

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 – ASL AT - PASSI 2015-18 (n=989)

	% (IC95%)
Popolazione in eccesso ponderale	
<i>sovrappeso</i> ¹	27,4 (24,8-30,3)
<i>obesi</i> ²	12,8 (10,8-15,1)
Consigliato di perdere peso da un medico o operatore sanitario ³	
<i>sovrappeso</i>	35,5 (29,4-42,1)
<i>obesi</i>	72,5 (63,1-80,3)
Adesione al <i>five-a-day</i>	16,3 (14,1-18,8)

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

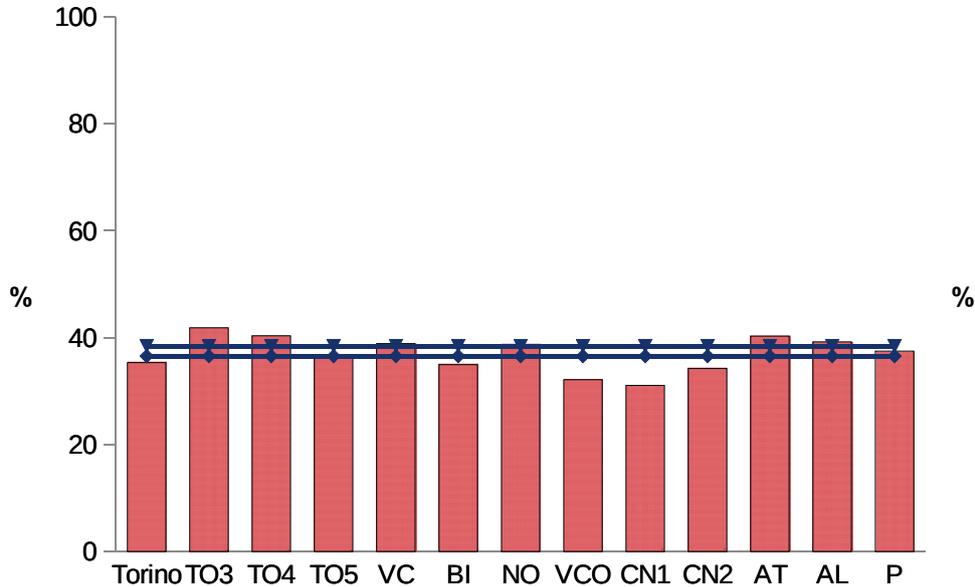
² obeso = indice di massa corporea (Imc) ≥30

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

Eccesso ponderale in Piemonte

Fra le ASL piemontesi la ASL AT risulta avere una maggior percentuale di giovani e adulti in eccesso ponderale, pari al 39% rispetto alla media regionale del 37%.

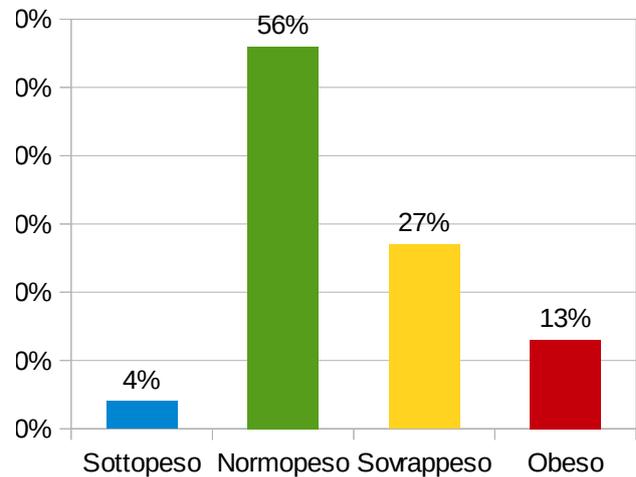
Eccesso ponderale – PASSI 2015-18



Qual è lo stato nutrizionale della popolazione?

- Nella ASL AT il 4% delle persone intervistate risulta sottopeso, il 56% normopeso, il 27% sovrappeso e il 13% obeso.
- Complessivamente si stima che circa il 40% della popolazione presenti un eccesso ponderale.

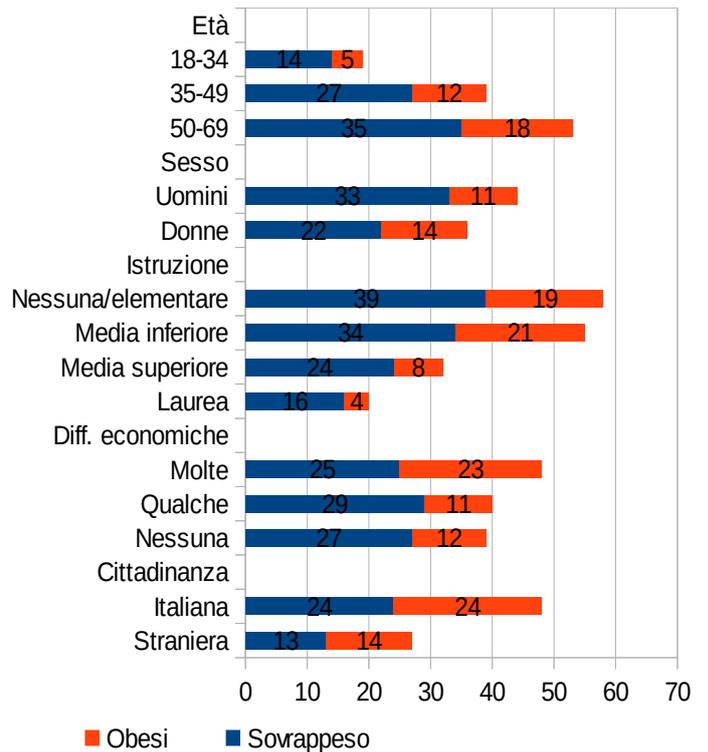
Stato nutrizionale ASL AT
2015-18 (n=989)



Quante e quali persone sono in eccesso ponderale?

- L'eccesso ponderale è significativamente più frequente:
 - col crescere dell'età
 - negli uomini (45% vs 35%)
 - nelle persone con basso livello di istruzione
- Rispetto alle condizioni economiche, fra le persone con maggiori difficoltà risultano esserci più obesi.

Eccesso ponderale
 Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche ASL AT 2015-18 (n=989)
Totale: 40,3% (IC 95%: 37,3%-43,3%)



Eccesso ponderale

Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2015-18
 Totale: 42,1% (IC95%: 41,7-42,4%)

Eccesso ponderale per regione di residenza

Passi 2015-2018



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

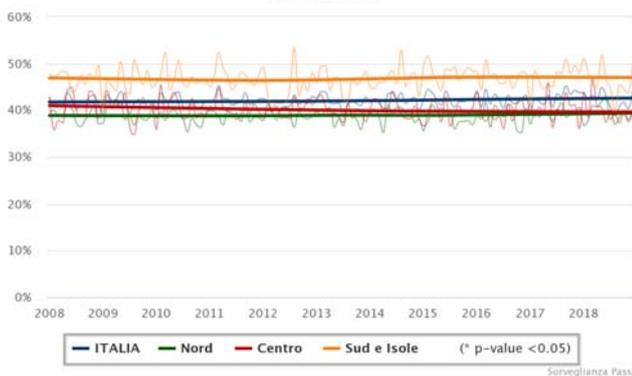
Sorveglianza Passi

Nel pool di ASL 2015-18, 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 (32,9%), mentre in Campania si registra quella significativamente più alta (51,9%).

Analisi di trend sul pool di ASL

Serie storica Eccesso ponderale per area geografica
 Passi 2008-2018

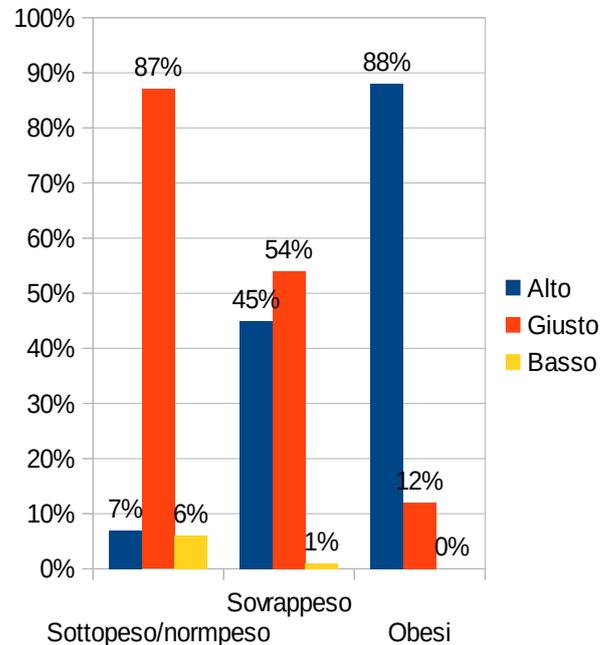


● Osservando il fenomeno nel periodo 2015-18 a livello di pool di Asl omogeneo, non si registra una variazione significativa della prevalenza di eccesso ponderale, in nessuna delle tre ripartizioni geografiche.

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 il IMC calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: nell'ASL AT si osserva un'alta coincidenza tra percezione del proprio peso e IMC negli obesi (88%) e nei normopeso (87%); tra le persone in sovrappeso invece ben il 54% ritiene il proprio peso giusto e l'1% troppo basso.
- Emerge una diversa percezione del proprio peso per sesso: tra le donne normopeso l'85% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 89% degli uomini, mentre tra quelle sovrappeso il 42% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 62% degli uomini

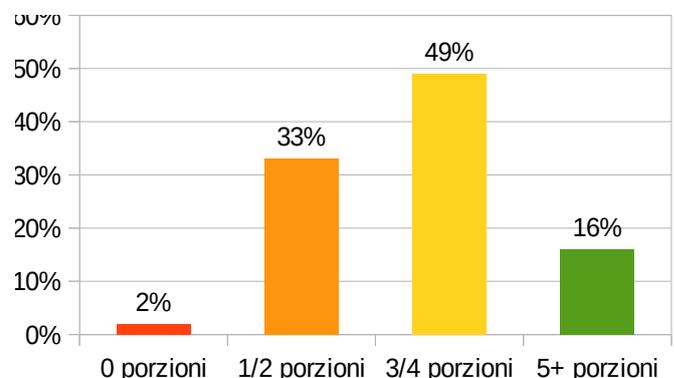
Autopercezione del proprio peso corporeo
Prevalenze per stato nutrizionale – ASL AT 2015-18 (n=989)



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

- Nella ASL AT il 98% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 49% ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno e solo il 16% le 5 porzioni raccomandate.

Consumo di frutta e verdura
Prevalenze per porzioni consumate
ASL AT 2015-18 (n=990)



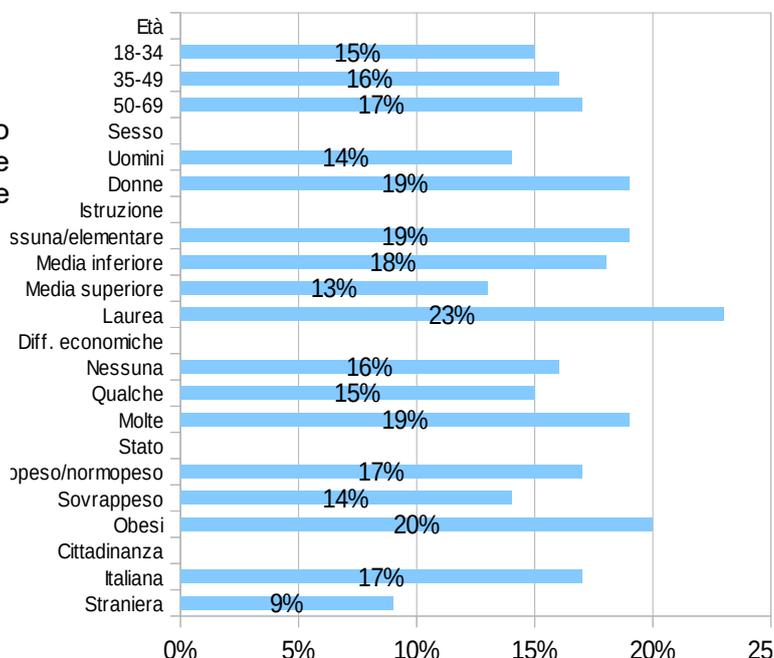
Adesione al five-a-day
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche ASL AT 2015-18 (n=990)

L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è poco diffusa, lo è di più fra:

- le persone fra 50 e 69 anni (21%)
- le donne (19%)
- le persone obese (20%)

Le differenze sono comunque poco rilevanti e non emergono quelle legate al grado d'istruzione e alla condizione economica.

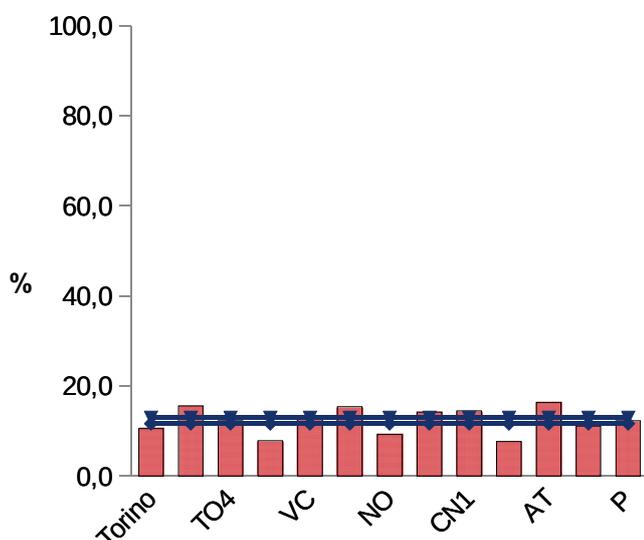
Totale: 16,3% (IC 95%: 14,1%-18,8%)



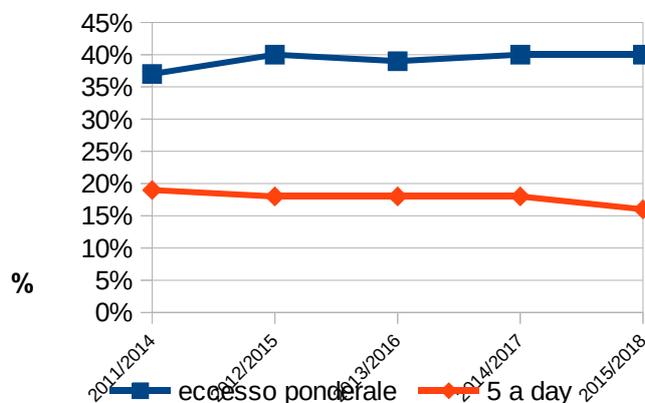
Adesione al "five a day" in Piemonte

L'adesione al "five a day" è poco diffusa in tutta la Regione Piemonte (12%), nella ASL AT è la più alta (16%) (differenza statisticamente significativa rispetto alla media regionale) ma stabile nel tempo.

Adesione a "five a day" – PASSI-2015-18



Trend temporale ASL AT – PASSI-2015-18



Adesione al *five-a-day*

Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2015-18
 Totale: 9,9% (IC95%: 9,7-10,1%)

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

Passi 2015-2018



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

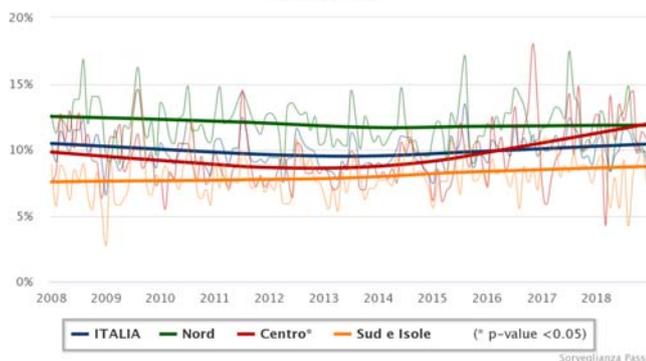
Sorveglianza Passi

- Nel pool di ASL 2015-18, 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 2015-18. 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 (16%).

Analisi di trend sul pool di ASL

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

Passi 2008-2018



- 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?

- Nella ASL AT il 48% 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 35% delle persone in sovrappeso e il 73% delle persone obese, il 74% delle persone in eccesso ponderale con patologie croniche.

**Persone in eccesso ponderale
che hanno ricevuto il consiglio di fare una dieta**
Prevalenze per regione di residenza – Pool di ASL 2015-18
Totale: 45,8% (IC95%: 45,2-46,4%)

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

Passi 2015-2018



Sorveglianza Passi

Nel pool di ASL 2015-18, la percentuale di persone in eccesso ponderale che ha ricevuto il consiglio di fare una dieta è del 46%.

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 nella Provincia Autonoma di Bolzano (33%) mentre quello significativamente più alto nelle Asl del Molise (59%).

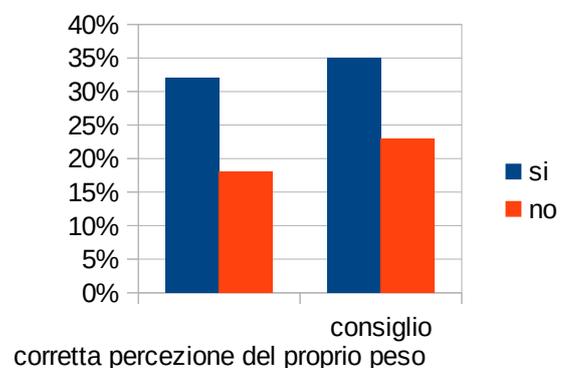
- Nella ASL AT il 26% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (25% nei sovrappeso e 28% negli obesi).
- La proporzione di persone con eccesso ponderale che seguono una dieta è significativamente più alta:
 - nelle donne (38% vs 16% negli uomini)
 - nelle persone sovrappeso che ritengono il proprio peso "troppo alto" (32%) rispetto a quelle che ritengono il proprio peso "giusto" (18%)
 - in coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (35% vs 23%).

Attuazione di una dieta

% di "sovrappeso/obesi" che attuano una dieta per auto-percezione del proprio peso

% di "sovrappeso/obesi" che attuano una dieta per consiglio dell'operatore sanitario

ASL AT 2015-18

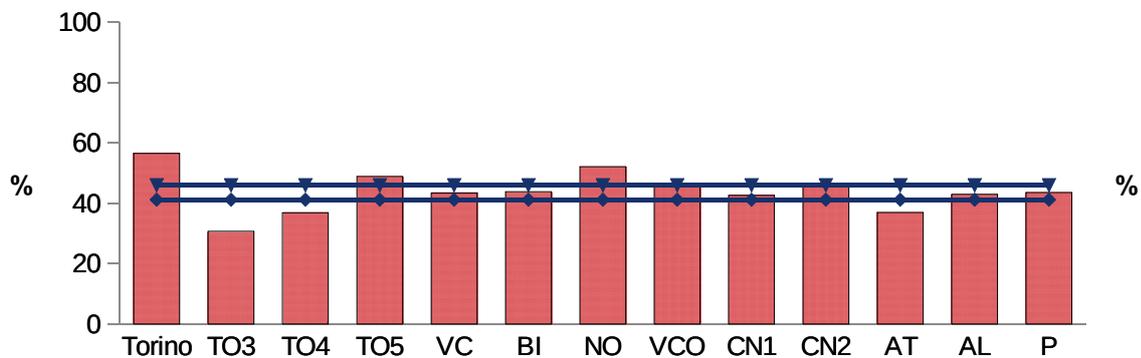


Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?

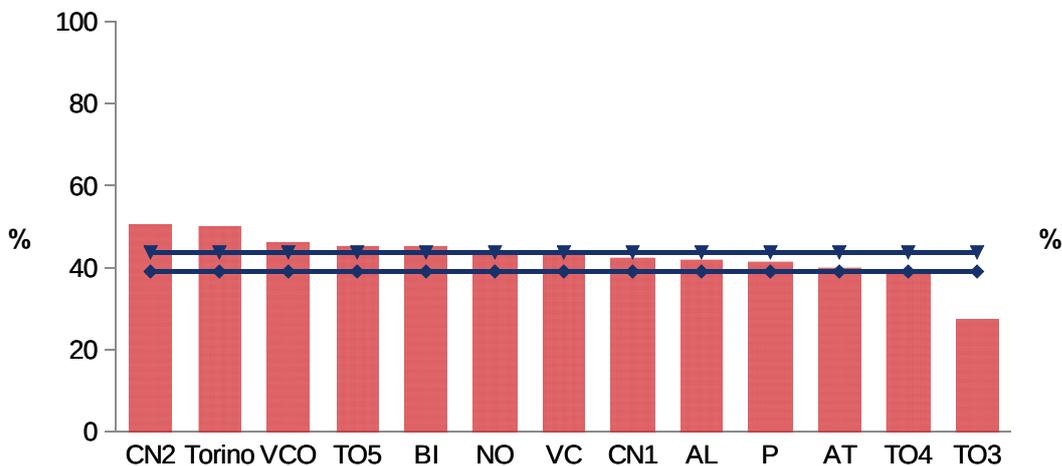
- Nella ASL AT il 33% delle persone in eccesso ponderale è sedentario (28% nei sovrappeso e 45% negli obesi). Il 35% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare hanno ricevuto questo consiglio il 29% delle persone in sovrappeso e il 46% di quelle obese.
- Nel pool di ASL 2015-18 il 35% di persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di fare regolare attività fisica.

Consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari a persone in sovrappeso/obese in Piemonte

Consiglio di un operatore sanitario di fare attività fisica a persone in eccesso ponderale **CON** patologia cronica – PASSI 2015-18



Consiglio di un operatore sanitario di fare attività fisica a persone in eccesso ponderale **SENZA** patologia cronica – PASSI 2015-18



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, in Piemonte più di una persona adulta su tre 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: meno di una persona su due percepisce il proprio peso come "troppo alto" e la maggior parte giudica la propria alimentazione in senso positivo.

Nella ASL AT la dieta per ridurre o controllare il peso è praticata solo dal 30% delle persone in eccesso ponderale.

La maggior parte delle persone consuma giornalmente frutta e verdura: circa due terzi ne assume oltre 3 porzioni, ma solo una piccola quota assume le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace prevenzione delle neoplasie.

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 e migliorabile 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.