

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), obesi (*IMC* ≥ 30).

Ad alcuni alimenti è riconosciuto un ruolo protettivo della salute: 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: le raccomandazioni internazionali consigliano il consumo di almeno 5 porzioni, da almeno 100 gr., di frutta e verdura al giorno (*five-a-day*).

Situazione nutrizionale e consumo di frutta e verdura – ASLTO3 PASSI 2013-16 (n=1110)

	% (IC95%)
Popolazione in eccesso ponderale	
<i>sovrappeso</i> ¹	33,14 (30,60-35,79)
<i>obesi</i> ²	6,00 (4,74-7,57)
Consigliato di perdere peso da un medico o operatore sanitario ³	
<i>sovrappeso</i>	21,47 (16,84-26,97)
<i>obesi</i>	67,85 (54,07-79,10)
Adesione al <i>five-a-day</i>	7,91 (6,44-9,67)

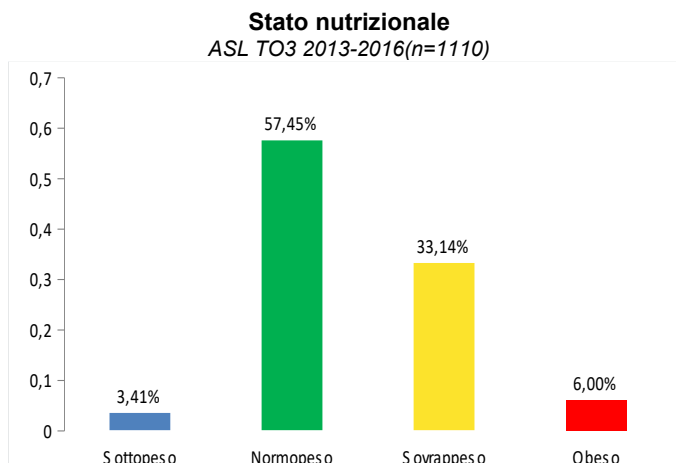
¹ sovrappeso = indice di massa corporea (*Imc*) compreso tra 25 e 29,9

² obeso = indice di massa corporea (*Imc*) ≥30

³ tra coloro che sono stati dal medico negli ultimi 12 mesi

Qual è lo stato nutrizionale della popolazione?

- Nella ASL TO3 meno del 4% delle persone intervistate risulta sottopeso, poco più della metà sono normopeso, un terzo sono in sovrappeso e il 6% è obeso.
- Complessivamente si stima che poco meno del 40% della popolazione presenta un eccesso ponderale.

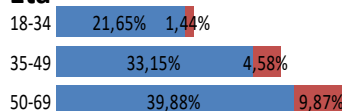


Quante e quali persone sono in eccesso ponderale ?

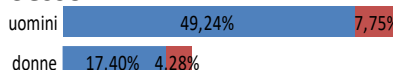
- L'eccesso ponderale è significativamente più frequente:
 - col crescere dell'età
 - negli uomini (56,99% vs 21,68%)
 - nelle persone con basso livello di istruzione
- Non si sono rilevate particolari differenze rispetto alle condizioni economiche.

Eccesso ponderale
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
ASL TO3 2013-16 (n=432)
Totale: 39,14% (IC 95%: 36,55%-41,79%)

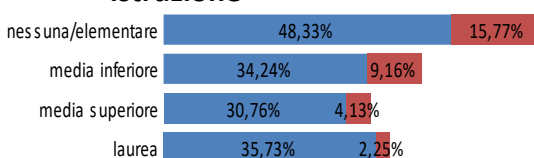
Età



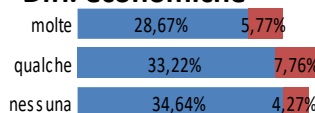
Sesso



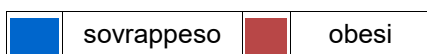
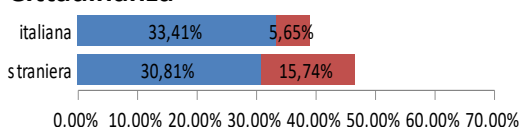
Istruzione



Diff. economiche



Cittadinanza



Eccesso ponderale

Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2013-16
Totale: 42,1% (IC95%: 41,8-42,4%)

Eccesso ponderale per regione di residenza

Passi 2013-2016



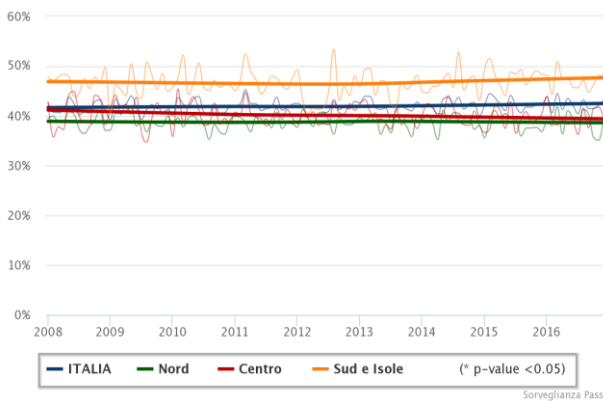
- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

- Nel pool di ASL 2013-16, 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 significativamente più bassa di persone in eccesso ponderale (33,8%), mentre in Campania si registra quella significativamente più alta (52,2%).

Analisi di trend sul pool di ASL

Serie storica Eccesso ponderale per area geografica Passi 2008-2016

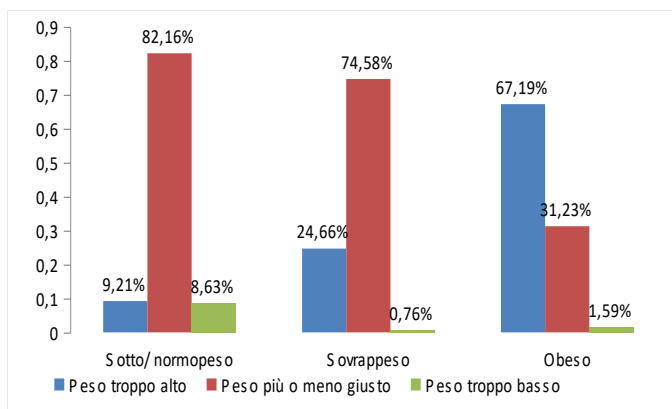


- Osservando il fenomeno per anno, nel periodo 2008-2016 a livello di pool di Asl omogeneo, non si registra una variazione significativa della prevalenza di eccesso ponderale, in nessuna delle tre ripartizioni geografiche.

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 non sempre coincide con l'IMC calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: nell'ASL TO3 si osserva un'alta coincidenza tra percezione del proprio peso e IMC negli obesi (67%) e nei normopeso (82%); tra le persone in sovrappeso invece ben il 75% ritiene il proprio peso giusto.
- Emerge una diversa percezione del proprio peso per sesso: tra le donne normopeso il 79% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto all'88% degli uomini, mentre tra quelle sovrappeso il 48% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 84% degli uomini.

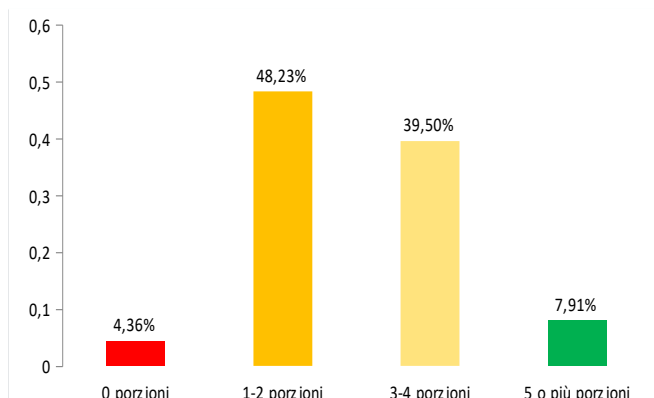
Autopercezione del proprio peso corporeo
Prevalenze per stato nutrizionale – ASL TO3 2013-16 (n=1104)



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

- Nella ASL TO3 il 96% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno: quasi la metà delle persone però consuma solo 1-2 porzioni di frutta e verdura al giorno e poco più dei due terzi ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno.
- Le persone che riferiscono di consumare le 5 porzioni raccomandate nell'ASL TO3 sono solo l'8% a fronte di una media piemontese dell'11%.

Consumo di frutta e verdura
Prevalenze per porzioni consumate
ASL TO3 2013-16 (n=1110)

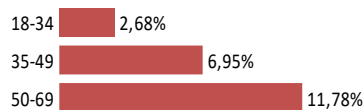


- L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa
 - nelle persone sopra ai 50 anni
 - nelle donne (8,34%)
 - nelle persone obese (15,73%)
 - nelle persone con qualche/nessuna difficoltà economica.

Adesione al *five-a-day*
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche
ASL TO3 2013-16 (n= 1110)

Totale: 7,91% (IC 95%: 6,44%-9,67%)

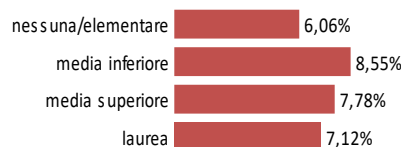
Età



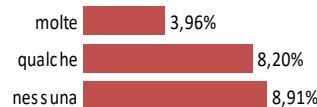
Sesso



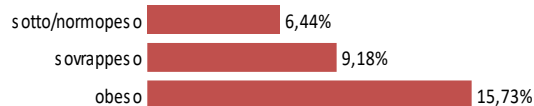
Istruzione



Diff. economiche



Stato nutrizionale



Cittadinanza



0,00% 5,00% 10,00% 15,00% 20,00%

Adesione al *five-a-day*

Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2013-16
Totale: 9,6% (IC95%: 9,4-9,8%)

Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta
e verdura
per regione di residenza
Passi 2013-2016

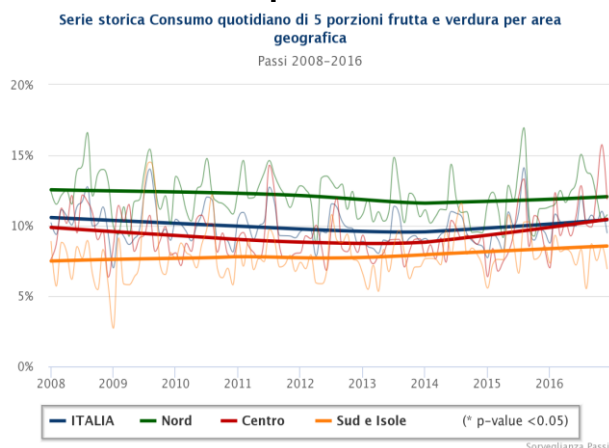


- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

- Nel pool di ASL 2013-16, la percentuale di intervistati che aderisce al *five-a-day* è del 9.6%.
- La mappa riporta le prevalenze, per Regione di residenza, dell'adesione al five a day nel periodo 2013-16. Si osserva un chiaro gradiente Nord-Sud, con una più alta adesione prevalentemente tra i residenti nelle Regioni settentrionali: il dato significativamente più alto è quello della Liguria (18%).

Analisi di trend sul pool di ASL



- 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?

- In Piemonte il 47% 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. Questo valore nell' ASL TO3 è decisamente più basso: solo il 29% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto questo consiglio; in particolare il 21% delle persone in sovrappeso e 68% delle persone obese.

Persone in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare una dieta
Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2013-16
Totale: 47,5% (IC95%: 46,9-48,1%)

Consiglio di perdere peso a persone in eccesso ponderale per regione di residenza
Passi 2013-2016



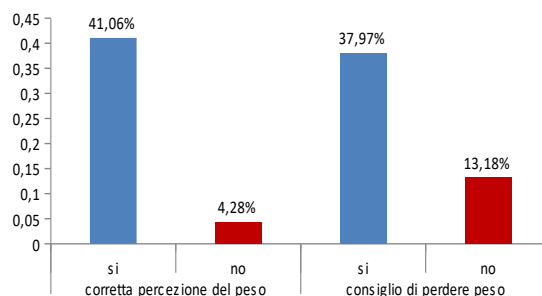
- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

- Nel pool di ASL 2013-16, la percentuale di persone in eccesso ponderale che ha ricevuto il consiglio di fare una dieta è del 47,5%.
- 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 (28%) mentre quello significativamente più alto nelle Asl del Molise (59,6%).

- Il 16% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (14% nei sovrappeso e 23% negli obesi).
- La proporzione di persone con eccesso ponderale che seguono una dieta è più alta:
 - nelle donne (37% vs 8% negli uomini)
 - negli obesi (23% vs 15% nei sovrappeso)
 - nelle persone sovrappeso/obesi che ritengono il proprio peso "troppo alto" (41%) rispetto a quelle che ritengono il proprio peso "giusto" (4%)
 - in coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (38% vs 13%).

Attuazione di una dieta
 % di "sovrappeso/obesi" che attuano una dieta per auto-percezione del proprio peso e per consiglio dell'operatore sanitario
 ASL TO3 2013-16



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

- Nell'ASL TO3 il 79% delle persone in eccesso ponderale è sedentario (84% nei sovrappeso e 55% negli obesi). Il 21% 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 16% delle persone in sovrappeso e il 45% di quelle obese.
- Tra le persone in eccesso ponderale che hanno riferito il consiglio, il 69% pratica un'attività fisica almeno moderata, rispetto al 31% di chi non l'ha ricevuto.
- Nel pool di ASL 2008-11 il 52% di persone obese e il 33% di persone sovrappeso 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'ASL TO3 quasi una persona adulta su due 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: solo una persona su quattro percepisce il proprio peso come "troppo alto", la maggior parte giudica la propria alimentazione in senso positivo.

La dieta per ridurre o controllare il peso è praticata solo dal 16% delle persone in eccesso ponderale, mentre è più diffusa la pratica di un'attività fisica moderata (53%).

La maggior parte delle persone consuma giornalmente frutta e verdura: quasi la metà ne assume oltre 3 porzioni, ma solo una piccola quota assume le 5 porzioni al giorno raccomandate.

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