

ALIMENTAZIONE, SOVRAPPESO E OBESITÀ IN TRENTINO

A cura dell'Osservatorio epidemiologico - APSS

Una dieta scorretta è uno dei principali fattori di rischio per
OBESITÀ **DIABETE TIPO 2** **MAL.CARDIOVASCOLARI**

Le persone consumano sempre più alimenti ricchi di grassi, zuccheri e sale e non mangiano abbastanza frutta, verdura e cereali integrali



- Solo quattro settori industriali (tabacco, **alimenti ultra-processati**, combustibili fossili e alcol) sono responsabili di almeno un terzo dei decessi globali
AB Gilmore, A Fabbri, F Baum et al., Defining and conceptualising the commercial determinants of health, The Lancet 2023; 401: 1194-213, March 23, 2023
- Affrontare questi **determinanti economici e commerciali della salute** è essenziale per ridurre i fattori di rischio e l'impatto di malattie, come il cancro, le malattie cardiache, il diabete e altre malattie croniche
Tedros Adhanom Ghebreyesus, Direttore OMS

CHE COSA PUO' FARE LA SINGOLA PERSONA PER MANTENERE UNA DIETA SANA E RIDURRE IL RISCHIO DI MALATTIE CRONICHE?

MANGIARE MOLTA FRUTTA E VERDURA

- Mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, preferibilmente fresca e locale.
- Per gli spuntini, scegliere verdura cruda e frutta fresca.

CONSUMARE GRASSI E OLI CON MODERAZIONE

- Sostituire la carne grassa e i prodotti a base di carne con legumi, pesce, pollame o carne magra (la carne bianca va preferita alla carne rossa).
- Consumare solo quantità limitate di carni lavorate.
- Utilizzare oli vegetali insaturi.
- Scegliere latte e latticini a basso contenuto di grassi.
- Evitare cibi lavorati, cotti al forno e fritti che contengono grassi trans prodotti industrialmente.

MANGIARE ALIMENTI VARI

- Seguire una dieta nutriente basata su alimenti di origine principalmente vegetale, piuttosto che animale.
- Mangiare pane, pasta, riso, cereali integrali o patate più volte al giorno.

CONSUMARE POCO SALE E POCHI ZUCCHERI

- Evitare i cibi ricchi di sale e zuccheri.
- Limitare la quantità di sale (non più di un cucchiaino al giorno).
- Limitare il consumo di dolci e di bevande ad alto contenuto di zuccheri.
- Scegliere frutta fresca invece di snack dolci.
- Scegliere verdura e frutta in scatola o essiccata senza sale e zuccheri aggiunti.

TUTTAVIA la responsabilità individuale può avere pieno effetto solo quando le persone hanno accesso a uno stile di vita sano e sono sostenute nelle loro scelte salutari. Ambienti e comunità favorevoli sono fondamentali nel plasmare le abitudini e le preferenze alimentari delle persone

**Sistema
alimentare e
marketing**



Istruzione



**Condizione
economica**



Ambiente



Trasporti



**Pianificazione
urbana**

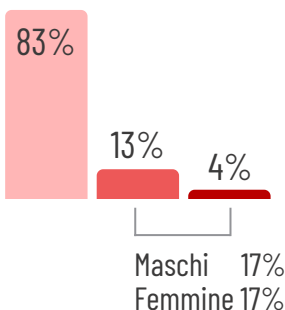


I dati 2023-2024 delle sorveglianze PASSI e PASSI d'Argento

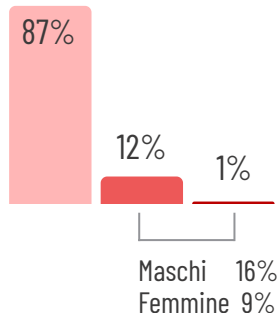
Popolazione trentina 6+ anni: 156.000 persone in sovrappeso e 41.000 con obesità

Persone normopeso, in eccesso ponderale e con obesità

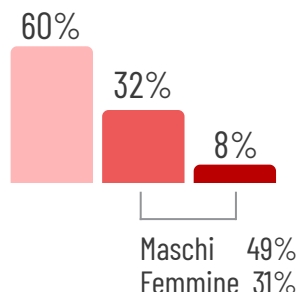
Bambini scuola elementare
3.200 in sovrappeso [^]
1.000 con obesità [^]



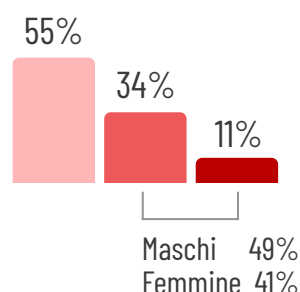
Ragazzi scuole medie e superiori
4.500 in sovrappeso ^{^^}
600 con obesità ^{^^}



Adulti 18-69 anni
115.500 in sovrappeso
29.000 con obesità



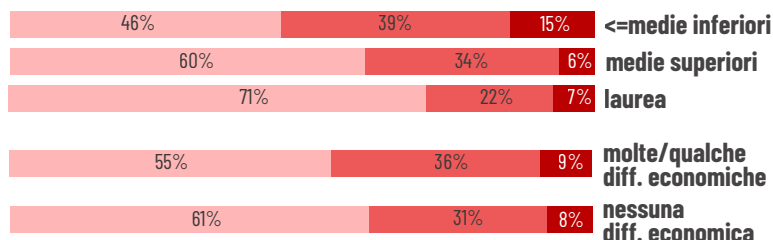
Anziani 70+ anni
32.500 in sovrappeso
10.500 con obesità



SOVRAPPESO E OBESITA' E DISUGUAGLIANZE SOCIALI

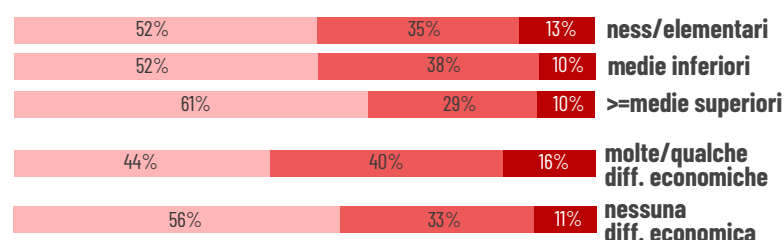
Sovrappeso e obesità nella popolazione adulta, oltre a essere più diffusi tra gli **uomini**, tra le **persone straniere** e aumentano al **crescere dell'età**, seguono un **gradiente sociale**.

ADULTI (18-69 anni) normopeso, in eccesso ponderale e con obesità per titolo di studio e condizione economica



Tra le persone anziane si conferma che sovrappeso e obesità sono più diffusi tra gli **uomini** e seguono un **gradiente sociale**; al contrario l'eccesso ponderale diminuisce al crescere dell'età.

ANZIANI (70+ anni) normopeso, in eccesso ponderale e con obesità per titolo di studio e condizione economica



CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA



Nessuna porzione di frutta e verdura
1% POP. ADULTA
0% POP. ANZIANA



1-2 porzioni di frutta e verdura
48% POP. ADULTA
41% POP. ANZIANA



3-4 porzioni di frutta e verdura
41% POP. ADULTA
49% POP. ANZIANA



5 o più porzioni di frutta e verdura
10% POP. ADULTA
10% POP. ANZIANA

Nella popolazione adulta consumano più frequentemente le 5 porzioni di frutta e verdura le donne, le persone con livelli di istruzione elevata e quelle di cittadinanza italiana.

Nella popolazione anziana è confermato un consumo più elevato di frutta e verdura tra le persone maggiormente istruite.

CONSUMO DI SALE

Oltre la metà della popolazione adulta trentina (56%) consuma consapevolmente il sale: l'attenzione al sale nella dieta è più frequente tra le donne, all'aumentare dell'età, tra chi non ha difficoltà economiche e tra i cittadini italiani. Nel caso di persone con ipertensione arteriosa o di insufficienza renale la percentuale di chi fa un uso consapevole del sale si alza (70% in entrambi i casi), senza tuttavia raggiungere i livelli attesi.

Consigli di ridurre il consumo di sale da parte degli operatori sanitari

