

Stato 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.

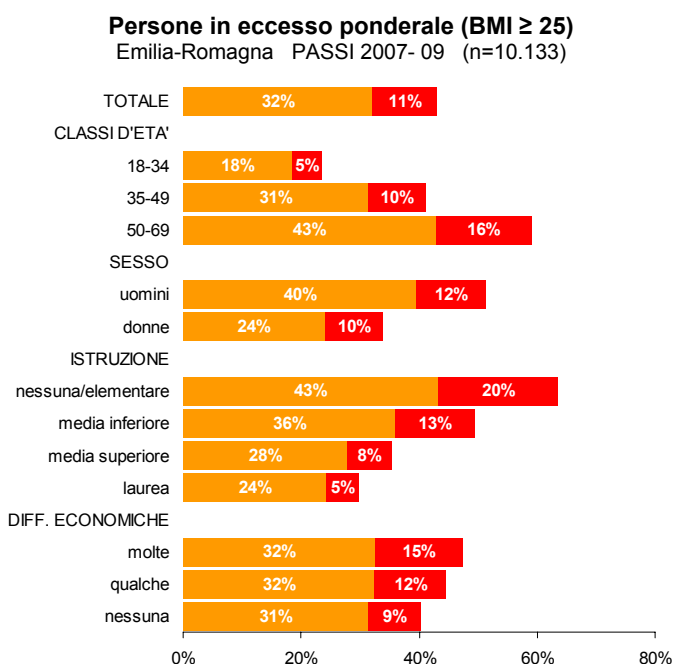
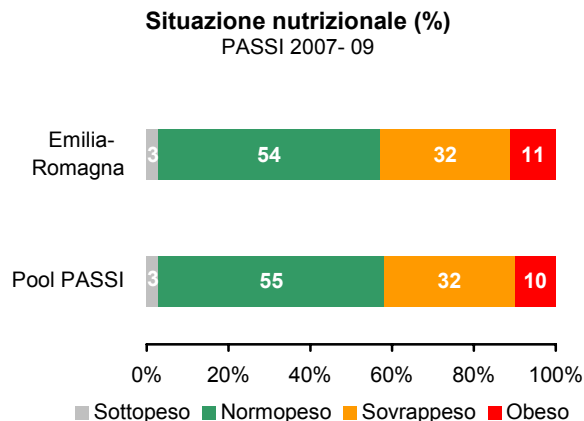
In Italia, come nella gran parte dei Paesi a medio e alto reddito, l'eccesso ponderale è uno dei principali fattori che sostengono l'aumento delle malattie croniche non trasmissibili. Per questo, si compiono molti sforzi per monitorare l'andamento dell'eccesso ponderale nei bambini, negli adulti e nella terza età.

Ad alcuni alimenti è riconosciuto un ruolo protettivo nella prevenzione delle neoplasie e delle malattie cardiovascolari: in particolare si raccomanda il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno ("five a day").

Le caratteristiche ponderali vengono definite in relazione al valore dell'Indice di massa corporea (*Body Mass Index* o BMI) e sono rappresentate in 4 categorie: *sottopeso* (BMI <18,5), *normopeso* (BMI 18,5-24,9), *sovrappeso* (BMI 25,0-29,9), *obeso* (BMI ≥ 30). Il BMI si ottiene dividendo il peso in kg per la statura in metri elevata al quadrato.

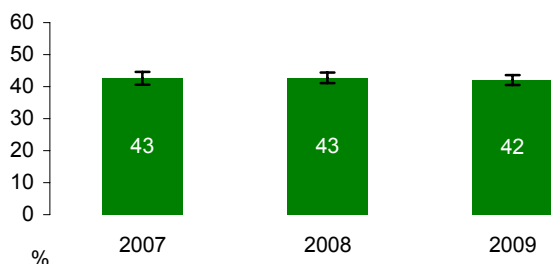
Qual è la situazione nutrizionale della popolazione?

- Nel triennio 2007-09 in Emilia-Romagna le persone in eccesso ponderale rappresentano il 43% degli intervistati; in particolare il 32% è risultato in sovrappeso e l'11% obeso.
- Nel solo anno 2009 i valori sono stati rispettivamente pari a 42%, 32% e 10%.
- La stima corrisponde nella nostra Regione complessivamente a circa un milione e 290mila persone di 18-69 anni in eccesso ponderale (di cui circa 960mila in sovrappeso e 330mila obese).
- L'eccesso ponderale (persone in sovrappeso e obese) è significativamente più frequente:
 - al crescere dell'età: 59% nei 50-69enni
 - negli uomini (51% contro il 34% delle donne)
 - nelle persone con basso livello di istruzione (53% contro il 34% di quelle con un alto livello)
 - nelle persone con molte difficoltà economiche percepite (47% contro il 42% di quelle con qualche difficoltà e il 40% di quelle con nessuna difficoltà).
- Per quanto riguarda le differenze rilevate tra uomini e donne, va evidenziato che nella letteratura internazionale viene sottolineato un diverso comportamento nei due sessi nel riferire peso e altezza: in particolare le donne tendono a riferire un peso inferiore al reale e un'altezza superiore, con un conseguente minore BMI. Studi locali confermano questa tendenza e stimano che nelle donne il BMI calcolato sulla base di dati riferiti sia inferiore di circa 20 punti percentuali rispetto a quello calcolato su misure oggettive.



- Nell'analisi logistica multivariata condotta, l'eccesso ponderale si conferma correlato a età più elevate, sesso maschile, livello d'istruzione basso e presenza di molte difficoltà economiche.
- Nel triennio considerato la percentuale di persone in eccesso ponderale si conferma sostanzialmente stabile.

Persone in eccesso ponderale (BMI ≥ 25)
Emilia-Romagna (anni 2007-09)



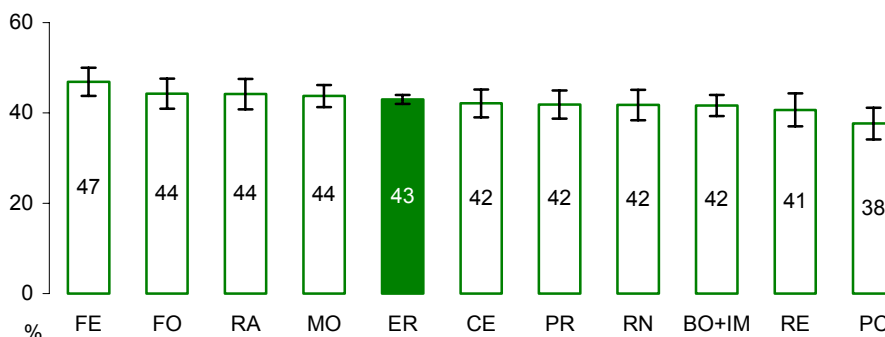
Fattori associati all'eccesso ponderale (BMI ≥ 25)
(regressione logistica)

Emilia-Romagna PASSI 2007-09

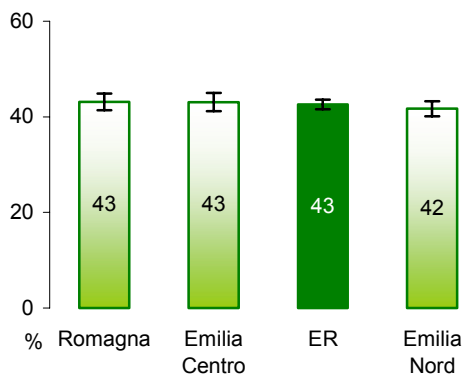
Categoria	Valore	Intervallo di Confidenza
CLASSI D'ETA'		
35-49 vs 18-34	2,23	(1,99-2,49)
50-69 vs 18-34	4,31	(3,82-4,86)
SESSO		
donne vs uomini	0,41	(0,38-0,45)
ISTRUZIONE		
media inf. vs nessuna/elementare	0,83	(0,72-0,97)
media sup. vs nessuna/elementare	0,57	(0,49-0,66)
laurea vs nessuna/elementare	0,45	(0,38-0,54)
DIFFICOLTA' ECONOMICHE		
qualche vs molte	0,91	(0,79-1,06)
nessuna vs molte	0,77	(0,66-0,89)

- A livello aziendale si sono evidenziate differenze significative per l'AUSl di Piacenza (range: 38% Piacenza - 47% Ferrara); non si sono rilevate differenze significative a carico delle Aree Vaste e delle zone geografiche considerate.

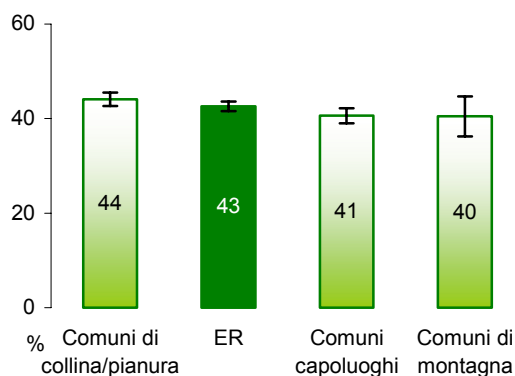
Persone in eccesso ponderale (%)
Distribuzione per AUSl PASSI 2007-09



Persone in eccesso ponderale (%)
Distribuzione per Aree Vaste PASSI 2007-09

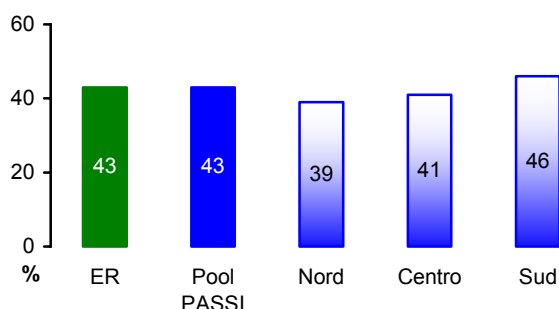


Persone in eccesso ponderale (%)
Distribuzione territoriale per zone geografiche PASSI 2007-09

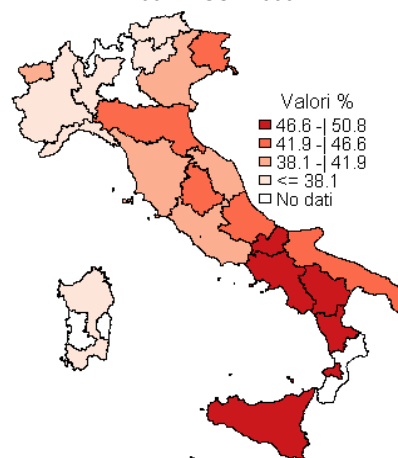


- Nel 2009 a livello nazionale è risultato in eccesso ponderale il 42% delle persone intervistate, con un evidente gradiente Nord-Sud (range: 35% prov. aut. Trento - 51% Calabria).

Persone in eccesso ponderale (%)
Distribuzione territoriale PASSI 2009



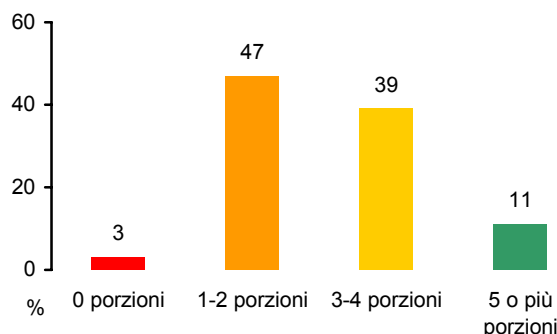
Persone in eccesso ponderale (%)
Pool PASSI 2009



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

- Nel triennio 2007-09 la quasi totalità degli intervistati (97%) ha riferito di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno.
- Solo l’11% però consuma le 5 o più porzioni al giorno raccomandate (range: 7% Piacenza - 17% Cesena)
- L’adesione al five a day è stabile nel triennio considerato (11% in ciascun anno).
- Non si sono evidenziate differenze sia a livello delle Aree Vaste (10% Emilia Nord, 12% Emilia Centro, 11% Romagna), sia a livello delle zone geografiche considerate (12% comuni capoluoghi, 10% comuni di pianura collina, 10% comuni di montagna).
- L’adesione al *five a day* è pari al 10% a livello nazionale.

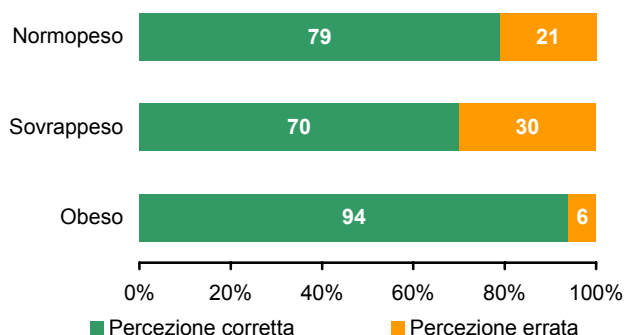
Numero di porzioni di frutta e verdura consumate al giorno (%)
Emilia-Romagna PASSI 2007-09



Come considerano il proprio peso le persone intervistate

- La percezione del proprio peso è un aspetto importante da considerare in quanto condiziona la scelta di un cambiamento nel proprio stile di vita.
- La percezione del proprio peso spesso non coincide con il BMI calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: in particolare circa un terzo delle persone in sovrappeso (30%) ritiene che il proprio peso sia giusto.

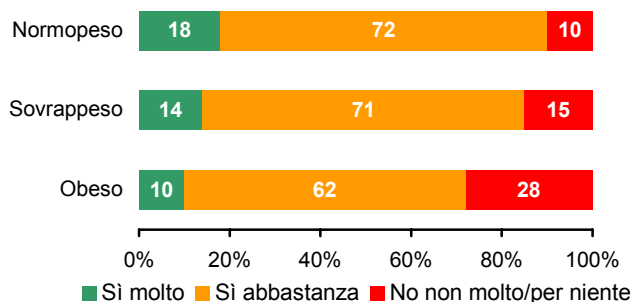
Percezione del proprio peso (%)
Emilia-Romagna PASSI 2007-09



Come considerano la propria alimentazione?

- La maggior parte degli intervistati (87%) ritiene di avere una alimentazione positiva per la propria salute ("Sì, abbastanza" o "Sì, molto"); questa percezione positiva si conferma anche nelle persone in sovrappeso (85%) e in quelle obese (72%).

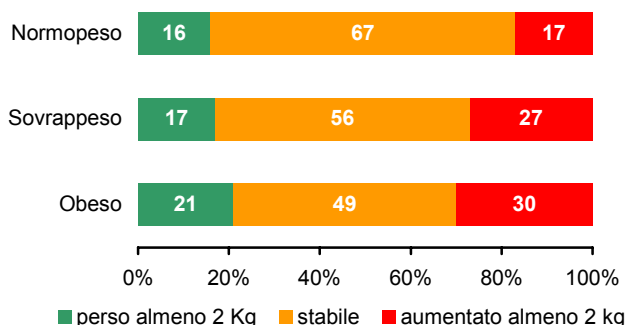
Quello che mangia fa bene alla sua salute? (%)
Emilia-Romagna PASSI 2007-09



Quante persone hanno cambiato peso nell'ultimo anno?

- Circa un quinto degli intervistati (22%) ha riferito di essere aumentato di almeno 2 kg nell'ultimo anno.
- La proporzione di persone aumentate di peso è significativamente più alta tra le persone già in eccesso ponderale (27% nei sovrappeso e 30% negli obesi).

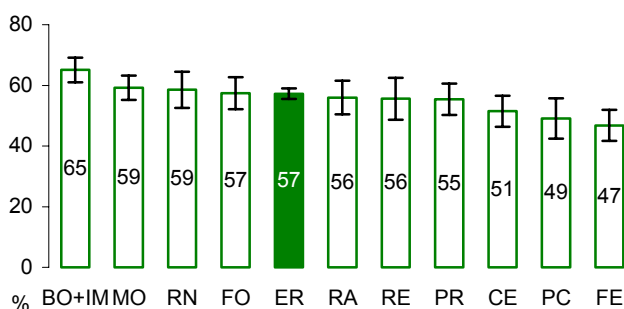
Cambiamenti ponderali negli ultimi 12 mesi
Emilia-Romagna PASSI 2007-09



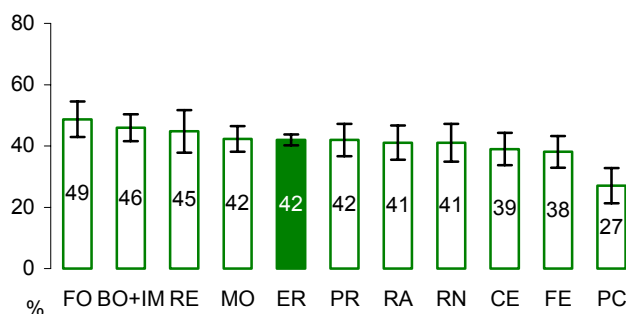
Attenzione e consigli degli operatori sanitari

- Nel triennio 2007-09 in Emilia-Romagna oltre la metà delle persone in eccesso ponderale (57%) ha riferito di aver ricevuto il consiglio di perdere peso da parte di un operatore sanitario (range: 47% Ferrara - 65% Bologna/Imola). L'attenzione dei sanitari è maggiore nei confronti delle persone obese (83%).
- Il 42% ha inoltre riferito il consiglio di praticare attività fisica, con una rilevata eterogeneità fra le AUsl regionali (range: 27% Piacenza - 49% Forlì).
- Nel solo anno 2009 a livello del Pool nazionale il 57% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di perdere peso, con una forte eterogeneità fra le regioni (range: 32% Basilicata - 67% Sardegna), mentre solo il 38% ha ricevuto il consiglio di praticare attività fisica regolare (range: 24% Molise - 46% Lombardia).

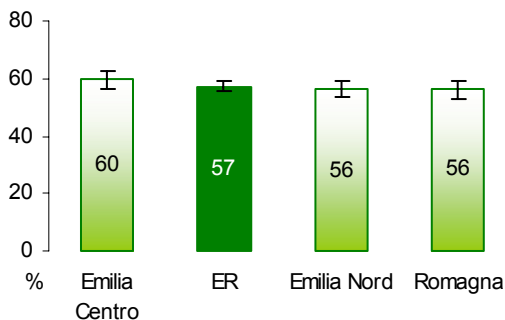
Consiglio di perdere peso
alle persone sovrappeso/obese (%)
Distribuzione per AUsl PASSI 2007-09



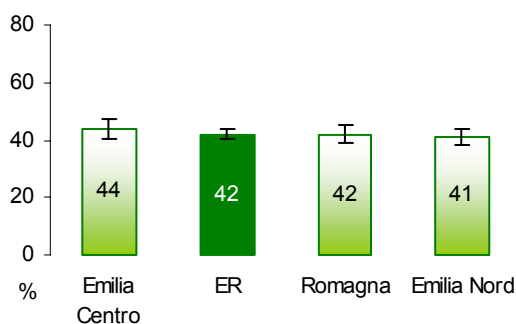
Consiglio di fare attività fisica
alle persone sovrappeso/obese (%)
Distribuzione per AUsl PASSI 2007-09



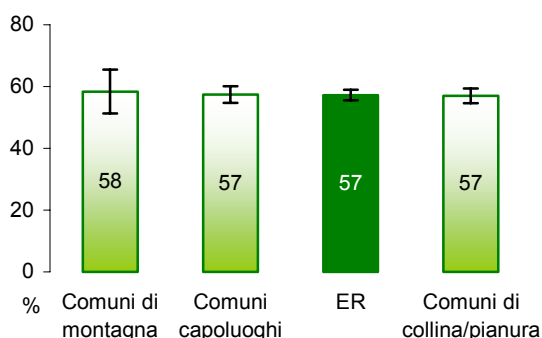
Consiglio di perdere peso alle persone sovrappeso/obese (%)
Distribuzione per Aree Vaste PASSI 2007-09



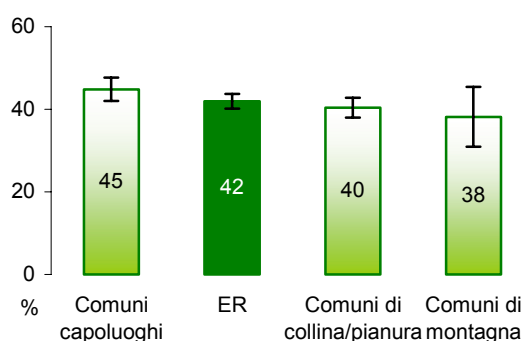
Consiglio di fare attività fisica alle persone sovrappeso/obese (%)
Distribuzione per Aree Vaste PASSI 2007-09



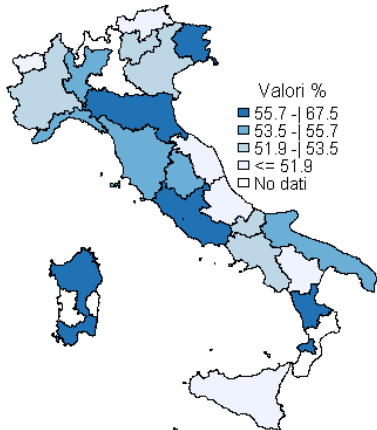
Consiglio di perdere peso alle persone sovrappeso/obese (%)
Distribuzione territoriale PASSI 2007-09



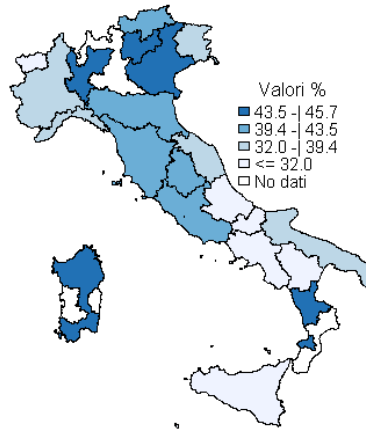
Consiglio di fare attività fisica alle persone sovrappeso/obese (%)
Distribuzione territoriale PASSI 2007-09



Consiglio di perdere peso alle persone sovrappeso/obese (%)
Pool PASSI 09

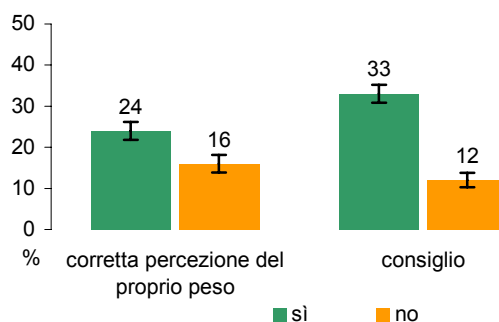


Consiglio di fare attività fisica alle persone sovrappeso/obese (%)
Pool PASSI 09



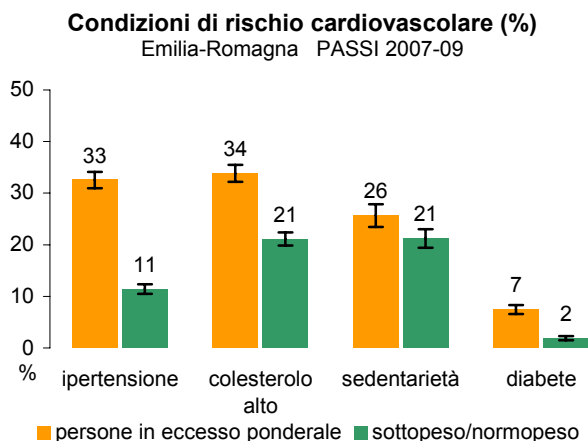
- Circa un quarto delle persone in eccesso ponderale (23%) ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (21% nei sovrappeso e 30% negli obesi).
- La percentuale è significativamente più alta:
 - nelle donne (30% rispetto al 18% negli uomini)
 - nelle persone con una percezione corretta del proprio peso (24% contro 16%)
 - nelle persone che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (33% contro 12%).

Attuazione della dieta in rapporto a percezione del proprio peso e ai consigli degli operatori sanitari (%)
Emilia-Romagna PASSI 2007-09



Compresenza di altri fattori di rischio cardiovascolare

- Nelle persone in eccesso ponderale sono significativamente più presenti in tutte le classi d'età altri fattori di rischio cardiovascolare quali sedentarietà, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia e diabete.



Conclusioni

L'eccesso ponderale è una condizione molto diffusa e rappresenta un problema prioritario di salute pubblica: nonostante una verosimile sottostima presente nel dato autoriferito sul peso, anche nella nostra Regione quasi una persona adulta su due presenta un eccesso ponderale.

Da tempo, gli organismi sovranazionali come l'Oms e l'Unione europea hanno indicato che l'eccesso ponderale corrisponde a un cambiamento complesso delle società su scala mondiale, legato alle condizioni dell'ambiente costruito, dei trasporti, dell'agricoltura e dell'offerta alimentare e anche alla pubblicità, oltre che alle caratteristiche individuali.

Di conseguenza, al di là dei programmi sanitari rivolti agli individui, per aumentare 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 mettere in atto politiche intersettoriali volte a favorire una dieta povera di grassi o alimenti altamente energetici e ricca di frutta e vegetali.

In Italia, il programma Guadagnare Salute incorpora queste raccomandazioni e mira ad aumentare il valore della "salute in tutte le politiche".

Per approfondire:

- Rapporto nazionale Passi 2009: Situazione nutrizionale
http://www.epicentro.iss.it/passi/situazione%20nutrizionale/nutrizione_Passi09.pdf
- Gaining health. The European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases
http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20061003_1
- WHO European Ministerial Conference on Counteracting Obesity - Conference report
http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20070503_1
- Action Plan Oms 2008-2013 sulle malattie non trasmissibili
<http://www.euro.who.int/document/E91153>
- CDC Fruit and vegetable benefits
<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/benefits/index.html#>
- Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 4 maggio 2007. Documento programmatico "Guadagnare salute". Gazzetta Ufficiale n. 117 del 22-5-2007 - Suppl. Ordinario n.119.