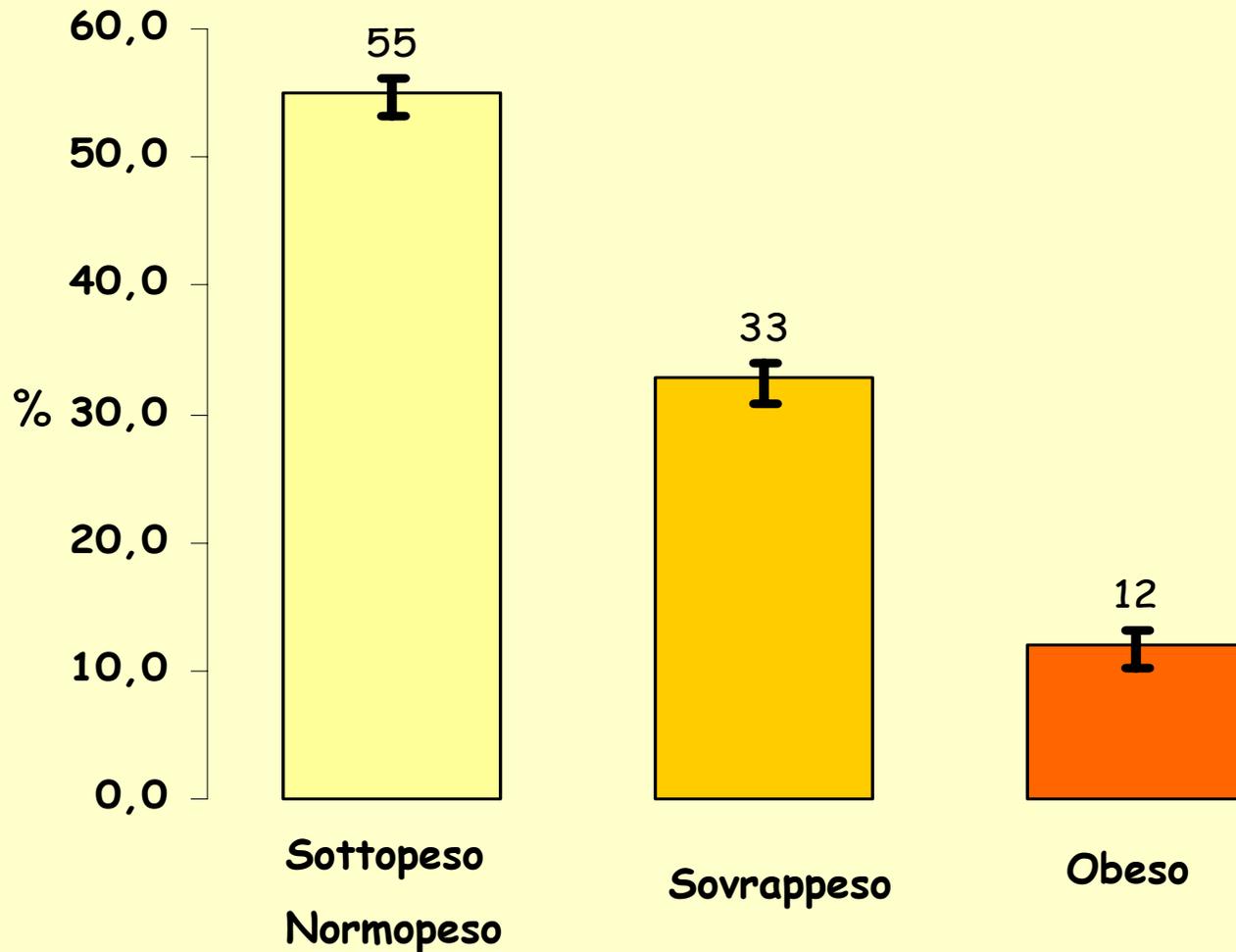
Alcuni Risultati "PASSI 2006"

Fonte dei dati:

tutte le ASL partecipanti ...

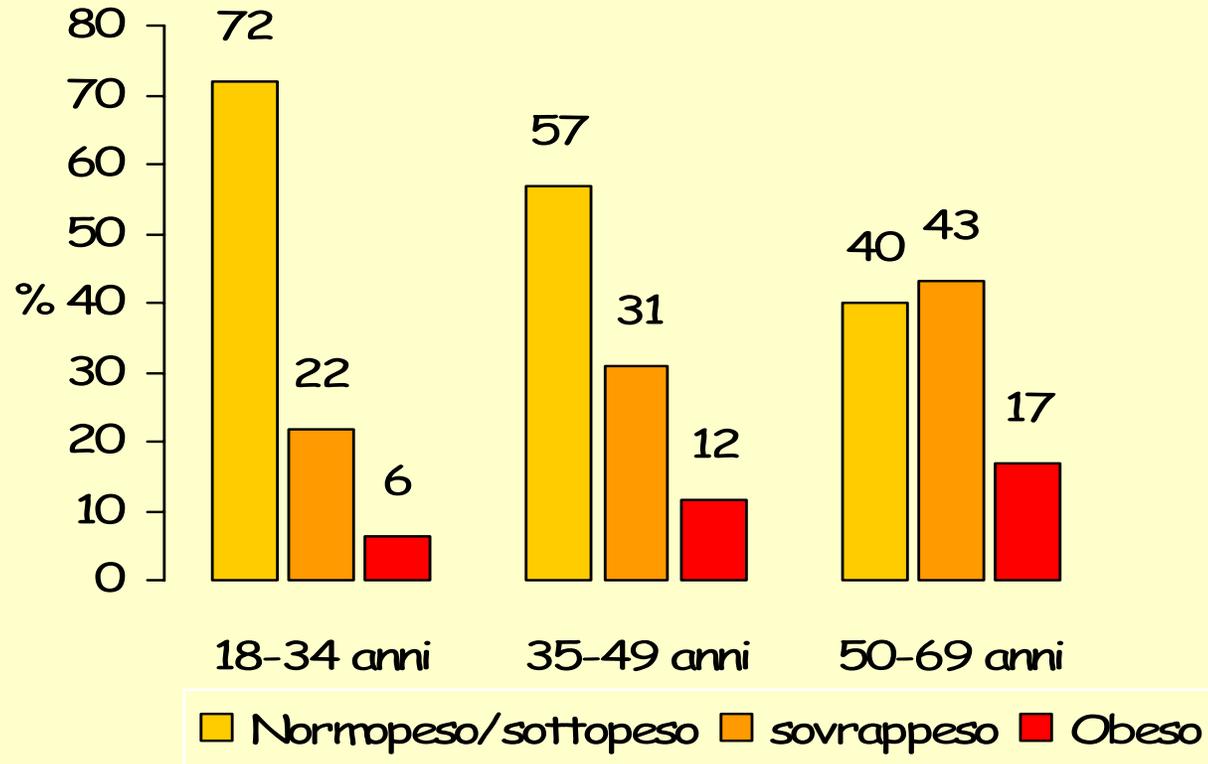
N° interviste= 3117

Distribuzione della popolazione secondo le caratteristiche ponderali (IMC)



<18,5 sottopeso; $\geq 18,5$ e < 25 normopeso; ≥ 25 e < 30 sovrappeso; ≥ 30 obeso.

Distribuzione percentuale delle caratteristiche ponderali per classi d'età



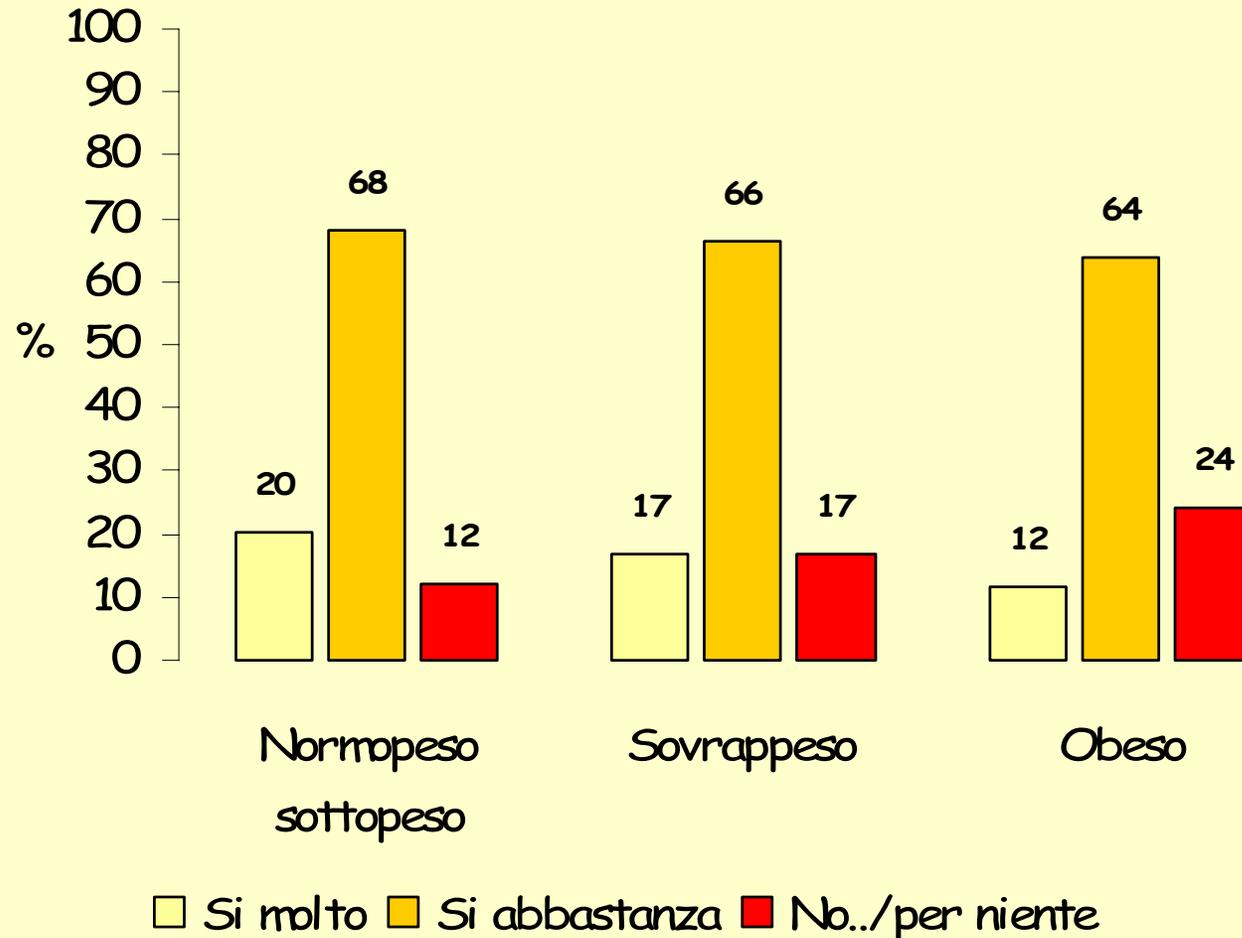
L'eccesso ponderale è presente:

- più nei maschi **54% vs 36%** ($p = 0,00001$)
- più in chi ha basso livello d'istruzione **53% vs 38%** ($p = 0,00001$)

Percezione della propria situazione nutrizionale

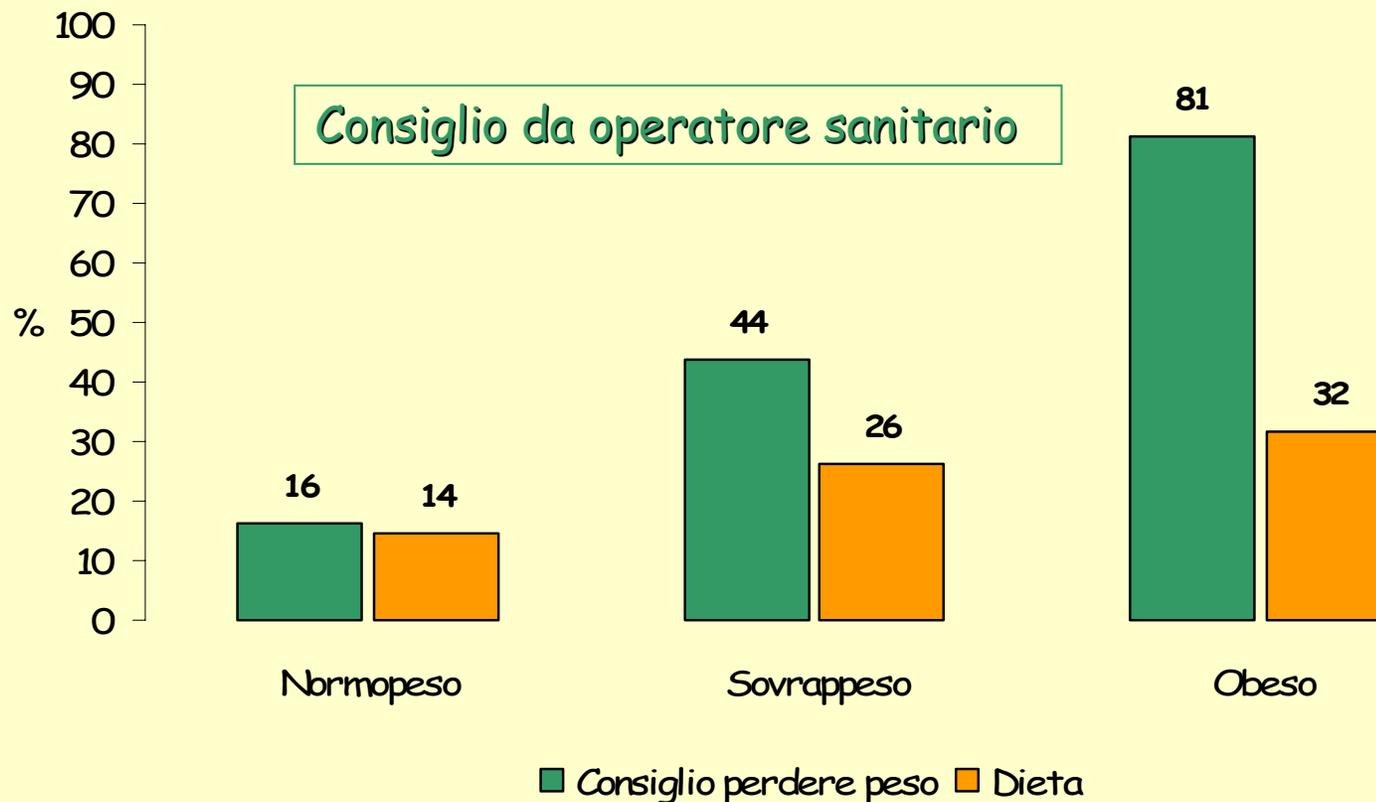
- Il 50% dei sovrappeso e il 91% degli obesi considerano il proprio peso eccessivo
- Le donne sono più consapevoli degli uomini
- Non ci sono differenze significative per classi di età e livello di istruzione

Direbbe che ciò che mangia fa bene alla sua salute?



Solamente il **24%** degli obesi e il **17%** dei sovrappeso dichiarano che la propria alimentazione non è idonea

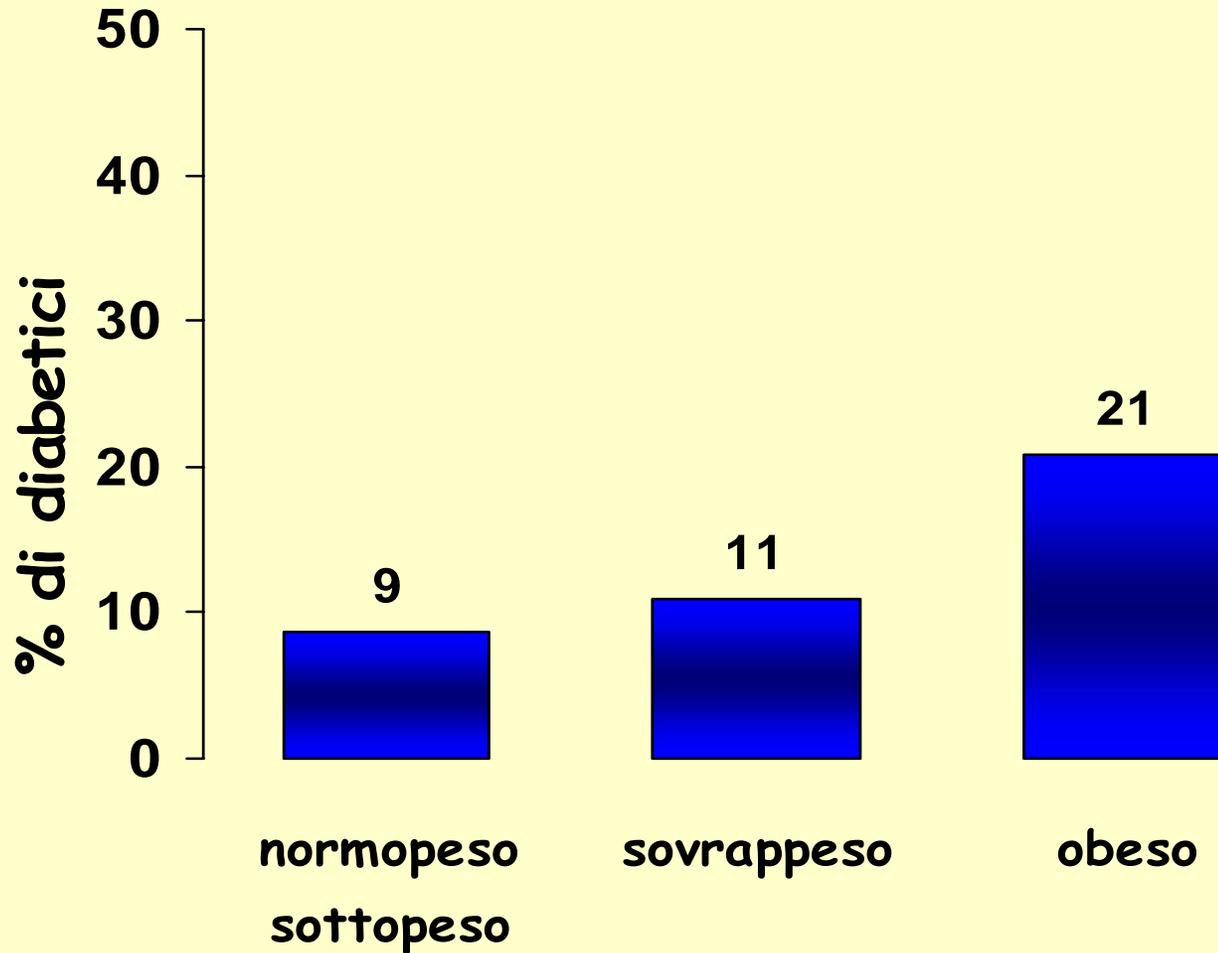
Consiglio di perdere o mantenere il peso e dieta



Malattie metaboliche associate al rischio cardio-vascolare e IMC

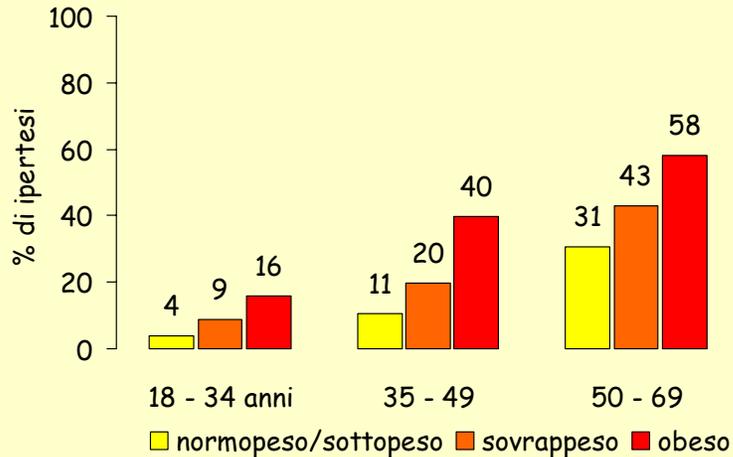
- Esiste molta letteratura sul rapporto tra stato nutrizionale e altri problemi di salute
- E' comunque importante vedere riconfermata a livello locale la relazione fra malattie croniche (diabete, ipertensione, ipercolesterolemia) e situazione nutrizionale per:
 - rafforzare la validità dello studio
 - aumentare la consapevolezza nella popolazione e negli operatori dell'importanza di tale associazione

Diabete e IMC (Età 50 - 69 anni)

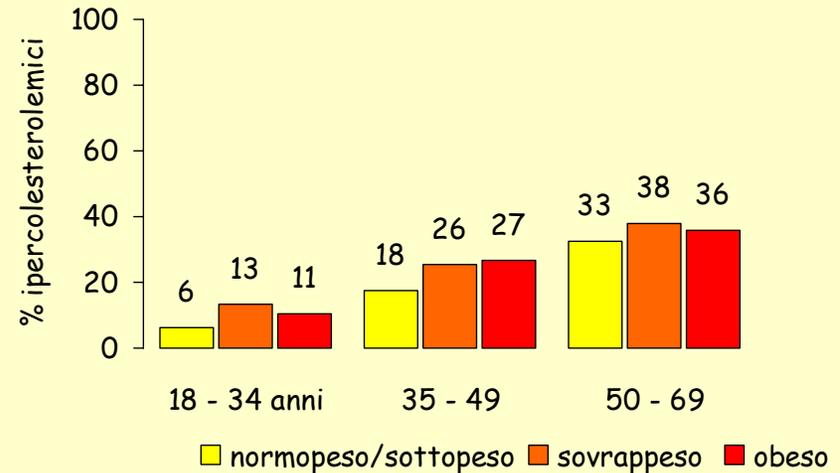


Ipertensione, colesterolo e IMC

Ipertensione

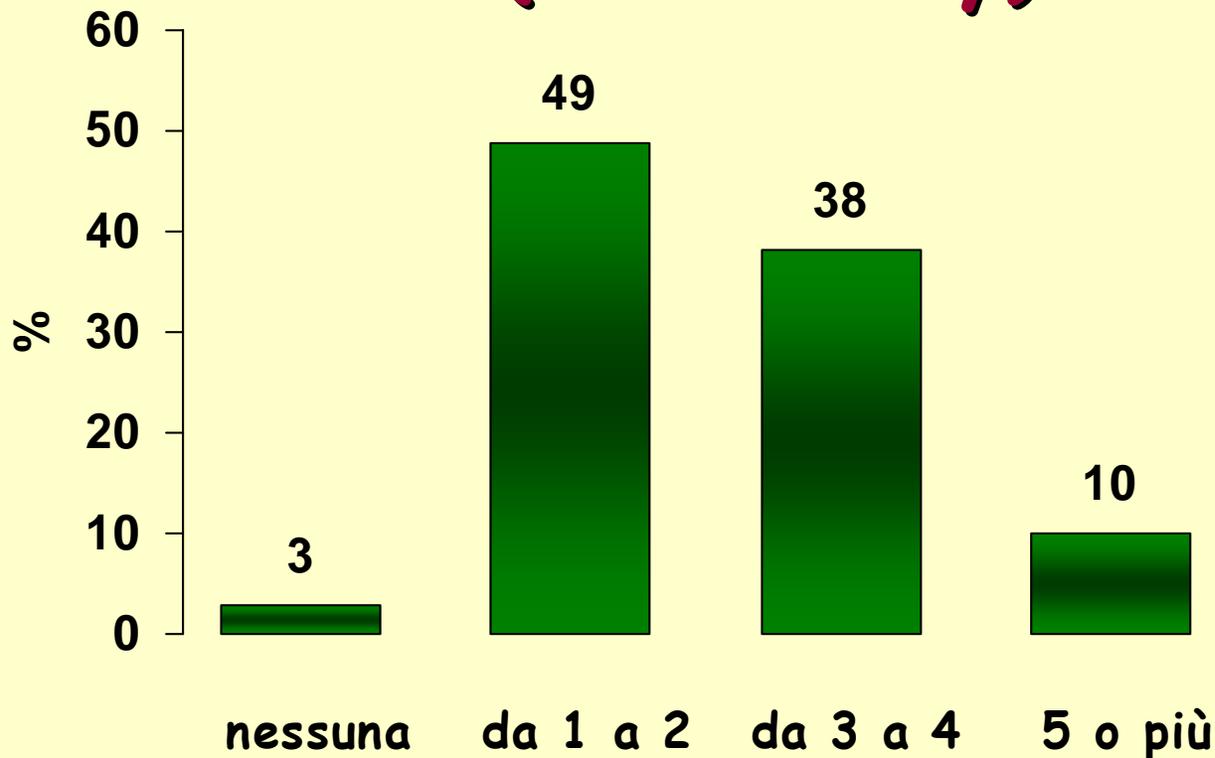


Colesterolo



Anche l'associazione fra la **situazione nutrizionale e l'ipertensione è significativa**, mentre non c'è associazione con l'ipercolesterolemia

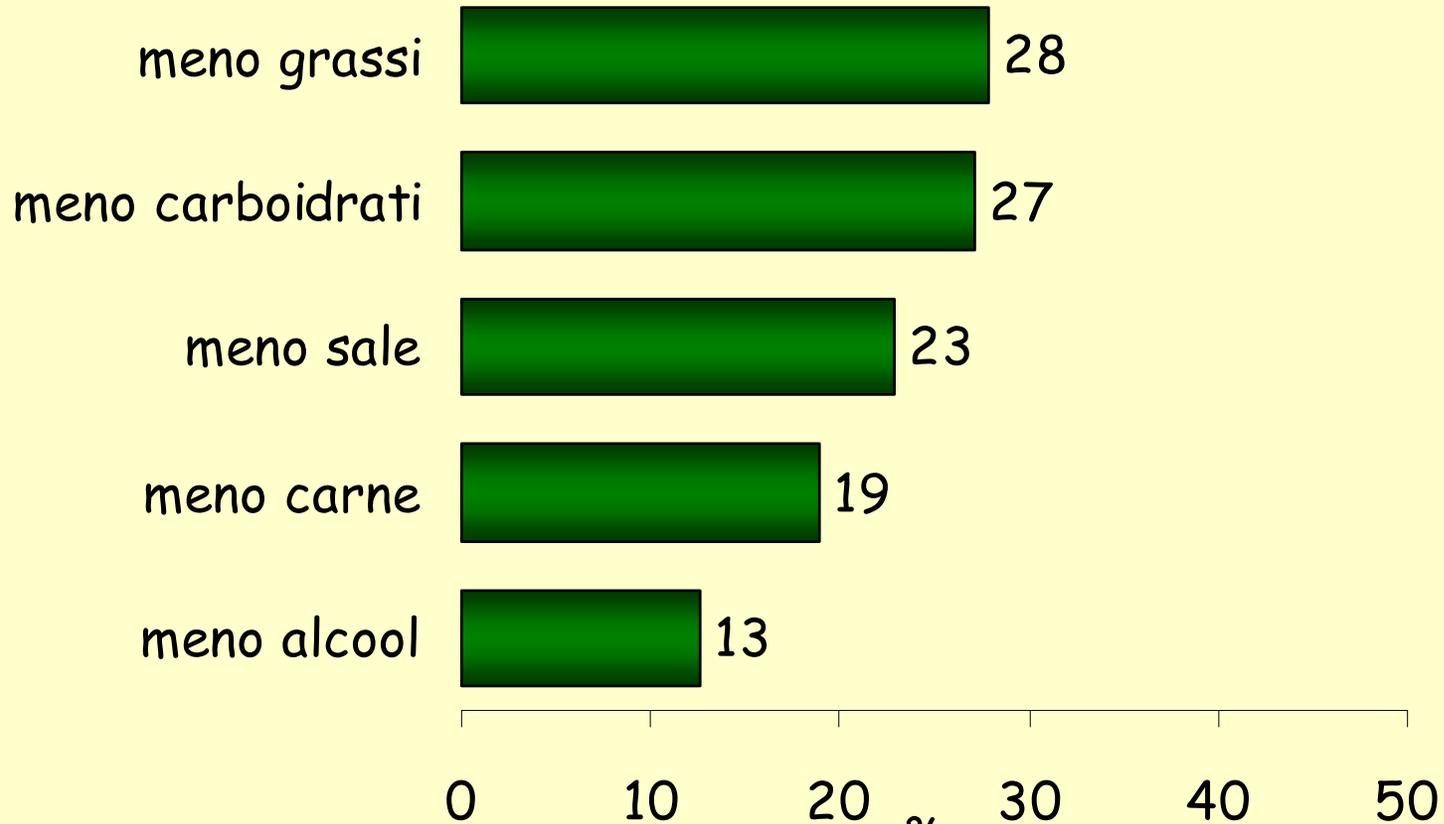
Porzioni di frutta e verdura al giorno... (five a day)



Aderiscono al "five a day" le donne **più** degli uomini **12% Vs 8%**; la classe di età 50-69 **più** delle altre (**14%**)

Non c'è differenza per livello di istruzione

Cambiamenti positivi nei consumi (ultimi 12 mesi)



Le donne hanno una maggiore tendenza [%] al cambiamento positivo rispetto agli uomini **32% Vs 24%**

La classe di età **18 - 34 anni** è la meno incline a ridurre carboidrati e grassi

Conclusioni

- Il 45% della popolazione in studio è in sovrappeso
- Le persone in sovrappeso e obese sono scarsamente consapevoli della propria situazione nutrizionale e della salubrità della propria alimentazione
- Non sono molte le persone in sovrappeso che seguono una dieta anche se in maggior numero ricevono consigli da parte del MMG
- Si conferma l'associazione fra diabete - ipertensione e la condizione di sovrappeso-obeso

Alcune raccomandazioni

- Effettuare la misura routinaria dell'**IMC** (MMG - SIAN - PLS - Pediatria di comunità - Medicina del lavoro)
- Promuovere la **consapevolezza** nella popolazione del proprio stato nutrizionale (Educazione Sanitaria e campagne informative e di sensibilizzazione)
- Promuovere l'**attività fisica regolare** (MMG - Med. Sportiva - Scuole - Centri sociali e terza età)
- Promuovere gli **stili nutrizionali adeguati** (MMG - SIAN - Mense scolastiche - Altre mense - campagne di sensibilizzazione)

GRAZIE PER L'ATTENZIONE