

Sovrappeso e obesità in Veneto

i dati dei sistemi di sorveglianza PASSI 2011 e OKKIO 2010



Qual è lo stato nutrizionale nella popolazione adulta?

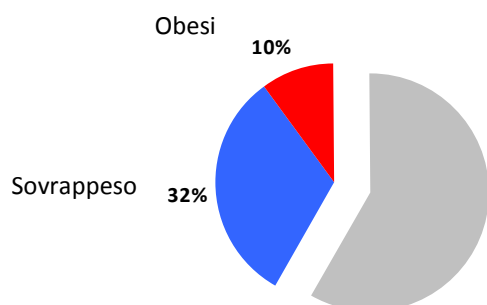
Sulla base dei dati PASSI relativi al 2011, si stima che in Veneto una quota rilevante (42%) degli adulti 18-69enni presenti un eccesso ponderale: in particolare il 32% risulta essere in sovrappeso e il 10% è obeso*.

La stima rilevata corrisponde in Regione a circa 1.000.000 di persone adulte in sovrappeso e 340.000 obese.

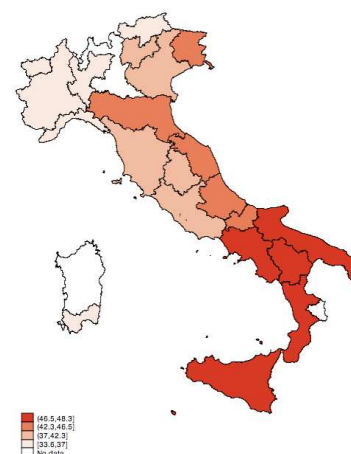
La prevalenza di persone in eccesso ponderale nelle singole AULSS del Veneto non si scosta in maniera significativa dalla media regionale.

In Italia l'eccesso di peso è più diffuso nelle regioni meridionali.

Eccesso ponderale PASSI 2010 - Veneto

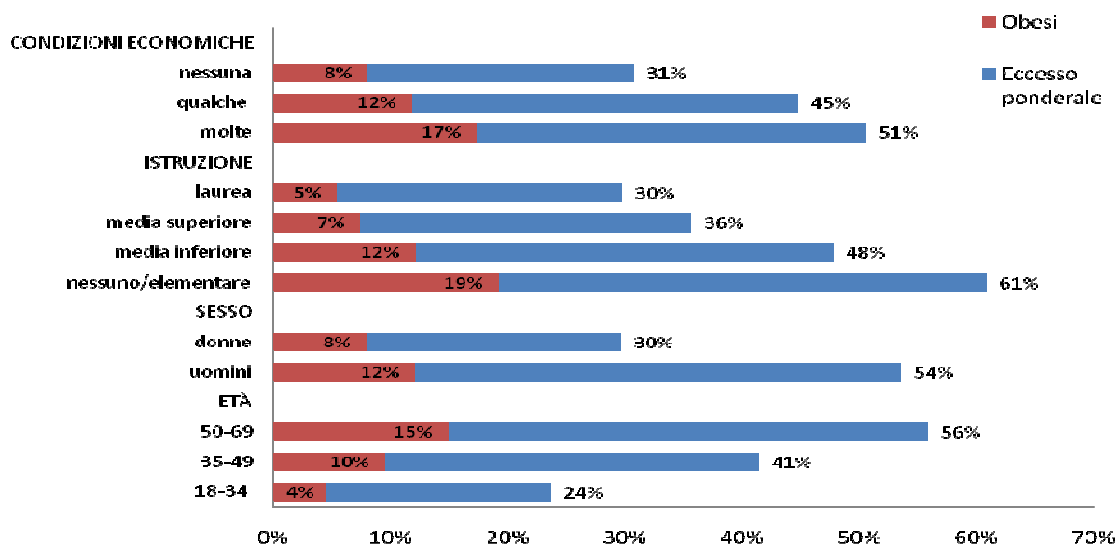


Persone in eccesso ponderale (%) Pool PASSI 2011



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 con difficoltà economiche. Tra le persone con livello di studio molto basso, il 60% è in eccesso ponderale, con una percentuale di obesi del 18%.

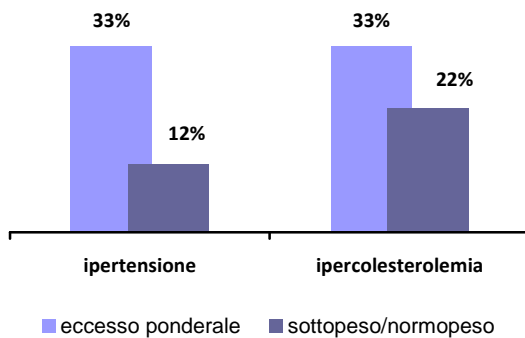
Eccesso ponderale per sesso, età e condizioni sociali PASSI 2011 - Veneto



* 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).

La salute delle persone in eccesso ponderale

Eccesso ponderale e altre condizioni di rischio cardiovascolare (%)
PASSI 2011 - Veneto



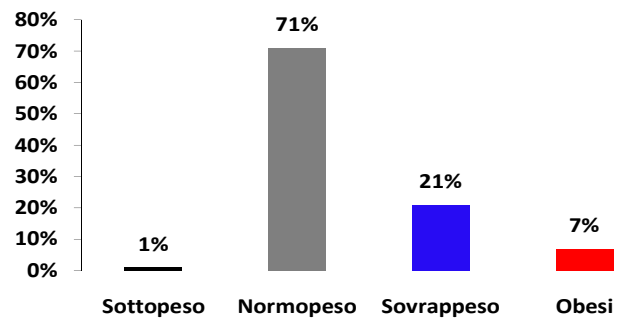
Tra le persone in eccesso ponderale sono significativamente più presenti anche altri fattori di rischio cardiovascolare importanti, quali ipertensione arteriosa e ipercolesterolemia.

Qual è lo stato nutrizionale dei bambini?

L'obesità ed il sovrappeso in età evolutiva tendono a persistere in età adulta e a favorire lo sviluppo di gravi patologie quali le malattie cardio-cerebro-vascolari, il diabete tipo 2 ed alcuni tumori. Negli ultimi 25 anni la prevalenza dell'obesità nei bambini è triplicata e la linea di tendenza è in continuo aumento.

Tra i bambini veneti, il 7% risulta obeso, il 21% sovrappeso il 71% normopeso e lo 0,5% sottopeso. Complessivamente più di 1 bambino su 4 in Veneto presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità.

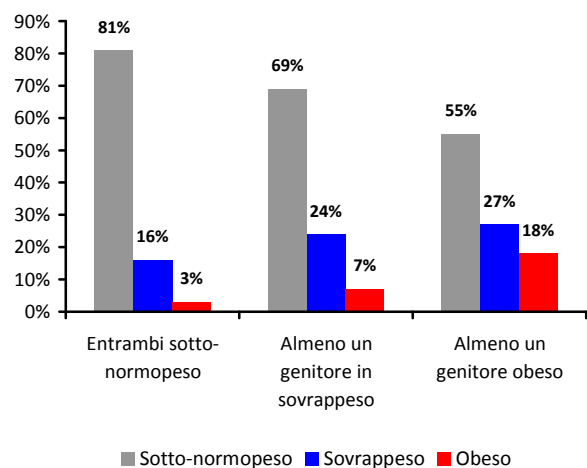
Stato nutrizionale dei bambini di 8 – 9 anni
Okkio 2010 - Veneto



L'eccesso ponderale dei bambini risulta associato con l'indice di massa corporea dei genitori. Quando almeno uno dei due genitori è in sovrappeso il 24% dei bambini risulta in sovrappeso e il 7% è obeso, questa percentuale sale rispettivamente al 27% di bambini sovrappeso e al 18% di bambini obesi quando uno dei genitori è obeso.

Il rischio di eccesso ponderale diminuisce significativamente con il crescere del livello di scolarità della madre (madri con titolo di studio inferiore alla laurea hanno quasi il doppio di probabilità di avere figli sovrappeso/obesi rispetto a madri laureate).

Situazione ponderale dei bambini rispetto a quella dei genitori
Okkio 2010 - Veneto



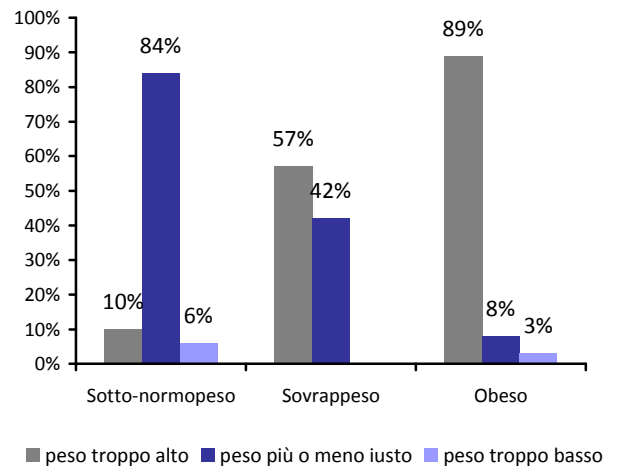
Come considerano il proprio peso le persone o le madri quello dei propri figli?

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 IMC calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: in Veneto si osserva un elevato accordo tra percezione del proprio peso e IMC negli obesi (89%) e nei normopeso (84%); tra le persone in sovrappeso invece il 42% è convinta di pesare "più o meno giusto".

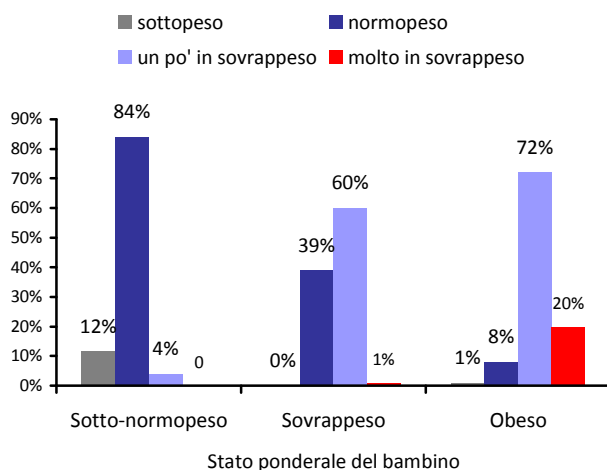
Emerge una diversa percezione del proprio peso per sesso: tra le donne in sovrappeso il 25% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 50% degli uomini.

Anche la percezione delle madri sullo stato nutrizionale del figlio è distorta: il 39% delle madri di bambini in sovrappeso e l'8% delle madri di bambini obesi pensa che il loro figlio sia normopeso o sottopeso.

Percezione del proprio stato nutrizionale
PASSI 2011 - Veneto



Le madri pensano che il loro figlio sia:
OKKIO 2010 - Veneto



Consumo di frutta e verdura

In Veneto, il 44% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 40% ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno e solo il 13% consuma le 5 porzioni raccomandate.

L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa nelle persone sopra dai 50 ai 69 anni; nelle donne; nelle persone con basso livello d'istruzione.

Non emergono differenze legate alla condizione economica e alla situazione ponderale.

I genitori riferiscono che solo l'1% dei bambini consuma la frutta 4-5 volte al giorno, il 22% mangia 2-3 porzioni al giorno; il 38% una sola porzione al giorno. Il 38% dei bambini mangia frutta meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana. Il 26% dei bambini consuma 2-3 porzioni di verdura al giorno; il 36% una sola porzione al giorno. Il 37% dei bambini consuma verdura meno di una volta al giorno o mai nell'intera settimana.

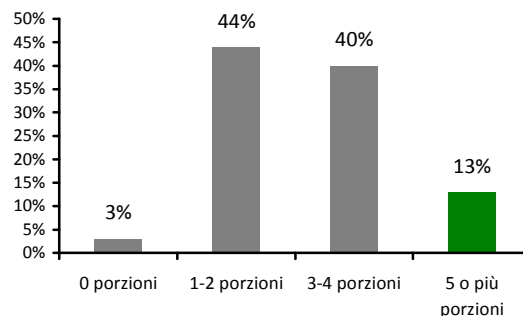
Il consumo di frutta e verdura è più frequente nelle bambine che nei bambini. Le bambine che consumano 2-3 volte al giorno frutta e verdura sono rispettivamente il 24% (vs il 21% dei bambini) e il 29% (vs 23 dei bambini). Anche il consumo di frutta o verdura nei bambini è associato al livello di istruzione della madre: più alto è il titolo di studio della madre maggiore è il consumo.

Consumo di bevande zuccherate nei bambini

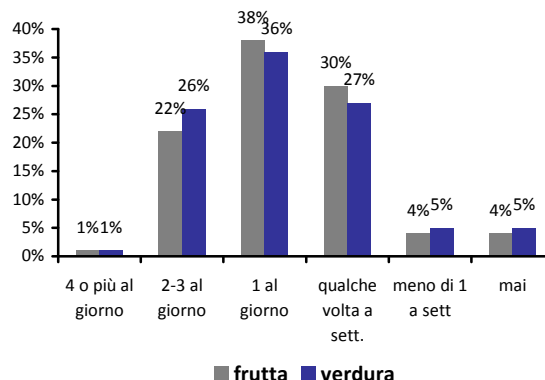
In Veneto solo il 50% dei bambini consuma meno di una volta al giorno o mai delle bevande zuccherate.

Il 31% assume bevande zuccherate una volta al giorno e ben il 20% più volte al giorno. La prevalenza di consumo diminuisce con il crescere della scolarità della madre.

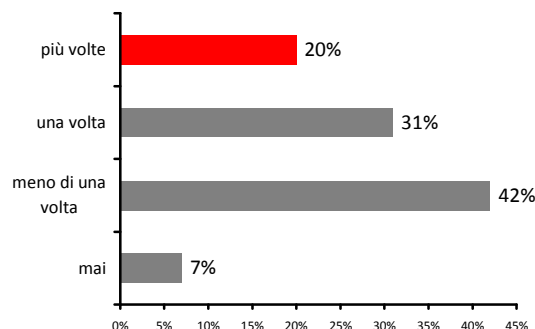
Numero di porzioni di frutta e verdura consumate al giorno
PASSI 2011 - Veneto



Consumo di FRUTTA e verdura nei bambini di 8 - 9 anni
nell'arco della settimana
OKKIO 2010 - Veneto



Consumo di bevande zuccherate al nei bambini di 8 - 9 anni
al giorno
OKKIO 2010 - Veneto



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

Poco più della metà delle persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di perdere peso; minore 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 sugli stili di vita.

Il 21% delle persone in sovrappeso dichiara che segue una dieta per perdere o mantenere il proprio peso.

La proporzione di persone in eccesso ponderale che seguono una dieta è significativamente più alta tra coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (32%, a fronte del 12% fra quelle che non hanno ricevuto tale consiglio).

L'atteggiamento di medici e operatori sanitari PASSI 2011 - Veneto	
persone in eccesso ponderale a cui è stato consigliato dagli operatori sanitari di perdere peso	56%
persone in eccesso ponderale a cui è stato consigliato dagli operatori sanitari di fare attività fisica	47%

Spunti per l'azione

L'ECCESSO PONDERALE, dovuto alla combinazione di cattiva alimentazione e sedentarietà, rappresenta un fattore di rischio rilevante per le principali patologie croniche: cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di tumori, ictus, ipertensione, diabete) ed è correlato ad una riduzione di aspettativa e qualità di vita nei paesi industrializzati.

Al contrario, è stato dimostrato che una sana alimentazione e specialmente l'elevato consumo di frutta e verdura ha un ruolo protettivo contro l'insorgenza di malattie cardiovascolari e di alcuni tumori (cavità orale, faringe, laringe, esofago, polmone, stomaco, colon-retto). L'Organizzazione mondiale della Sanità stima che se ogni cittadino dell'Unione europea consumasse 600 grammi di frutta e verdura al giorno, si eviterebbero più di 135.000 morti all'anno per malattie cardiovascolari. La soglia dei 400 grammi al giorno, corrispondente a circa 5 porzioni ("five a day"), è la quantità minima consigliata.

Anche se nel Veneto l'eccesso ponderale è meno diffuso rispetto ad altre regioni italiane, quattro adulti su dieci sono in sovrappeso o obesi. Solo il 13% degli adulti e l'1% dei bambini consuma 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno e spesso le persone in eccesso ponderale non hanno la percezione adeguata del proprio peso né di quello dei propri figli, ritenendoli "più o meno giusti".

Gli operatori sanitari, in particolare i medici di medicina generale ed i pediatri di famiglia, rivestono un ruolo molto importante per attivare processi di consapevolezza della propria condizione fisica e dei rischi che comporta e nell'indirizzare le scelte sugli stili di vita dei propri assistiti, considerando in particolare il ruolo del contesto familiare nell'influenzare numerosi comportamenti associati all'eccesso ponderale di bambini ed adolescenti.

Esistono programmi validi per rendere lo stile di vita più favorevole a scelte che contrastino l'obesità, aumentando i consumi di frutta e verdura e facilitando il movimento. In particolare la combinazione di consigli su dieta ed esercizio fisico associata ad una terapia comportamentale basata sul counseling motivazionale sembra essere più efficace dei singoli interventi nel trattamento dell'obesità e può portare ad una perdita di peso durevole. Inoltre il coinvolgimento della famiglia è essenziale per promuovere cambiamenti negli stili di vita che possano essere mantenuti nel tempo.