

## SITUAZIONE NUTRIZIONALE

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, accorcia 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.

SITUAZIONE NUTRIZIONALE E ABITUDINI ALIMENTARI - POOL DI ASL 2009 (N=39.212)		% (IC 95%)
Popolazione in eccesso ponderale		
<i>sovrappeso*</i>		31,8 (31,2-32,4)
<i>obesi**</i>		10,4 (10-10,8)
Consigliato di perdere peso da un medico o operatore sanitario***		
<i>sovrappeso</i>		45,2 (43,9-46,6)
<i>obesi</i>		80,1 (78,2-81,9)
Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno		9,5 (9,1-9,8)

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

\*\*obeso = indice di massa corporea  $\geq 30$

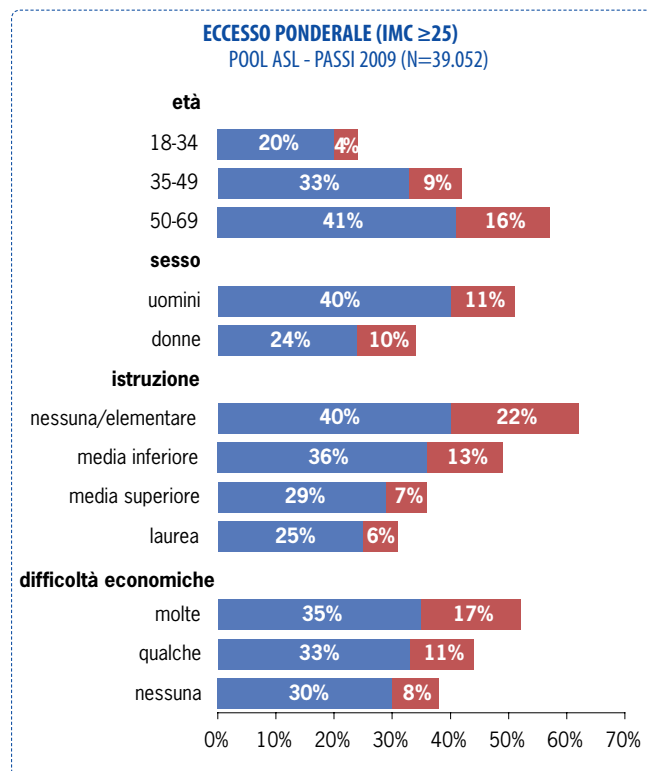
\*\*\*tra coloro che sono stati dal medico negli ultimi 12 mesi

Secondo i dati raccolti nel 2009 del pool delle Asl che partecipano al sistema di sorveglianza Passi, circa tre adulti su dieci (32%) risultano in sovrappeso, mentre uno su dieci è obeso (11%): complessivamente, quindi, circa quattro adulti su dieci (42%) sono in eccesso ponderale.

Dal confronto con le stime dei due anni precedenti, considerando solo le Asl che hanno partecipato alla sorveglianza per l'intero periodo<sup>1</sup>, nel triennio 2007-09 si nota che il valore delle persone in eccesso ponderale è rimasto stabile: 43% nel 2007 e nel 2008, 42% nel 2009.

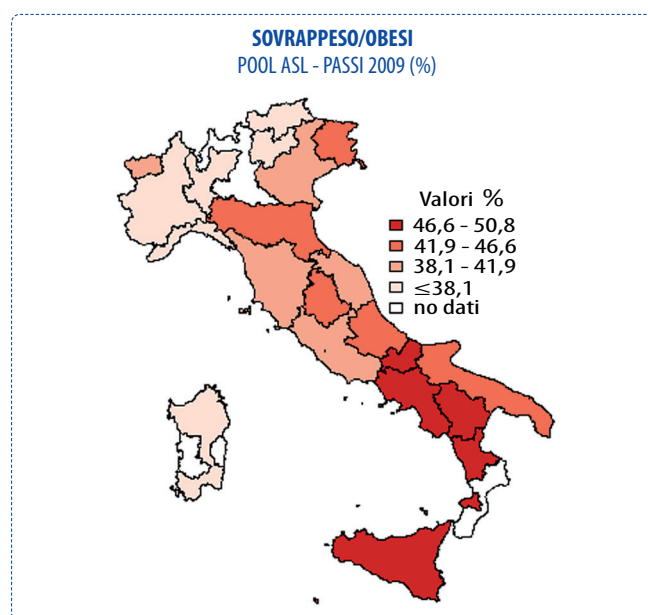
<sup>1</sup> A causa di accorpamenti e cambiamenti dei confini amministrativi, le Aziende sanitarie partecipanti al Passi sono variate nel periodo 2007-09. Tuttavia, le Asl che hanno effettuato la sorveglianza in modo continuo nel triennio corrispondono al 91% della popolazione osservata, per un totale di 89.043 interviste effettuate tra il 2007 e il 2009.

## Le persone in eccesso ponderale e le loro caratteristiche



L'eccesso ponderale (sovrappeso e obesità,  $Imc \geq 25$ ) cresce in modo rilevante con l'età ed è più frequente negli uomini, nelle persone con basso livello di istruzione e in quelle che dichiarano di avere molti problemi economici.

Analizzando queste caratteristiche tutte insieme con un modello logistico multivariato, si confermano questi risultati: l'eccesso ponderale è associato in maniera statisticamente significativa all'età, al sesso, al livello di istruzione e alla situazione economica percepita.



La mappa riporta la situazione dell'eccesso ponderale (sovrappeso/obesi) per le Regioni e Asl che nel 2009 hanno raccolto un campione rappresentativo.

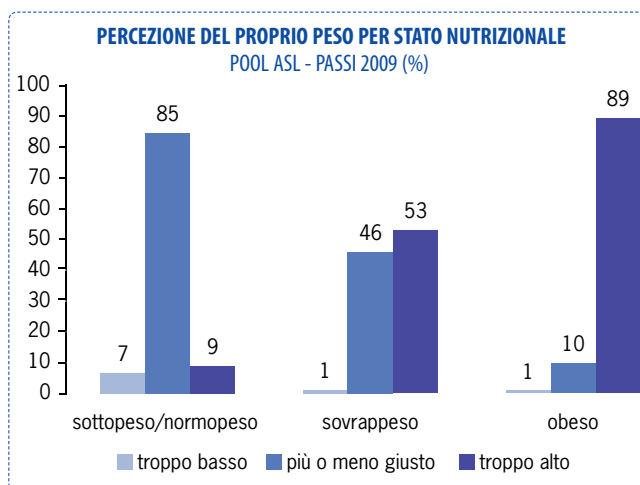
Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto interregionale, con un gradiente Nord-Sud.

La P.A. di Trento è il territorio con la percentuale più bassa di persone in sovrappeso o obese (35%), mentre la Calabria (con le Asl di Cosenza e Vibo Valentia), è l'area con la percentuale più alta (51%).

## Percezione dell'adeguatezza del peso corporeo

La percezione di essere in sovrappeso, quando lo si è effettivamente, può motivare la persona a un eventuale cambiamento dello stile di vita.

La percezione di essere in sovrappeso non sempre coincide con il valore rilevato, in base al peso e altezza riferiti dagli intervistati: si osserva un'alta coincidenza negli obesi (89%) e nei normopeso (85%). Tra le persone in sovrappeso, invece, ben il 46% ritiene il proprio peso giusto e l'1% troppo basso.



## I consigli degli operatori sanitari di perdere peso e fare attività fisica

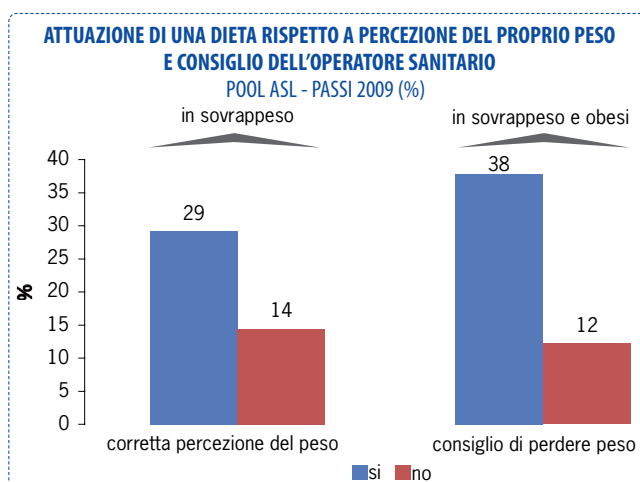
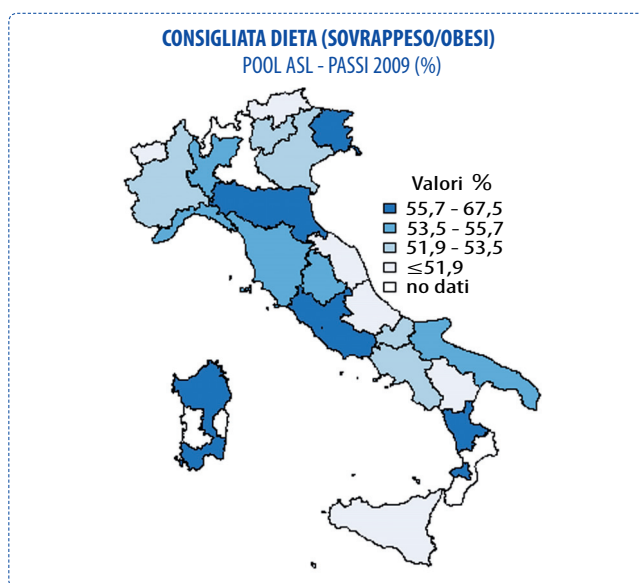
Il 54% delle persone in eccesso ponderale (sovrappeso/obese) dice di aver ricevuto, da un medico o altro operatore sanitario, il consiglio di fare una dieta per perdere peso. Il 38% dichiara di aver ricevuto il consiglio di fare regolarmente attività fisica.

La mappa riporta la frequenza, per Regione, di intervistati sovrappeso/obesi che hanno ricevuto il consiglio di fare una dieta per perdere peso. Il valore più basso si registra in Basilicata (32%), quello più alto nelle Asl della Sardegna (38%).

Il 25% degli intervistati in eccesso ponderale dichiara che sta facendo una dieta per perdere o mantenere peso (il 22% dei sovrappeso e il 32% degli obesi).

Tra coloro che sono in sovrappeso, quelli che percepiscono il proprio peso "troppo alto" attuano più spesso una dieta per perdere peso (29% vs 14%).

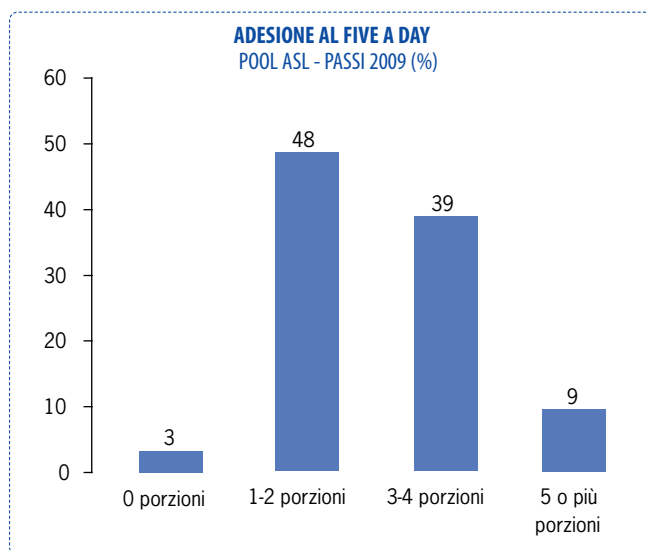
Tra tutte le persone in eccesso ponderale, coloro che riferiscono di aver ricevuto il consiglio di perdere peso da parte di un operatore sanitario seguono più frequentemente una dieta.



## Consumo di frutta e verdura

Secondo l'Atlante delle malattie cardiache e dell'ictus cerebrale in cui recentemente l'Oms ha sintetizzato le prove scientifiche disponibili, si stima che lo scarso consumo di frutta e verdura è responsabile in tutto il mondo di circa il 31% della malattia coronarica e di circa 11% dell'ictus cerebrale. Se ogni cittadino dell'Unione europea consumasse 600 grammi di frutta e verdura al giorno, si eviterebbero più di 135 mila morti all'anno per malattie cardiovascolari. La soglia di 400 grammi al giorno, corrispondente a circa 5 porzioni, è la quantità minima consigliata.

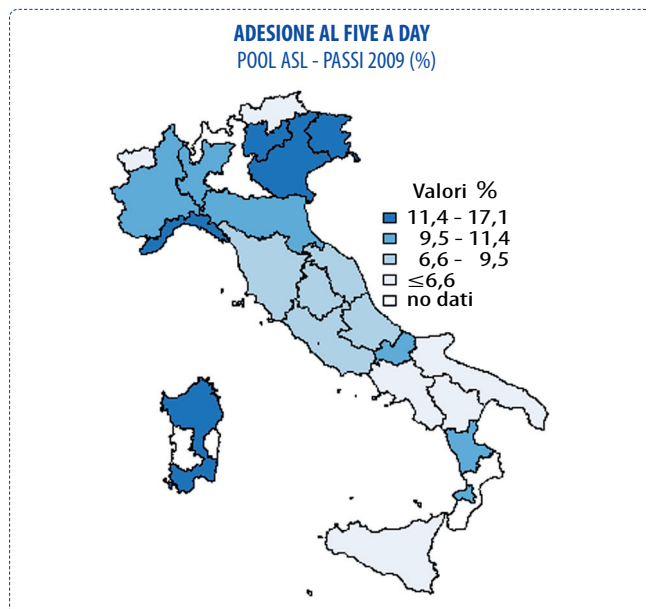
## 5 porzioni di frutta e verdura



Il 97% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno. Tra questi, il 39% ha riferito di mangiarne 3-4 porzioni.

Solo il 9%, però, ha aderito completamente alle raccomandazioni, riferendo un consumo di almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (*five a day*).

Le 5 porzioni al giorno sono più frequenti nelle donne, nella classe di età più elevata (50-69 anni) e nelle persone con un alto livello di istruzione.



La mappa riporta la distribuzione geografica dell'adesione alle 5 porzioni al giorno. Il valore più basso si registra in Basilicata (6%), il più alto in Friuli-Venezia Giulia e nelle Asl della Sardegna (17%).

Dal confronto con le stime dei due anni precedenti, considerando solo le Asl che hanno partecipato alla sorveglianza per l'intero periodo, nel triennio 2007-09 si nota che il consumo delle 5 porzioni al giorno è in calo:

- ▶ nel 2007 era del 10,3%
- ▶ nel 2008 era del 9,7%
- ▶ nel 2009 era del 9,1%.

## **Conclusioni e raccomandazioni**

L'eccesso ponderale è una condizione molto diffusa e rappresenta un problema prioritario di salute pubblica. Da tempo, gli organismi sovranazionali come l'Oms e l'Unione europea hanno indicato che l'eccesso ponderale, dovuto a un mancato equilibrio tra apporto calorico e dispendio energetico, corrisponde a un cambiamento complesso delle società, che avviene su scala mondiale, legato alle condizioni dell'ambiente costruito, dei trasporti, dell'agricoltura e dell'offerta di alimenti e anche alla pubblicità, oltre che alle caratteristiche individuali.

Di conseguenza, al di là dei programmi sanitari rivolti agli individui, affinché aumenti la consapevolezza dell'importanza di mantenere il peso ideale attraverso una sana alimentazione italiana, oltre alle prescrizioni dietetiche e relative all'attività fisica per le persone in eccesso ponderale, è indispensabile che i Governi elaborino e mettano in atto politiche intersettoriali volte a favorire una dieta povera di grassi o alimenti altamente energetici e, al contrario, ricca di frutta e vegetali. È cruciale sottolineare anche il ruolo positivo del movimento nelle normali attività della vita quotidiana. In Italia, il programma Guadagnare Salute incorpora queste raccomandazioni e mira ad aumentare il valore della "salute in tutte le politiche".