

Passi per Guadagnare in Salute

2007 - 2010

Azienda Sanitaria di Firenze



Rapporto a cura di:

Rossella Cecconi, Carla Fiumalbi, Donatella Bartolini, Giorgio Garofalo
Dipartimento di Prevenzione ASL 10 Firenze

con la collaborazione di

Anna Cappelletti, Daniela Rinaldi, Silvia Cecchi, Licia Taras, Gigliola Petricci, Rossana Ronconi, Silvia Terzani, Marco Pallante, Giovanna Arlotto, Simona Belli, Elena Brandi, Gigliola Villani, Franca Chiti, Giovanna Mereu

U.O. Assistenza sanitaria in ambito preventivo ASL 10 Firenze

Un ringraziamento particolare a

Massimo Bellusci

Estav Centro- Dipartimento Tecnologie e Sistemi Informativi

Gruppo tecnico regionale PASSI

Giorgio Garofalo, Franca Mazzoli, Rossella Cecconi

Gruppo tecnico nazionale PASSI

Paolo D'Argenio, Nicoletta Bertozzi, Giuliano Carrozzi, Sandro Baldissera, Barbara De Mei, Gianluigi Ferrante, Valentina Minardi, Giada Minelli, Valentina Possenti, Stefano Campostrini, Pirous Fateh-Moghadam, Angelo D'Argenzio, Massimo Oddone Trinito, Stefania Vasselli, Alberto Perra, Stefania Salmaso

Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 25 al mese per Asl, nel caso della ASL 10 circa 50 al mese per garantire un campione adeguatamente rappresentativo) con un questionario standardizzato. I dati vengono poi trasmessi in forma anonima via internet e registrati in un archivio unico nazionale. A dicembre 2010, sono state caricate complessivamente oltre 130 mila interviste.

Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

Presentazione

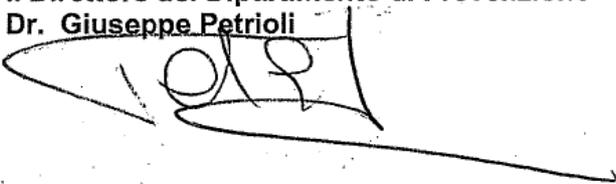
La sorveglianza è da lunghi anni una pratica comune in Sanità Pubblica. Essendo oggi le malattie non trasmissibili la prima causa di morbilità e mortalità a livello mondiale, molta attenzione è stata dedicata alle informazioni che potevano scaturire da forme di sorveglianza sulle malattie croniche e, più specificamente, sulla sorveglianza dei fattori di rischio a queste collegabili.

In estrema sintesi i sistemi di sorveglianza possono offrire informazioni utili per:

- studiare l'evoluzione dell'influenza dei determinanti socio-sanitari sui fattori di rischio e sull'accesso ai servizi nel corso del tempo, fondamentale per fissare opportuni obiettivi per la programmazione della promozione della salute;
- osservare cambiamenti, a seguito di interventi / politiche, consentendo così valutazioni sull'efficacia (complessiva) degli stessi;
- studiare i meccanismi per cui la presenza o meno di alcuni determinanti possano (o meno) indurre l'adozione di specifici fattori di rischio.

È davvero difficile trovare un altro modo per offrire in modo efficace ed efficiente informazioni utili in merito alla efficacia degli interventi e delle politiche rivolte a influenzare i determinanti di salute. Questi sono un classico "bersaglio in movimento", per meglio colpirli è fondamentale utilizzare strumenti dinamici, come i sistemi di sorveglianza in continuo come PASSI , oggi, possono offrire.

**Il Direttore del Dipartimento di Prevenzione
Dr. Giuseppe Petrioli**



**Il Direttore Generale
Ing. Luigi Marroni**



Sintesi dei risultati

Consumo di alcol

Si stima che circa i due terzi della popolazione tra 18 e 69 anni consumi bevande alcoliche ed il 21% abbia abitudini di consumo considerate a rischio (complessivamente il 7% beve fuori pasto, l'11% è bevitore "binge" ed il 12% è forte bevitore). Gli operatori sanitari si informano sulle abitudini dei loro pazienti in relazione all'alcol solo in poco meno di un caso su cinque e consigliano raramente di moderarne il consumo.

Alcol e sicurezza stradale

Il 12% degli intervistati dichiara, inoltre, di aver guidato in stato di ebbrezza nel mese precedente all'intervista.

Abitudine al fumo

Il 29% si dichiara fumatore e il 25% ex fumatore. Il 34% dei fumatori nell'ultimo anno ha tentato di smettere, e di questi il 7% circa dichiara di esserci riuscito. L'88% delle persone intervistate dichiara che, sul luogo di lavoro, viene sempre o "quasi sempre" rispettato il divieto di fumo, il 92% dichiara che lo stesso divieto è rispettato nei luoghi pubblici. Il 32% dichiara che nelle proprie abitazioni è permesso fumare "ovunque" (9%) o solo in "alcune zone" (23%).

Attività fisica

È completamente sedentario il 21% del campione ed il 35% aderisce alle raccomandazioni sull'attività fisica. In poco più di un terzo dei casi, i medici si informano e consigliano di svolgere attività fisica.

Situazione nutrizionale e abitudini alimentari

Il 31% degli intervistati è in sovrappeso, mentre gli obesi sono il 10%. Le persone in eccesso ponderale dichiarano di seguire una dieta per perdere peso nel 23% dei casi e di praticare un'attività fisica almeno moderata nel 77%.

Il consumo di frutta e verdura risulta diffuso, anche se solo l'11% aderisce alle raccomandazioni internazionali consumandone cinque volte al giorno

Il consumo di **ALCOL** Passi 2007-2010



Indicatori consumo di alcol (ultimi 30 giorni) ASL 10 Firenze	Periodo temporale	
	2007-2010	
- Forti bevitori ¹	12,4%	
- Bevitori fuori pasto	7%	
	2007-2009	2010
- Bevitori <i>binge</i> ^{2,3}	6,5%	10,8%
- Bevitori a rischio ⁴	14,7%	20,9%

¹ chi negli ultimi 30 giorni, ha consumato, anche in una singola occasione, 3 o più unità alcoliche (uomini) e 2 o più unità alcoliche (donne)
² 2007-2009: chi negli ultimi 30 giorni ha consumato almeno una volta in una singola occasione 6 o più unità alcoliche
³ 2010: chi negli ultimi 30 giorni ha consumato almeno una volta in una singola occasione 5 o più unità alcoliche (uomini) e 4 o più unità alcoliche (donne)
⁴ forte bevitore e/o bevitore fuori pasto e/o bevitore *binge*

Consumi di alcol

Nella Asl 10 di Firenze il 65,4% degli intervistati dichiara di essere bevitore, ossia di aver consumato negli ultimi 30 giorni almeno un'unità di bevanda alcolica*.

Nel 2010, il 10,8% degli intervistati della Asl può essere classificabile come bevitore *binge*. Questa percentuale è leggermente più alta rispetto a quella del triennio precedente, 2007-2009, perché nel 2010 i valori che definiscono il consumo *binge* sono variati da "aver consumato negli ultimi 30 giorni almeno una volta in una singola occasione 6 o più unità alcoliche" a "5 o più unità alcoliche per gli uomini e 4 o più per le donne".

Tale incremento si ripercuote anche sulla percentuale di bevitori a rischio del 2010 (20,9%), definiti tali o perché consumatori *binge* o perché forti bevitori o perché bevitori fuori pasto oppure per una combinazione delle tre modalità. Nel 2010, nella Regione Toscana e nel Pool di ASL, le percentuali di bevitori a rischio sono, rispettivamente, del 19,5% e 19%.

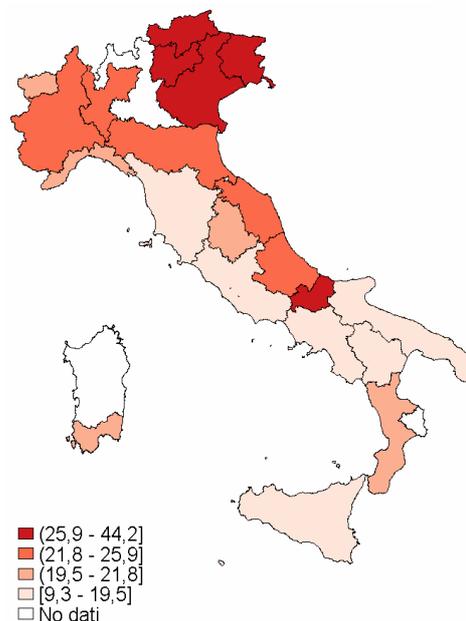
L'atteggiamento degli operatori sanitari

Solo una piccola parte degli intervistati (17,5%) riferisce che un operatore sanitario si è informato sui comportamenti in relazione al consumo di alcol.

La percentuale di bevitori che ha ricevuto il consiglio di bere meno da parte di un operatore sanitario è del 3,8%.

Tra i fattori di rischio comportamentali il consumo di alcol rappresenta l'abitudine di cui si ha meno consapevolezza.

Attenzione degli operatori sanitari (ultimi 12 mesi) ASL 10 FI	2007-2010
Persone cui un medico o un operatore sanitario ha chiesto se bevono*	17,5%
Bevitori cui un medico o un operatore sanitario ha suggerito di bere meno**	3,8%



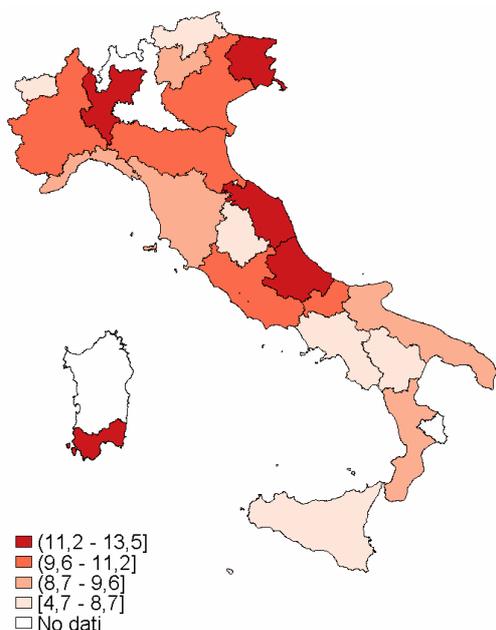
* il denominatore comprende coloro che dichiarano di essere stati da un medico o altro operatore sanitario negli ultimi 12 mesi.

**il denominatore comprende tutti i bevitori, anche quelli a cui un medico o altro operatore sanitario negli ultimi 12 mesi non ha chiesto se bevono

Alcol e guida 2007-2010

Secondo i dati 2007-2010 del sistema di sorveglianza Passi relativi alla Asl 10 di Firenze, tra i bevitori di 18-69 anni che hanno guidato l'auto/moto negli ultimi 12 mesi, il 12,4% dichiara di aver guidato sotto l'effetto dell'alcol, cioè dopo avere bevuto nell'ora precedente almeno due unità alcoliche.

Nel 2010, nella Regione Toscana e nel Pool di ASL, le percentuali di intervistati che hanno guidato sotto effetto dell'alcol sono, rispettivamente, del 9,6% e 10%.

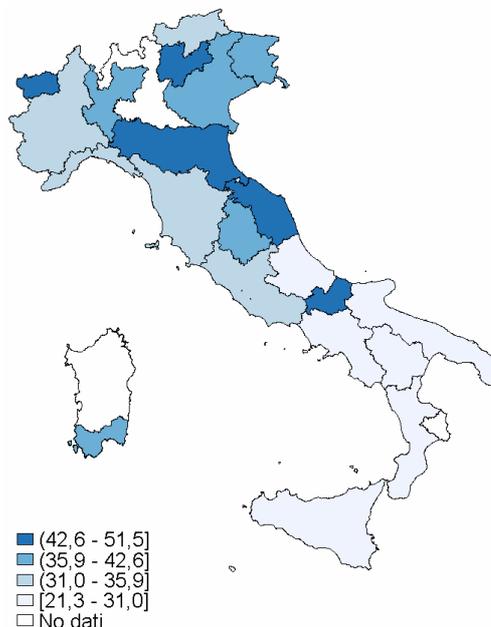


Guida sotto l'effetto dell'alcol tra i bevitori 18-69 anni che hanno guidato l'auto/moto negli ultimi 12 mesi
Pool di Asl, PASSI 2010 (%)

Controlli delle Forze dell'Ordine

Il 30,6% degli intervistati riferisce di aver avuto negli ultimi 12 mesi almeno un controllo da parte delle Forze dell'Ordine e in media circa 2 volte.

Nel 2010, nella Regione Toscana e nel Pool di ASL, le percentuali di persone fermate dalle Forze dell'Ordine sono, rispettivamente, del 35% e 34%.



Controllo da parte delle Forze dell'Ordine negli ultimi 12 mesi
Pool di Asl, PASSI 2010 (%)

Nel 2010, nella Regione Toscana e nel Pool di ASL, le percentuali di intervistati sottoposti ad etilotest, tra quelli fermati, sono rispettivamente, del 13,6% e 11%.

Spunti per l'azione

La maggior parte degli intervistati nella Asl 10 di Firenze dichiara di consumare alcolici (65,4%). Si stima che circa un 15% degli adulti abbia abitudini di consumo considerate a rischio per quantità o modalità di assunzione. I dati mettono in risalto uno scarso l'interesse dei medici e degli altri operatori sanitari rispetto al consumo di alcol dei propri assistiti: solo pochi bevitori (3,8%) riferiscono di aver ricevuto un consiglio di bere meno.

Una minoranza della popolazione (12,4%) continua a mettere a rischio la propria vita e quella degli altri guidando sotto l'effetto dell'alcol. Un terzo degli intervistati nella Asl riferisce di essere stato fermato dalle Forze dell'Ordine, ma i controlli sistematici con l'etilotest, strumento di provata efficacia nella riduzione della mortalità da incidente stradale, non sono ancora molto diffusi nella regione Toscana (13,6%) come pure a livello nazionale (11%).

L'abitudine al fumo Passi 2007-2010



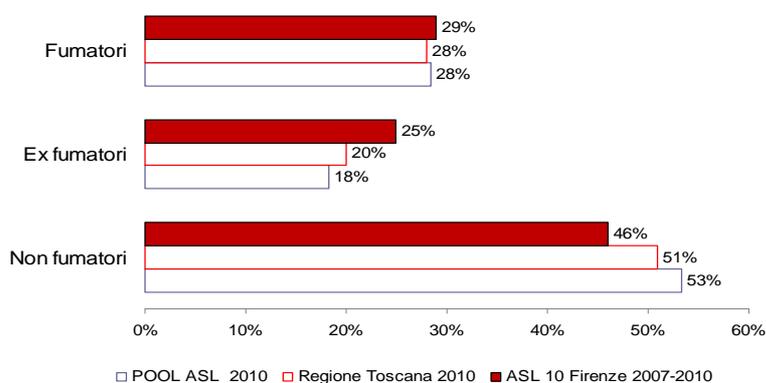
L'abitudine al fumo di sigaretta

Secondo i dati 2007-10 del sistema di sorveglianza PASSI, nella ASL 10 Firenze il 29% degli adulti 18-69 anni fuma sigarette*.

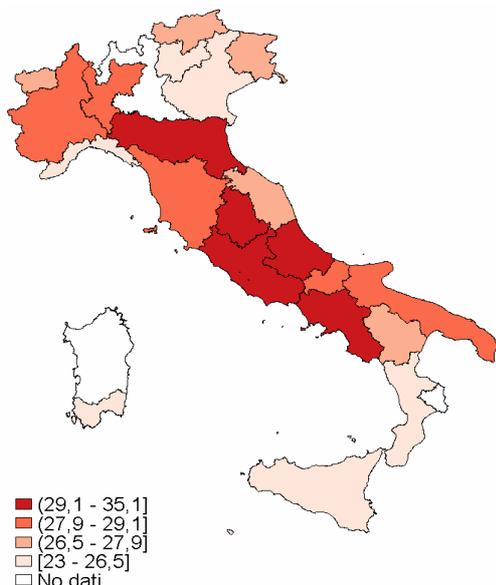
Il 25% è invece ex fumatore[^] e il 46% non ha mai fumato[°]. Nella Regione Toscana, nel 2010 la percentuale di fumatori è del 28% e così pure nel pool di Asl Passi 2010.

Abitudine al fumo

ASL 10 Firenze 2007-10 - Regione Toscana 2010 – Pool ASL 2010



Fumatori (%) Pool ASL PASSI 2010



Condizione di fumatore

ASL 10 Firenze 2007-2010

nei due sessi	Uomini	29%
	Donne	29%
nelle classi di età	18-24 anni	34%
	25-34 anni	37%
	35-49 anni	34%
	50-69 anni	23%
nei diversi livelli di istruzione	Nessuna/elementare	20%
	Media inferiore	33%
	Media superiore	30%
nelle diverse situazioni economiche	Laurea	27%
	Molte difficoltà	40%
	Qualche difficoltà	31%
	Nessuna difficoltà	26%

Quanto si fuma

ASL 10 Firenze 2007-2010

Sigarette fumate in media	13
Fumatori che fumano 20 o più sigarette al giorno	10%

L'abitudine al fumo è ugualmente diffusa negli uomini e nelle donne (29% in entrambi i sessi), più diffusa nei 25-34 anni (37%), nelle persone con una scolarità media-inferiore (33%) e in quelle con molte difficoltà economiche riferite (40%).

Il numero di sigarette fumate in media al giorno è pari a 13. Tra i fumatori, il 10% è un forte fumatore (più di un pacchetto di sigarette al giorno).

* Fumatore = persona che ha fumato più di 100 sigarette nella sua vita e che fuma tuttora o che ha smesso di fumare da meno di sei mesi (fumatore in astensione, pari all'X%)

[^] Ex fumatore: soggetto che attualmente non fuma e che ha smesso da oltre 6 mesi

[°] Non fumatore: soggetto che dichiara di non aver mai fumato o di aver fumato meno di 100 sigarette nella sua vita e che attualmente non fuma

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Tra gli intervistati che nei 12 mesi precedenti l'intervista hanno avuto un contatto con un operatore sanitario, al 43% è stato chiesto se fumano.

Tra i fumatori, nel triennio 2007-09 il 51% ha ricevuto il consiglio di smettere, mentre nel 2010 la percentuale è pari al 52%. I due valori, che non sono confrontabili per modifiche apportate al questionario utilizzato nel 2010, sono rilasciati separatamente.

Atteggiamento degli operatori sanitari ASL 10 Firenze 2007-2010		
	2007-10	
Chiesto dal medico sull'abitudine al fumo	43%	
	2007-09	2010
Consigliato dal medico di smettere (ai fumatori)	51%	52%

Smettere di fumare

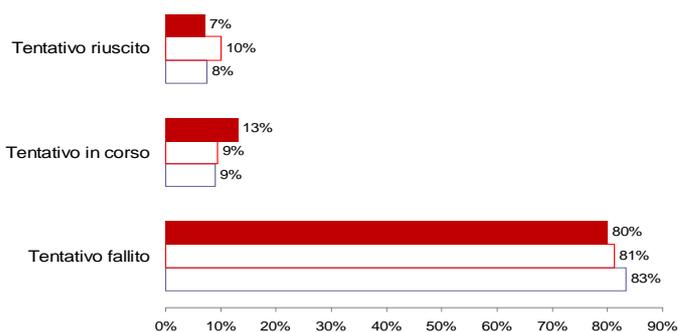
Tra chi fumava nei 12 mesi precedenti l'intervista, il 34% ha tentato di smettere (il 35% nella Regione Toscana nel 2010).

Di questi:

- 80% ha fallito (fumava al momento dell'intervista);
- 13% stava ancora tentando di smettere (non fumava al momento dell'intervista, ma aveva smesso da meno di 6 mesi);
- 7% è riuscito a smettere (non fumava al momento dell'intervista e aveva smesso da oltre 6 mesi e meno di un anno).

Tentativo di smettere di fumare

ASL 10 Firenze 2007-10
Regione Toscana 2010 - Pool ASI 2010



□ POOL ASI 2010 □ REGIONE TOSCANA 2010 ■ ASL 10 FIRENZE 2007-2010

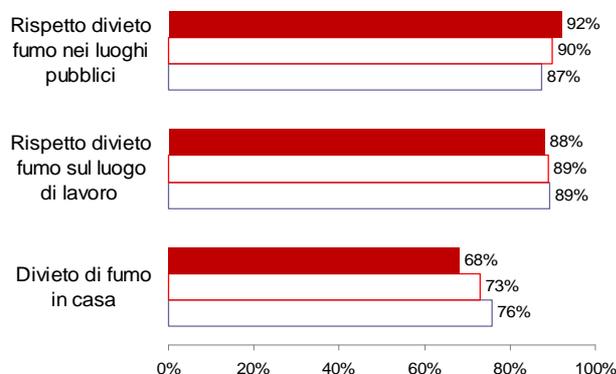
Il rispetto del divieto di fumo nei luoghi pubblici e nei luoghi di lavoro

Il 92% degli intervistati ha riferito che il divieto di fumo nei luoghi pubblici è sempre/quasi sempre rispettato (conformemente alla legge). Nel 2010, nella Regione Toscana tale valore è pari al 90% e nel Pool di ASL all'87%.

Tra i lavoratori intervistati, l'88% ha dichiarato che il divieto di fumare nel luogo di lavoro è rispettato sempre/quasi sempre. Nel 2010, nella Regione Toscana tale valore è pari all'89% e così pure nel Pool di ASL.

Rispetto del divieto di fumo nei luoghi pubblici, nei luoghi di lavoro e divieto di fumo in casa

ASL 10 Firenze 2007-10 - Regione Toscana 2010 - Pool ASL 2010



□ POOL ASL 2010 □ REGIONE TOSCANA 2010 ■ ASL 10 FIRENZE 2007-2010

Fumo in casa

Il 32% degli intervistati dichiara che nella propria abitazione è permesso fumare (nel 23% limitatamente ad alcune stanze o situazioni e nel 9% ovunque).

Nel 2010,

- nella Regione Toscana il divieto assoluto di fumo negli ambienti domestici è pari al 73%
- nel Pool di ASL al 76%.

Spunti per l'azione

Il numero di fumatori resta significativo. L'elemento più preoccupante è l'elevata prevalenza di fumatori tra i giovani adulti, nella fascia di età 25-34 anni, che riferiscono di essere fumatori nel 37% dei casi. I medici si interessano dell'abitudine al fumo dei propri assistiti nel 40% dei casi e un fumatore su due riferisce di aver ricevuto il consiglio di smettere, evidenziando un buon livello di attenzione al problema da parte degli operatori sanitari. Sono comunque pochissimi i fumatori che hanno smesso di fumare grazie all'ausilio di farmaci, gruppi di aiuto e corsi. Risulta in ogni caso opportuno un ulteriore consolidamento del rapporto tra operatori sanitari e pazienti per valorizzare l'offerta presente di opportunità di smettere di fumare.

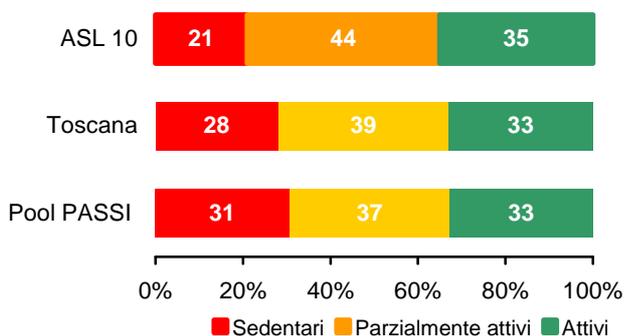
L'attività fisica Passi 2007-2010



Livello di attività fisica praticato (%)

PASSI 2007-2010

ASL 10 – Toscana 2010 - Pool PASSI 2010



L'attività fisica negli adulti (18-69 anni)

Nella nostra asl si stima che circa un terzo degli adulti 18-69enni abbia uno **stile di vita attivo** (35%) in quanto pratica l'attività fisica raccomandata* oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico.

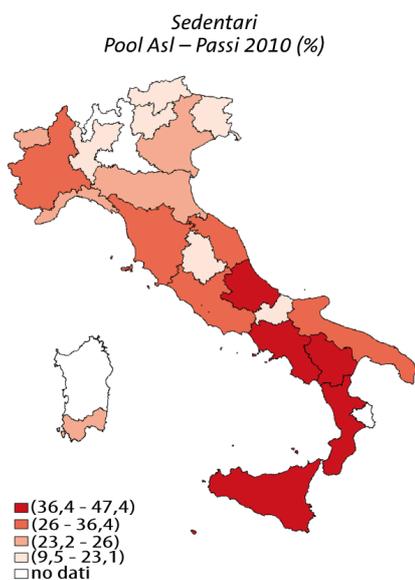
Una quota rilevante di adulti (44%) pratica attività fisica, ma meno di quanto raccomandato; si può pertanto considerare **parzialmente attiva**.

Poco meno di un quinto degli adulti è completamente **sedentario** (21%): questa stima corrisponde in Regione a circa 100mila persone sedentarie nella fascia 18-69 anni.

La sedentarietà cresce con l'età ed è maggiore nelle persone con livello d'istruzione basso e in quelle che riferiscono difficoltà economiche.

In Italia la sedentarietà è più diffusa nelle regioni meridionali (range: 9% prov. aut. Bolzano - 47% Basilicata).

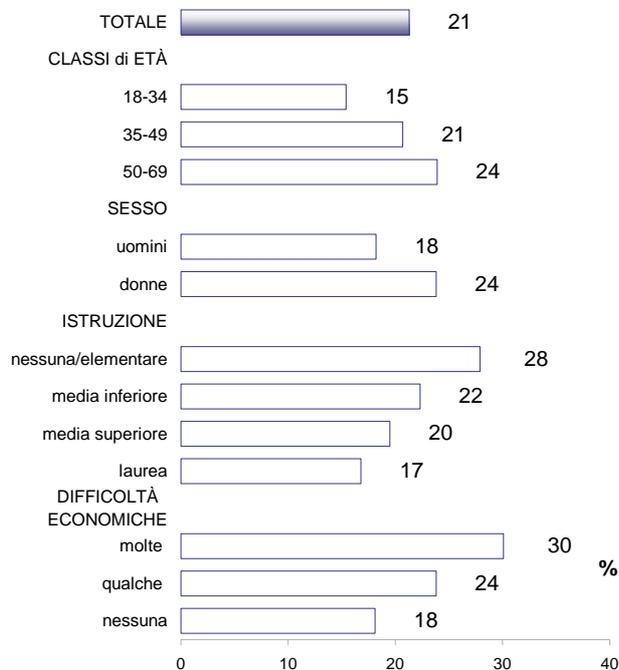
Persone sedentarie (%)



Sedentarietà per sesso, età e condizioni sociali

PASSI 2007-2010

Asl 10



* Attività fisica raccomandata: almeno 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni.

L'atteggiamento degli operatori sanitari PASSI 2007-2010 Toscana

persone a cui un operatore sanitario ha chiesto se praticano attività fisica	34%
persone a cui un operatore sanitario ha consigliato di fare attività fisica	36%

L'atteggiamento degli operatori sanitari

Solo un terzo (34%) delle persone dichiara che un medico o un altro operatore sanitario si è informato sull'attività fisica praticata.

Inoltre solo un terzo (36%) riferisce di aver ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolarmente.

La consapevolezza

La percezione soggettiva - elemento importante nel determinare un cambiamento del proprio stile di vita - spesso non corrisponde al livello di attività fisica effettivamente praticata: infatti poco meno della metà delle persone parzialmente attive e un quinto dei sedentari percepiscono il proprio livello di attività fisica come già sufficiente.

Percezione dell'adeguatezza dell'attività fisica praticata PASSI 2007-2010 Toscana

parzialmente attivi che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	45%
sedentari che ritengono di praticare sufficiente attività fisica	27%

Spunti per l'azione

L'attività fisica praticata dalla nostra popolazione adulta è ancora insufficiente e sono possibili ampi miglioramenti, in particolare nelle persone sopra ai 50 anni.

Una quota rilevante di persone mostra una consapevolezza non adeguata dell'attività fisica effettivamente praticata, ritenendo di farne a sufficienza anche quando ha invece uno stile di vita non adeguatamente attivo.

L'attenzione e il consiglio degli operatori sanitari, che la letteratura riferisce essere importanti strumenti per aumentare l'adesione alle raccomandazioni, vanno esercitati con maggiore frequenza e fiducia.



Sovrappeso e obesità PASSI 2007- 2010



Sovrappeso e obesità negli adulti (18-69 anni)

Sulla base dei dati PASSI relativi al 2007-2010, si stima che nella ASL 10 una quota rilevante (41%) degli adulti 18-69enni presenti un eccesso ponderale: in particolare il 31 % risulta essere in sovrappeso e il 10% è obeso*.

Questa stima corrisponde nel territorio della ASL 10 a circa 150.000 persone in sovrappeso e circa 50.000 obesi.

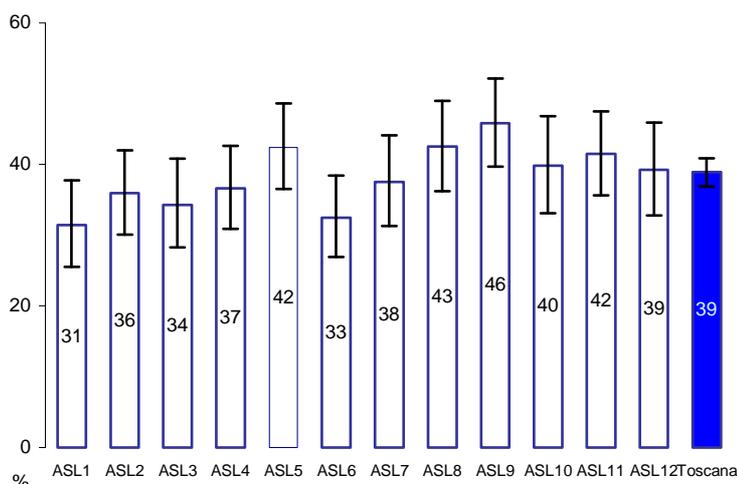
L'eccesso di peso è una condizione frequente che aumenta con l'età, colpisce di più gli uomini e le persone socialmente svantaggiate con basso titolo di studio o molte difficoltà economiche.

Nell'analisi condotta si conferma la correlazione con l'età maggiore e il basso livello d'istruzione.

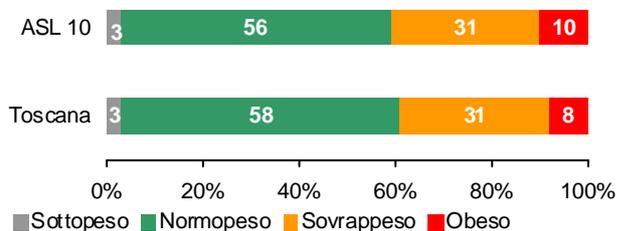
Nel confronto fra le ASL in riferimento all'anno 2010 emerge una discreta eterogeneità nella prevalenza di persone in eccesso ponderale (range: ASL 1 di Massa 31% - 46% ASL 9 di Grosseto).

* le caratteristiche ponderali sono definite in relazione al valore dell'Indice di massa corporea (*Body Mass Index* o BMI) in 4 categorie: *sottopeso* (BMI <18.5), *normopeso* (BMI 18.5-24.9), *sovrappeso* (BMI 25.0-29.9) e *obeso* (BMI ≥ 30)

Persone in eccesso ponderale per ASL (%) PASSI 2010 Toscana

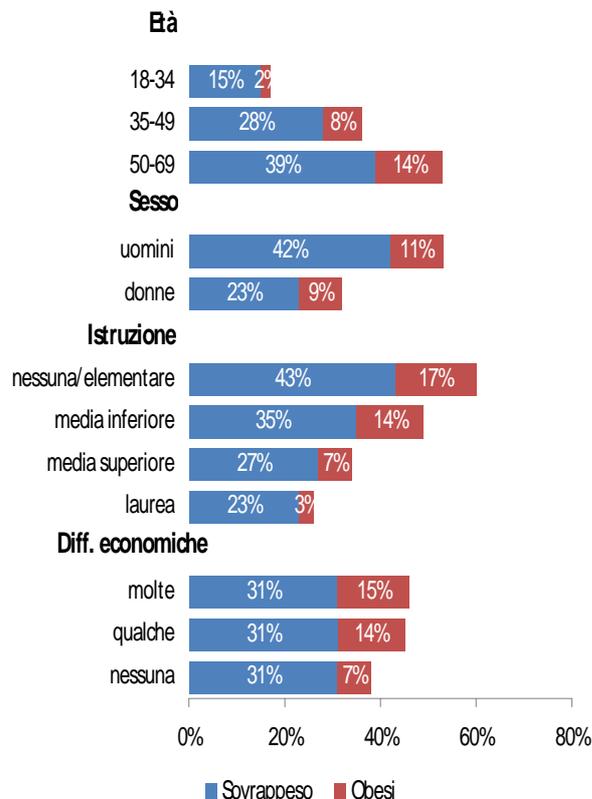


Situazione nutrizionale (%) ASL 10 2007-2010 e Passi Toscana 2010

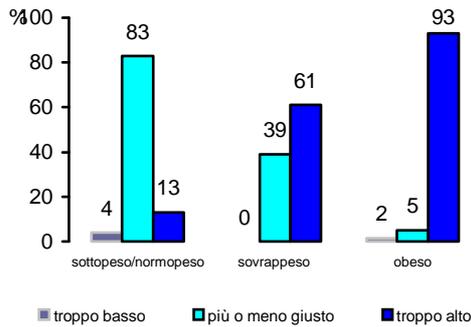


Eccesso ponderale per sesso, età e condizioni sociali ASL 10 PASSI 2007-2010

Totale sovrappeso: 31,1% (IC95%: 28,7-33,7)
Totale obesi: 9,9% (IC95%: 8,4-11,7)



Percezione per stato nutrizionale ASL 10 PASSI 2007-2010



Percezione del proprio peso per stato nutrizionale

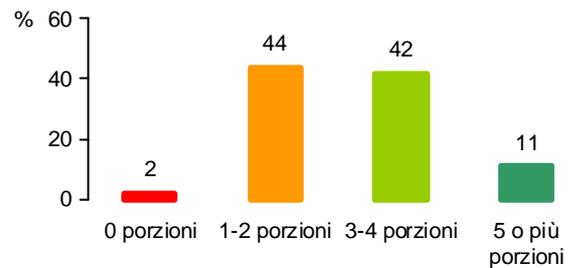
Percepire di essere in sovrappeso può essere motivante per un eventuale cambiamento dello stile di vita.

Nel campione della ASL10 Firenze, la percezione di essere in sovrappeso non sempre coincide con lo stato nutrizionale calcolato in base ai dati antropometrici riferiti dagli intervistati: tra le persone in sovrappeso ben il 39% ritiene il proprio peso giusto; tra gli obesi addirittura il 2% considera il proprio peso troppo basso e il 5% considera il proprio peso giusto.

Consumo di frutta e verdura

La quasi totalità degli intervistati (98%) mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, ma solo l'11% consuma le 5 o più porzioni al giorno raccomandate.

Numero di porzioni di frutta e verdura consumate al giorno (%) PASSI 2007-2010 ASL10



L'atteggiamento degli operatori sanitari

Solo il 57% delle persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di perdere peso; minore (44%) è la percentuale di coloro che hanno ricevuto il consiglio di praticare attività fisica.

L'attenzione degli operatori sanitari è essenzialmente rivolta alle persone obese, mentre minore è la percentuale di pazienti in sovrappeso che ricevono consigli.

L'atteggiamento di medici e operatori sanitari PASSI 2007-2010 ASL10	
persone in eccesso ponderale consigliate dagli operatori sanitari di perdere peso	57%
persone in eccesso ponderale consigliate dagli operatori sanitari di fare attività fisica	44%

Spunti per l'azione

Per diffusione e conseguenze sulla salute l'eccesso ponderale è tra i principali fattori di rischio modificabili. Esistono programmi validi per rendere le condizioni di vita più favorevoli a scelte che contrastino l'obesità, aumentando i consumi di frutta e verdura e facilitando il movimento. Anche l'azione dei Comuni e delle Società della Salute, assieme alle Aziende sanitarie locali, è essenziale per avviare programmi di questo tipo. Gli operatori sanitari e non sanitari rivestono un ruolo importante nelle iniziative di comunicazione finalizzate all'attivazione di processi di consapevolezza e di *empowerment* nella popolazione.

Bibliografia

- Gaining health. The European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/76526/E89306.pdf
- WHO, Global strategy to reduce harmful use of alcohol http://www.who.int/substance_abuse/activities/globalstrategy/en/index.html
- European Commission "Communication setting out strategy to support Member States in reducing alcohol related harm", 2006 http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/alcohol/alcohol_com_en.htm
- European Commission "Alcohol in Europe. A public health perspective", 2006 http://ec.europa.eu/health-eu/news_alcoholineurope_en.htm
- Ministero della salute "Piano nazionale alcol 2007-2009" <http://www.epicentro.iss.it/temi/alcol/pnas.asp>
- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione Linee guida per il consumo di alcol http://www.inran.it/656/Bevande_alcoliche_se_si_solo_in_quantit_agrave_controllata.html
- WHO, Handbook for action to reduce alcohol-related harm, World Health Organisation, 2009 <http://www.euro.who.int/en/what-we-publish/abstracts/handbook-for-action-to-reduce-alcohol-related-harm>
- Evidence for the effectiveness and cost-effectiveness of interventions to reduce alcohol-related harm, World Health Organisation, 2009 http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0020/43319/E92823.pdf
- National Cancer Institute, Physical Activity and Cancer: <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/prevention/physicalactivity>
- National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion and Centers for Disease Control and Prevention (1996). Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Retrieved June 26, 2009, from: <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>
- US Department of Health and Human Services. Healthy people 2010 Vol. 1 Understanding and Improving Health; Objectives for Improving Health (Part A: Focus Areas 1-14). Washington, DC Government Printing Office 2000. <http://www.healthypeople.gov/Document/tableofcontents.htm#volume1>
- U.S. Department of health and human service "Physical activity guideline for Americans", 2008 <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>
- World Health Organization: Global Recommendations on Physical Activity for Health <http://www.euro.who.int/Document/E90191.pdf>
- Gaining health. The European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20061003_1
- Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 4 maggio 2007. Documento programmatico "Guadagnare salute". Gazzetta Ufficiale n. 117 del 22-5-2007 - Suppl. Ordinario n.119. http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_605_allegato.pdf
- WHO European Action Plan for food and nutrition policy 2007-2010 <http://www.euro.who.int/document/E91153>.
- CDC Fruit and vegetable benefits <http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/benefits/index.html#>
- Delibera di Giunta regionale n.800 del 13/10/2008 "Guadagnare salute in Toscana: rendere facili le scelte salutari" http://www.regione.toscana.it/regione/export/RT/sito-RT/Contenuti/sezioni/salute/salute_giovani/rubriche/piani_progetti/visualizza_asset.html_1492741958.html

