

# Stato nutrizionale e abitudini alimentari

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, riduce 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.

Le persone vengono classificate in 4 categorie in base al valore dell'Indice di massa corporea (IMC), calcolato dividendo il peso in kg per la statura in metri elevata al quadrato: sottopeso (IMC <18,5), normopeso (IMC 18,5-24,9), sovrappeso (IMC 25,0-29,9), obeso (IMC ≥ 30).

Ad alcuni alimenti è riconosciuto un ruolo protettivo: è ormai evidente per esempio la protezione rispetto alle neoplasie associata all'elevato consumo di frutta e verdura. Per questo motivo ne viene consigliato il consumo tutti i giorni: l'adesione alle raccomandazioni internazionali prevede il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (*five-a-day*).

## Situazione nutrizionale e consumo di frutta e verdura – Ulss 06 - PASSI 2012-15 (n=1.100)

	% (IC95%)
Popolazione in eccesso ponderale	
<i>sovrappeso</i> <sup>1</sup>	28,9 (26,33-31,58)
<i>obesi</i> <sup>2</sup>	8,96 (7,42-10,79)
Consigliato di perdere peso da un medico o operatore sanitario <sup>3</sup>	
<i>sovrappeso</i>	48,55 (42,75-54,38)
<i>obesi</i>	82,87 (73,77-89,27)
Adesione al <i>five-a-day</i>	12,8 (10,31-14,11)

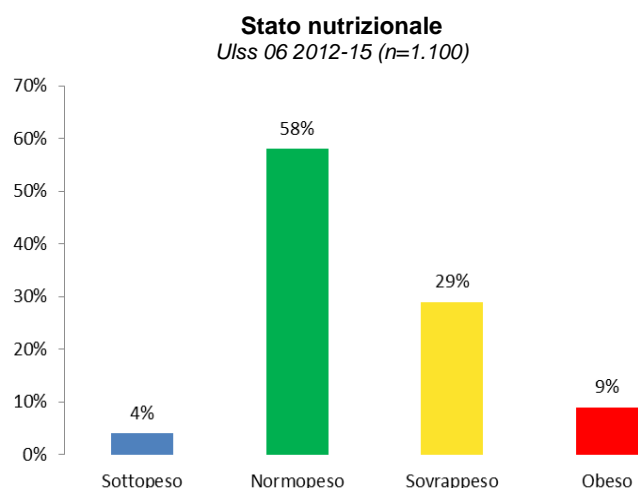
<sup>1</sup> sovrappeso = indice di massa corporea (Imc) compreso tra 25 e 29,9

<sup>2</sup> obeso = indice di massa corporea (Imc) ≥30

<sup>3</sup> tra coloro che sono stati dal medico negli ultimi 12 mesi

## Qual è lo stato nutrizionale della popolazione?

- Nella Ulss 06 il 4% delle persone intervistate risulta sottopeso, il 58% normopeso, il 29% sovrappeso e il 9% obeso.
- Complessivamente si stima che il 38% della popolazione presenti un eccesso ponderale.



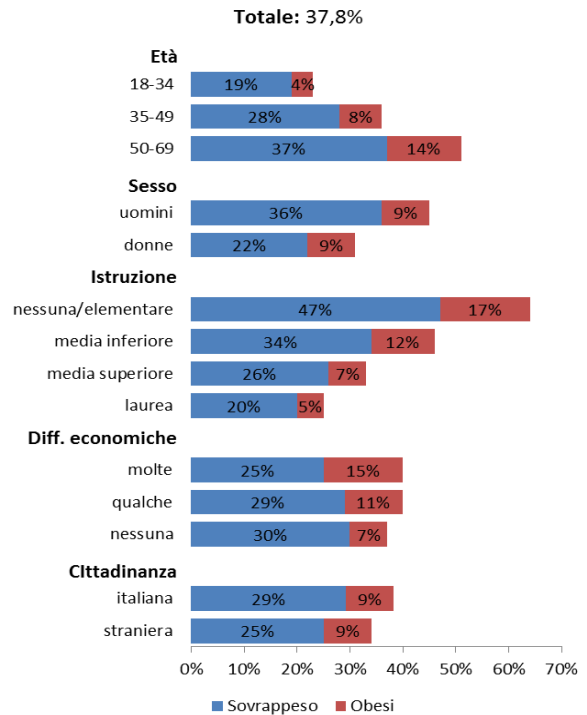
## Quante e quali persone sono in eccesso ponderale ?

- L'eccesso ponderale è significativamente più frequente:

- col crescere dell'età
- negli uomini (45% vs 31%)
- nelle persone con basso livello di istruzione

Non si sono rilevate differenze rispetto alle condizioni economiche e alla cittadinanza.

**Eccesso ponderale**  
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche  
Ulss 06 2012-15 (n=416)



### Eccesso ponderale

Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2012-15  
Totale: 42,0%

#### Eccesso ponderale per regione di residenza

Passi 2012-2015



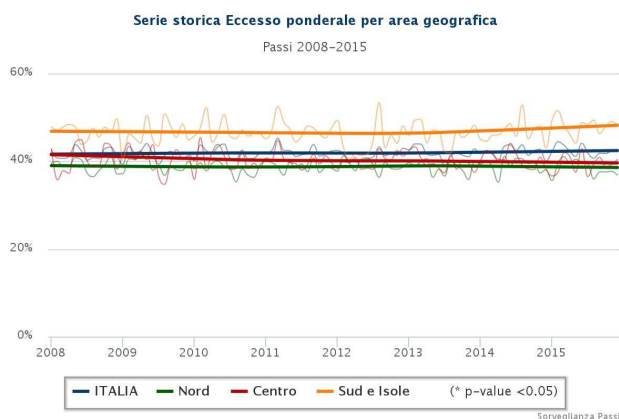
- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione

- Nel pool di ASL 2012-15, la percentuale di persone in eccesso ponderale è del 42%.
- Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali. Le Asl partecipanti della Liguria presentano la percentuale più bassa di persone in eccesso ponderale (33,6%), mentre in Campania si registra quella significativamente più alta (52,0%).

## Analisi di trend sul pool di ASL

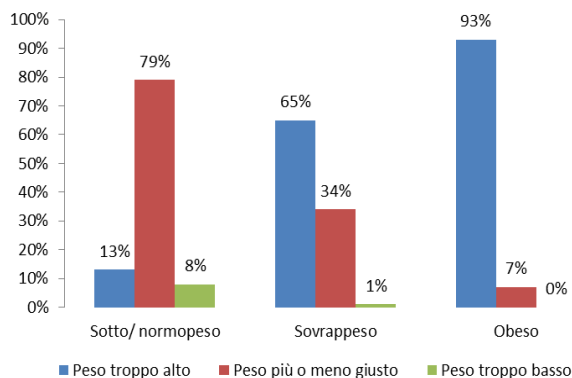


- Osservando il fenomeno per mese, nel periodo 2012-15 a livello di pool di Asl omogeneo, si registra un leggero aumento della prevalenza di eccesso ponderale nelle aree del Sud e Isole.

## Come considerano il proprio peso le persone intervistate?

- 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 spesso coincide con l'IMC calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: si osserva un'alta coincidenza tra percezione del proprio peso e IMC negli obesi (93%), nei normopeso (79%) e tra le persone in sovrappeso (65%).
- Emerge una diversa percezione del proprio peso per sesso: tra le donne normopeso il 79% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 79% degli uomini, mentre tra quelle sovrappeso il 24% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 40% degli uomini.

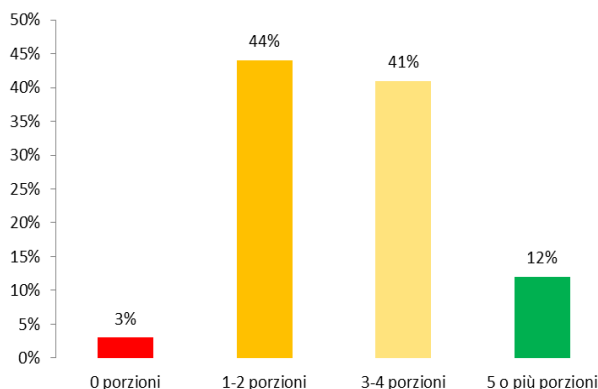
**Autopercezione del proprio peso corporeo**  
Prevalenze per stato nutrizionale – Ulss 06 2012-15 (n=1.100)



## Quante persone mangiano almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (“five a day”)?

- Nell'Ulss 06 il 97% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 41% ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno e solo il 12% le 5 porzioni raccomandate.

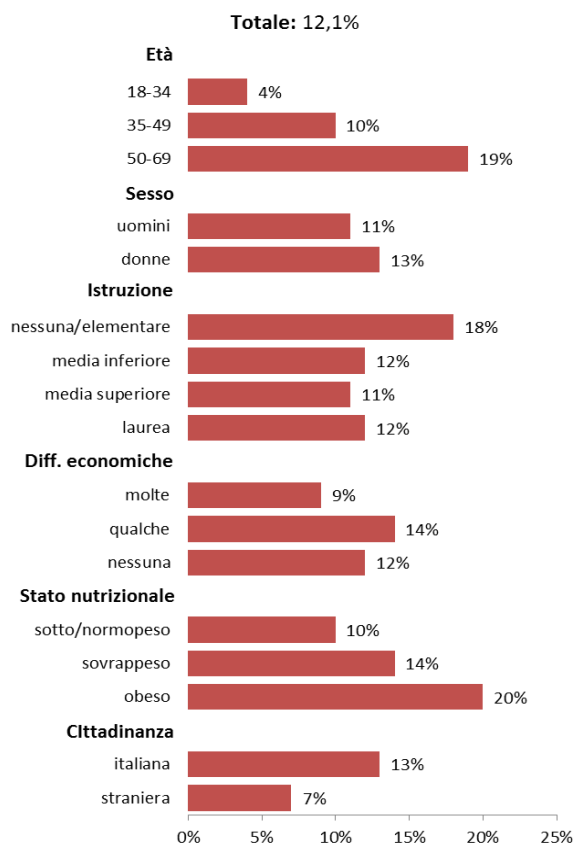
**Consumo di frutta e verdura**  
Prevalenze per porzioni consumate  
Ulss 06 2012-15 (n=1.100)



- L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa
  - nelle persone sopra ai 50 anni (19% vs 4% della classe 18-34)
  - nelle persone con basso livello d'istruzione (18%)
  - nelle persone obese (20%)
  - nei cittadini italiani (13%)

Non emergono differenze legate al genere mentre si notano tra chi ha molte difficoltà economiche.

**Adesione al five-a-day**  
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche  
ASL 06 2012-15 (n=135)



### Adesione al *five-a-day*

Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2012-15

Totale: 9,5%

### Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per regione di residenza

Passi 2012–2015



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

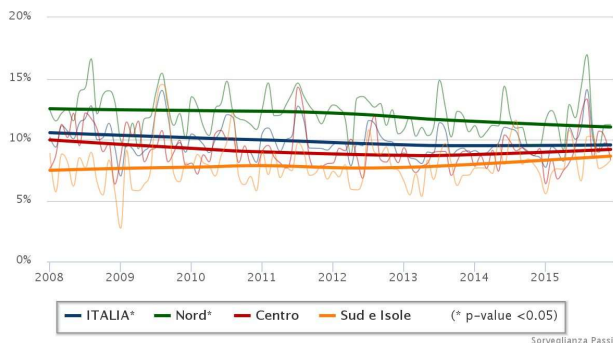
In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le ASL hanno partecipato alla rilevazione

- Nel pool di ASL 2012-15, la percentuale di intervistati che aderisce al *five-a-day* è del 10%.
- La mappa riporta le prevalenze, per Regione di residenza, dell'adesione al five a day nel periodo 2012-2015. Si osserva un chiaro gradiente Nord-Sud, con una più alta adesione prevalentemente tra i residenti nelle Regioni settentrionali e P.A. Bolzano: il dato significativamente più alto è quello della Liguria (15%).

## Analisi di trend sul pool di ASL

### Serie storica Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per area geografica

Passi 2008–2015



- L'analisi dei trend conferma l'assenza di variazioni significative nell'adesione al five a day, in tutte le tre ripartizioni geografiche.

## Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di perdere peso dagli operatori sanitari e con quale effetto?

- Nell'Ulss 06 il 56,8% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di perdere peso da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare hanno riferito questo consiglio il 49% delle persone in sovrappeso e l'83% delle persone obese.

**Persone in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare una dieta**  
Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2008-11  
Totale: 54% (IC95%: 53,8-54,8%)

**Consiglio di perdere peso a persone in eccesso ponderale per regione di residenza**

Passi 2012-2015



■ peggiore del valore nazionale  
■ simile al valore nazionale  
■ migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le ASL hanno partecipato alla rilevazione

- Nel pool di ASL 2012-15, la percentuale di persone in eccesso ponderale che ha ricevuto il consiglio di fare una dieta è del 48%.
- La mappa riporta la frequenza, per Regione di residenza, di intervistati in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare una dieta per perdere peso. I dati non mostrano un chiaro gradiente territoriale e il valore significativamente più basso rispetto al dato medio nazionale si registra in Basilicata (29%) mentre quello significativamente più alto nelle Asl del Molise e della Sardegna (entrambe con il 56%).

- Il 27% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (24% nei sovrappeso e 38% negli obesi).
- La proporzione di persone con eccesso ponderale che seguono una dieta è significativamente più alta:
  - nelle donne (33% vs 23% negli uomini)
  - negli obesi (38% vs 24% nei sovrappeso)
  - in coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (40% vs 13%).

## ***Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?***

- Nell'Ulss 06 il 18% delle persone in eccesso ponderale è sedentario (16% nei sovrappeso e 25% negli obesi). Il 48% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare hanno ricevuto questo consiglio il 44% delle persone in sovrappeso e il 61% di quelle obese.
- Tra le persone in eccesso ponderale che hanno riferito il consiglio, l'80% pratica un'attività fisica almeno moderata, rispetto all'84% di chi non l'ha ricevuto.
- Nel pool di ASL 2012-15 il 38% di persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di fare regolare attività fisica.

## ***Conclusioni e raccomandazioni***

In letteratura è ampiamente documentata una sottostima nel rilevare la prevalenza dell'eccesso ponderale attraverso indagini telefoniche analoghe a quelle condotte nel sistema di Sorveglianza PASSI; nonostante questa verosimile sottostima, nell'Ulss 06 il 38% delle persone intervistate presenta un eccesso ponderale.

Una particolare attenzione nei programmi preventivi va posta, oltre alle persone obese, alle persone in sovrappeso. In questa fascia di popolazione emerge infatti una sottostima del rischio per la salute legato al proprio peso: il 65% delle persone percepisce il proprio peso come "troppo alto".

La maggior parte delle persone consuma giornalmente frutta e verdura: poco più della metà ne assume oltre 3 porzioni, ma solo il 12% assume le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili.

I risultati indicano la necessità di interventi multisettoriali per promuovere un'alimentazione corretta accompagnata da un'attività fisica svolta in maniera costante e regolare; per aumentare l'efficacia degli interventi appare fondamentale l'approccio multidisciplinare, nel quale la Sanità Pubblica gioca un ruolo importante nel promuovere alleanze e integrazioni.

Rilevante risulta inoltre il consiglio ed il sostegno del Medico di Medicina Generale, spesso il primo operatore a confrontarsi con il problema legato al peso del proprio assistito.