

Sovrappeso e obesità nell'ASL CN2 Alba-Bra:

i dati dei Sistemi di Sorveglianza PASSI 2009-2012, OKkio alla salute 2012, Passi d'Argento 2010.

Popolazione 18-69 anni ASLCN2

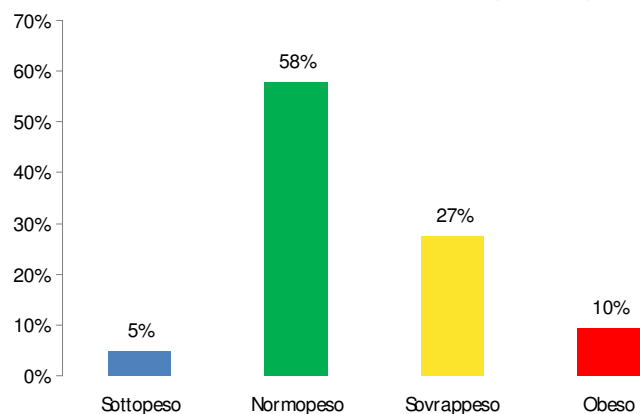
L'eccesso ponderale è uno dei principali fattori che sostengono l'aumento delle malattie croniche non trasmissibili.

Secondo i dati Passi¹, nell'ASL CN2 nel periodo 2009-12, il 37% risulta essere in eccesso ponderale; questa condizione aumenta al crescere dell'età, è più frequente negli uomini, tra le persone con più bassi livelli d'istruzione e tra quelle economicamente più svantaggiate.

La percentuale di persone in eccesso ponderale nel periodo 2009-12 in Piemonte è del 37% (IC95%: 36,3%-38%), mentre nel pool di ASL PASSI è del 42% (IC 95%: 41,6%-42,2%) con un chiaro gradiente Nord-Sud e una maggiore diffusione nelle Regioni meridionali.

La sorveglianza PASSI permette di valutare l'andamento temporale dell'eccesso ponderale: nella popolazione dell'ASL CN2 la quota di persone in eccesso ponderale si è ridotta negli ultimi anni passando dal 42% del 2009 al 35% del 2012 (dato in attesa di verifica della significatività statistica).

Stato nutrizionale negli adulti 18-69 anni ASL CN2 Alba-Bra - Passi 2009-12 (n=1.100)

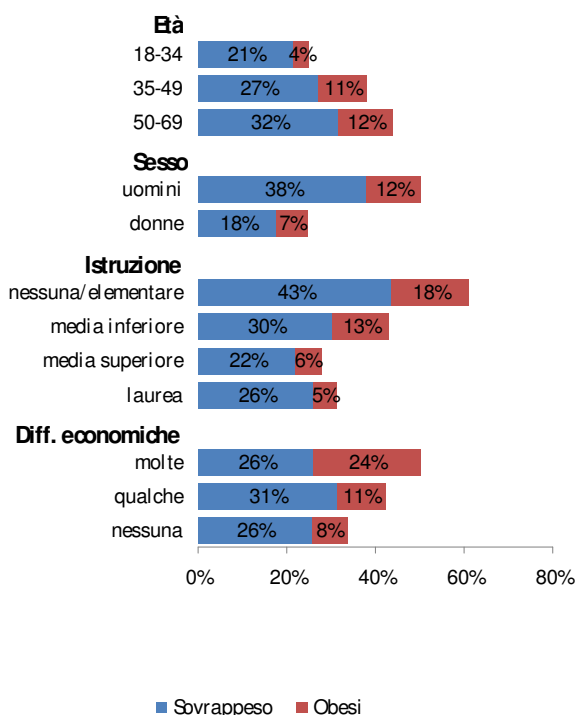


¹ Passi misura le caratteristiche ponderali della popolazione adulta (18-69 anni) mediante l'Indice di massa corporea (IMC) stimato sulla base dei dati riferiti di altezza e peso. Le caratteristiche ponderali delle persone sono definite in 4 categorie, in relazione all'IMC: sottopeso (IMC <18,5), normopeso (IMC 18,5-24,9), sovrappeso (IMC 25,0-29,9) e obeso (IMC ≥30). Si considerano in eccesso ponderale le persone in sovrappeso o obese.

Eccesso ponderale

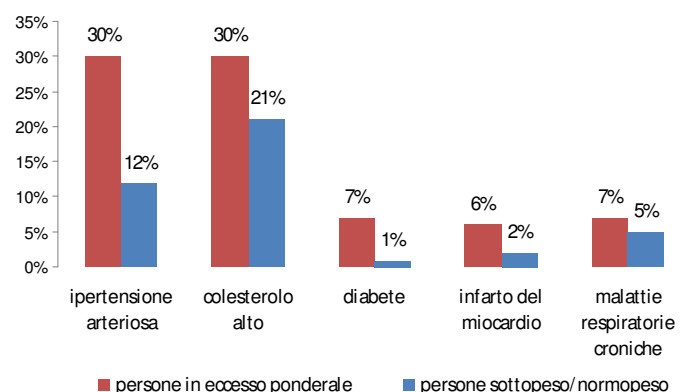
Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche ASL CN2 Alba-Bra - Passi 2009-12 (n=1.100)

Totale: 36,9% (IC 95%: 34,1%-39,8%)



Salute delle persone in eccesso ponderale

Salute delle persone in eccesso ponderale ASL CN2 Alba-Bra - Passi 2009-12



Le persone in sovrappeso o obese mostrano profili di salute più critici rispetto ai normopeso/sottopeso, sopportano un maggior carico di malattia e più frequentemente di altre dichiarano di soffrire di condizioni croniche: il 30% riferisce una diagnosi di ipertensione o di ipercolesterolemia (nella popolazione normopeso/sottopeso queste percentuali sono pari rispettivamente al 12% e 21%), il 7% riferisce una diagnosi di diabete (contro l'1% nella popolazione normopeso/sottopeso), il 6% dichiara di aver avuto un infarto del miocardio e il 7% di soffrire di malattia respiratoria cronica (BPCO).

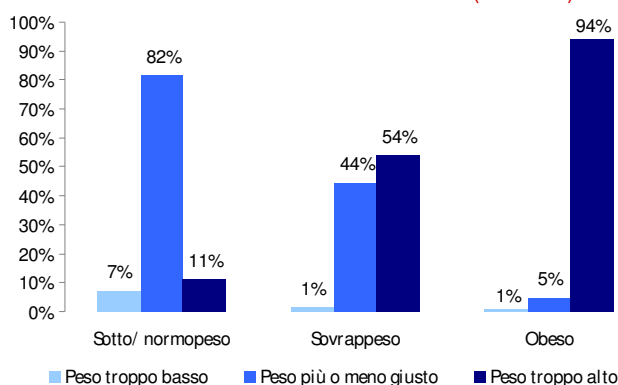
La consapevolezza

Percepire di essere in sovrappeso può essere motivante per un eventuale cambiamento dello stile di vita.

Nel campione aziendale 2009-12, la percezione di essere in sovrappeso non sempre coincide con lo stato nutrizionale calcolato in base ai dati antropometrici riferiti dagli intervistati: tra le persone in sovrappeso quasi la metà ritiene che il proprio peso sia più o meno giusto; tra gli obesi questa percentuale è del 5%.

Percezione del proprio peso per stato nutrizionale

ASL CN2 Alba-Bra - Passi 2009-12 (n=1.100)



L'atteggiamento degli operatori sanitari

Poco più della metà persone in eccesso 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 tuttavia essenzialmente rivolta alle persone obese (80%), mentre minore è la percentuale di pazienti in sovrappeso (47%) che ricevono consigli di perdere peso.

L'atteggiamento di medici e operatori sanitari e i loro consigli

ASL CN2 Alba-Bra - PASSI 2009-12

Perdere peso <i>Persone in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio da un operatore sanitario di perdere peso</i>	56%
Fare attività fisica <i>Persone in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio dagli operatori sanitari di fare attività fisica</i>	42%

Abitudini alimentari nella popolazione adulta 18-69 anni

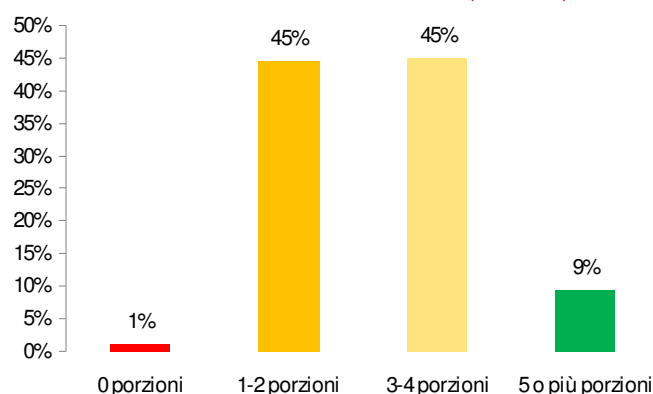
Consumo di frutta e verdura

Nell'ASL CN2 Alba-Bra solo il 9% consuma le 5 porzioni giornaliere raccomandate, mentre il 45% degli intervistati dichiara di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno e un altrettanto 45% riferisce di mangiare 3-4 porzioni al giorno.

In Piemonte l'11% (IC95%: 10,7%-11,9%) degli intervistati consuma la quantità raccomandata nelle linee guida per una corretta alimentazione (cinque porzioni al giorno - five a day), nel Pool di ASL circa uno su dieci (10%).

Consumo di frutta e verdura

Prevalenze per porzioni consumate
ASL CN2 Alba-Bra - Passi 2009-12 (n=1.100)



La sedentarietà

Nel periodo 2009-12, nell'ASL CN2 Alba-Bra, il 21% degli intervistati è completamente sedentario² (Piemonte 29%, Pool di ASL PASSI 31%), il 34% ha uno stile di vita attivo³ ed il 45% risulta parzialmente attivo⁴.

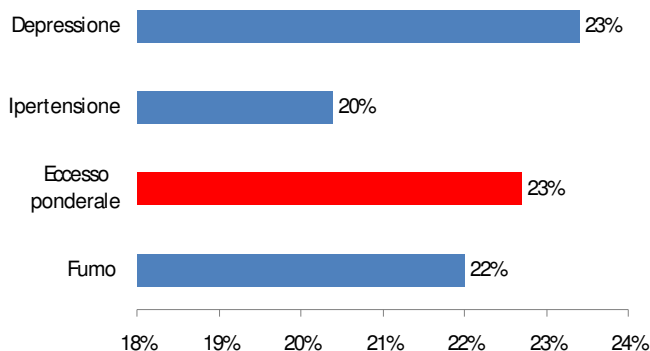
La sedentarietà è più diffusa nelle persone di età 50-69 anni, con basso livello d'istruzione e con cittadinanza italiana.

Lo stile di vita sedentario si associa spesso ad altre condizioni di rischio; in particolare è risultato essere sedentario:

- il 23% delle persone depresse e delle persone in eccesso ponderale;
- il 20% degli ipertesi;
- il 22% dei fumatori.

Sedentari² e altri fattori di rischio

Prevalenza di sedentari nelle categorie a rischio
ASL CN2 Alba-Bra - Passi 2009-12 (n=1.100)



² Non fa un lavoro pesante e non fa nessuna attività fisica nel tempo libero.

³ Lavoro pesante oppure adesione alle linee guida (30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni).

⁴ Non fa lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati.

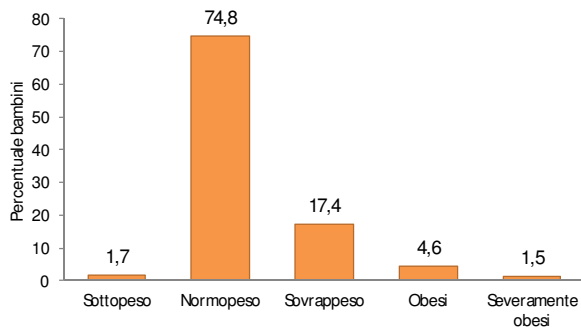
Popolazione delle scuole primarie ASL CN2

Secondo i dati OKkio alla Salute 2012 – ASL CN2, il 25% dei bambini presenta un eccesso ponderale che comprende sovrappeso (17,4%), obeso (4,6%) e severamente obeso (1,5%).

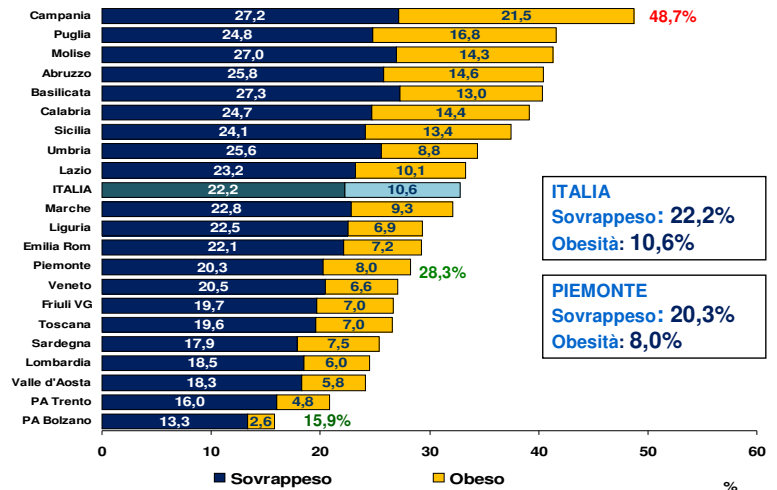
Se riportiamo la prevalenza di sovrappeso e obesità riscontrata in questa indagine a tutto il gruppo di bambini di età 6-11 anni residenti nel territorio della nostra ASL, il numero di bambini sovrappeso e obesi sarebbe di oltre 2.100, di cui oltre 500 obesi - dato calcolato sulla base della popolazione (6-11 anni) presente nel territorio della ASL al 31/12/2011.

Il Piemonte, con un tasso del 28,3% di bambini in eccesso di peso, si colloca ad un livello medio-basso con valori di sovrappeso e obesità inferiori a quelli nazionali. Confrontando inoltre i dati regionali delle prevalenze di sovrappeso e obesità, si osserva un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali.

Stato ponderale dei bambini di 8 e 9 anni (%) ASL CN2 Alba-Bra – OKkio alla Salute 2012



Sovrappeso + obesità per Regione, bambini di 8-9 anni della 3a primaria OKkio alla SALUTE 2012



IMC dei genitori e dei bambini

È stato confrontato l'Indice di Massa Corporea (IMC) del bambino rispetto a quello dei genitori ed è stato valutato, in particolare, l'eccesso di peso del bambino quando almeno uno dei genitori risulta essere sovrappeso o obeso.

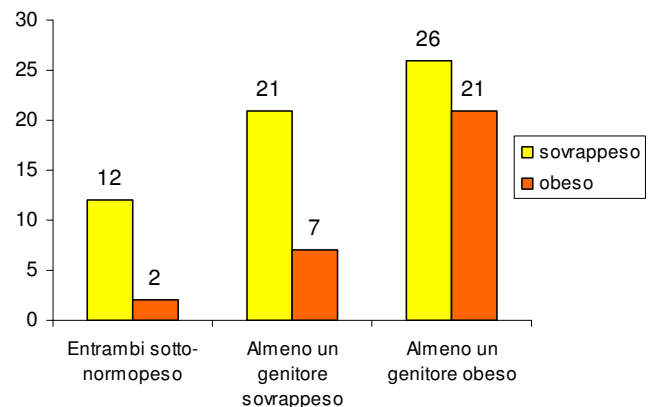
Se entrambi i genitori sono normopeso, la prevalenza dei figli sovrappeso è del 12% e di quelli obesi è del 2%.

Quando almeno uno dei due genitori è in sovrappeso, il 21% dei bambini risulta in sovrappeso e il 7% obeso.

Quando almeno un genitore è obeso, il 26% dei bambini è in sovrappeso e il 21% obeso.

Si evidenzia come la presenza di sovrappeso ed obesità anche in uno solo dei genitori costituisca un fattore di rischio per lo sviluppo di sovrappeso od obesità per il figlio.

IMC dei genitori e dei bambini ASL CN2 Alba-Bra – OKkio alla Salute 2012

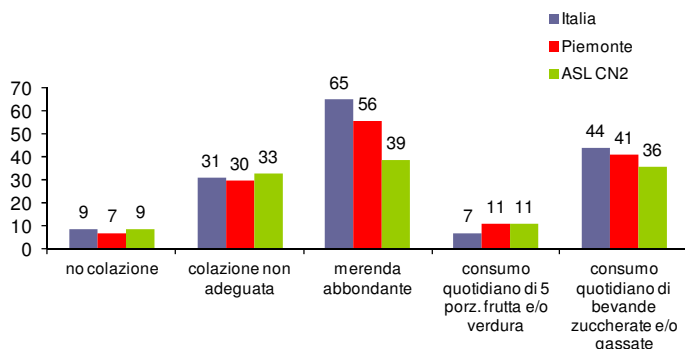


Le abitudini alimentari dei bambini

E' ormai dimostrata l'associazione tra stili alimentari non corretti e sovrappeso ed obesità.

Anche i dati locali di OKkio alla Salute 2012 rilevano tale correlazione: il 33% dei bambini assume una colazione eccessiva, il 39% di essi consuma una merenda abbondante a metà mattina e il 36% beve quotidianamente bibite zuccherate e/o gassate; inoltre solo l'11% dei bambini consuma le 5 porzioni di frutta e/o verdura al giorno come indicato dalle linee guida nutrizionali.

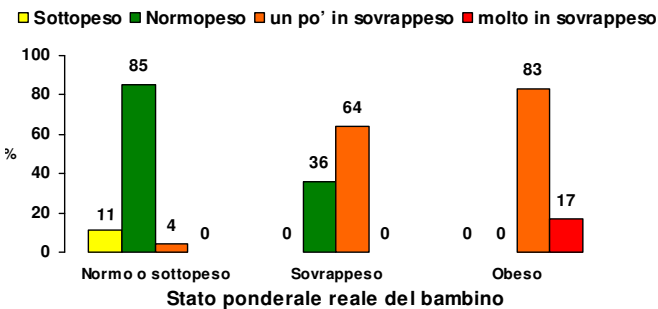
Le abitudini alimentari dei bambini ASL CN2 Alba-Bra – OKkio alla Salute 2012



I genitori spesso sottovalutano il problema

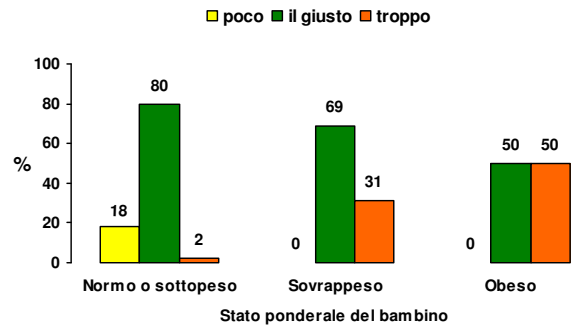
Nella nostra ASL il 36% delle madri di bambini sovrappeso ritiene che il proprio figlio sia normopeso e l'83% delle madri di bambini obesi ritiene il proprio bambino solo un po' in sovrappeso.

Le madri pensano che il loro figlio sia: ASL CN2 Alba-Bra – OKkio alla Salute 2012



Solo il 31% delle madri di bambini sovrappeso e il 50% delle madri di bambini obesi ritiene che il proprio bambino mangi troppo.

Le madri pensano che il loro figlio mangi: ASL CN2 Alba-Bra – OKkio alla Salute 2012



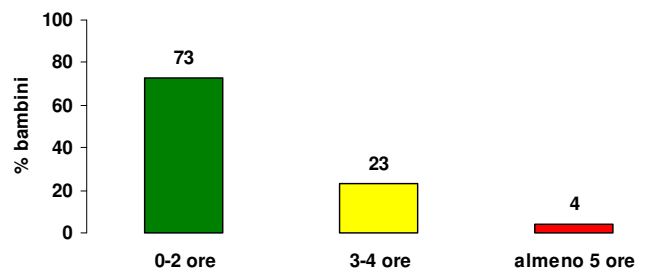
La sedentarietà

La televisione e i videogiochi occupano una parte importante del tempo e delle attività sedentarie quotidiane dei bambini.

E' ormai noto che vi sia un rapporto fra le attività sedentarie e la tendenza verso il sovrappeso/obesità, per cui si raccomanda di controllare e limitare la quantità di tempo che i bambini trascorrono davanti alla televisione o ai videogiochi.

Diverse fonti autorevoli raccomandano un limite di esposizione complessivo alla televisione/videogiochi, per i bambini di età maggiore ai 2 anni, di non oltre le 2 ore quotidiane, mentre è decisamente sconsigliata la televisione nella camera da letto dei bambini in quanto favorirebbe la sedentarietà del bambino.

Ore trascorse davanti alla TV/videogiochi (%) ASL CN2 Alba-Bra – OKkio alla Salute 2012



Nella nostra ASL, i genitori riferiscono che il 73% dei bambini guarda la TV o usa videogiochi da 0 a due 2 ore al giorno, mentre il 23% è esposto quotidianamente alla TV o ai videogiochi per 3 a 4 ore e il 4% per almeno 5 ore. Inoltre complessivamente il 28% dei nostri bambini ha un televisore nella propria camera; il dato regionale è del 39% e il dato nazionale del 44%.

L'attività fisica

L'attività fisica è un fattore determinante per mantenere o migliorare la salute dell'individuo essendo in grado di ridurre il rischio di molte malattie cronic-degenerative. È universalmente accettato in ambito medico che un'adeguata attività fisica, associata ad una corretta alimentazione, possa prevenire il rischio di sovrappeso nei bambini. Si consiglia che i bambini facciano attività fisica moderata o intensa ogni giorno per almeno 1 ora. Questa attività non deve essere necessariamente continua ed include tutte le attività motorie quotidiane.

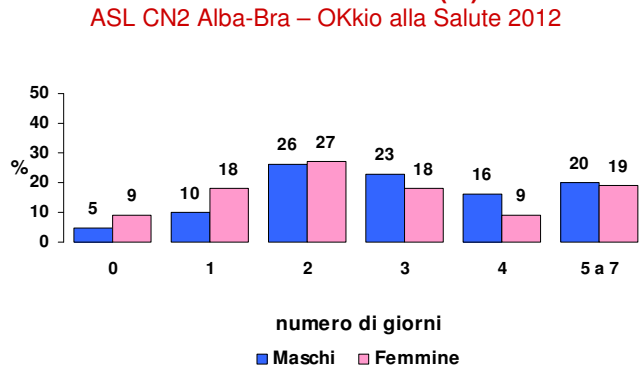
Secondo i loro genitori, nella nostra ASL, il 27% dei bambini pratica un'ora di attività fisica per 2 giorni la settimana, il 13% per 1 giorno, il 7% neanche un giorno; solo il 20% da 5 a 7 giorni.

I maschi praticano l'attività fisica raccomandata per più giorni la settimana rispetto alle femmine.

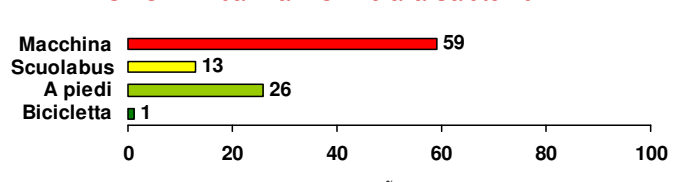
Un altro modo per rendere fisicamente attivi i bambini è far loro percorrere il tragitto casa-scuola a piedi o in bicicletta, compatibilmente con la distanza del loro domicilio dalla scuola.

Il 27% dei bambini, la mattina dell'indagine, ha riferito di essersi recato a scuola a piedi o in bicicletta; invece, il 72% ha utilizzato un mezzo di trasporto pubblico o privato.

Giorni di attività fisica per almeno un'ora durante la settimana (%) ASL CN2 Alba-Bra – OKkio alla Salute 2012



Modalità di raggiungimento della scuola (%) ASL CN2 Alba-Bra – OKkio alla Salute 2012



Popolazione >64 anni ASL CN2

Per quanto riguarda invece la popolazione degli ultra 64enni, secondo i dati dell'indagine Passi d'Argento, nell'ASL CN2 nel 2010 le persone in eccesso ponderale, cioè in sovrappeso e obese, sono il 48% (39% in sovrappeso e 9% obese), mentre 51% normopeso e 1% sottopeso.

L'eccesso ponderale è maggiormente diffuso nelle persone:

- con meno di 75 anni;
- di genere maschile;
- con alcune o nessuna difficoltà economiche.

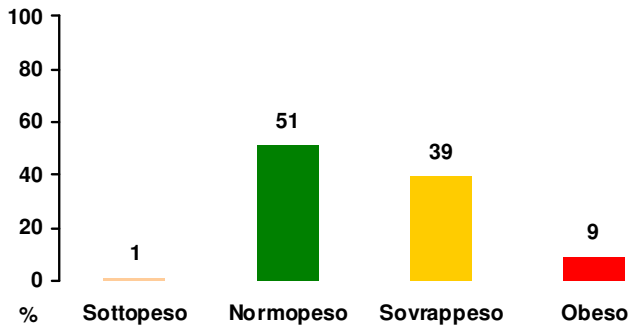
Non sono emerse differenze rilevanti per quanto riguarda il livello d'istruzione.

Gli ultra 64enni in eccesso ponderale in Piemonte sono il 42% (IC95%: 38,2%-46,3%) (33% in sovrappeso e il 9% obese), a livello nazionale sono il 58% (IC95%: 56,8% - 59,7%).

L'eccesso ponderale è maggiormente diffuso, sia in Piemonte che in Italia, nelle persone con meno di 75 anni, di genere maschile e con basso livello d'istruzione.

Stato nutrizionale nella popolazione >64 anni

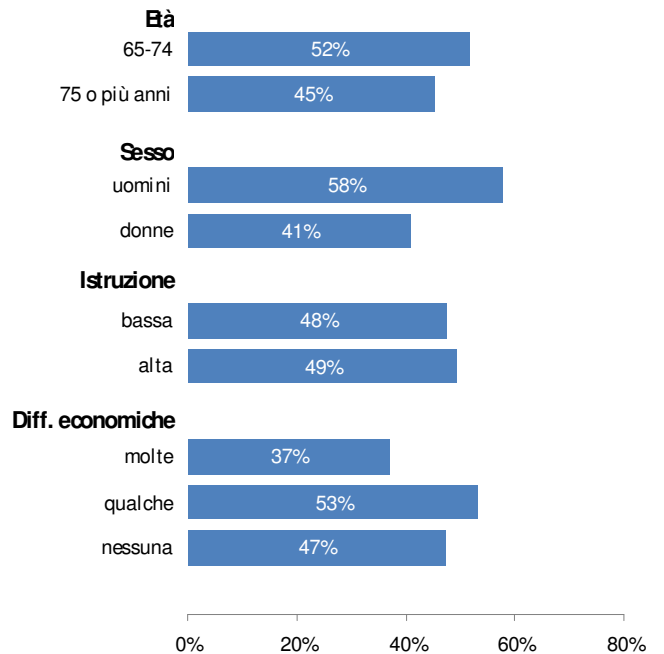
Indagine PASSI d'Argento
ASL CN2 Alba-Bra, maggio-giugno 2010 (n= 244)



Eccesso ponderale

Indagine PASSI d'Argento
ASL CN2 Alba-Bra, maggio-giugno 2010 (n= 244)

Eccesso ponderale: 48,4% (IC 95%: 41,9%-54,8%)



Le abitudini alimentari degli anziani

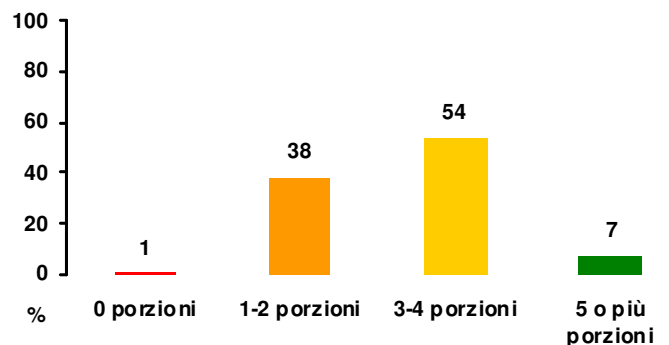
Consumo di frutta e verdura

Gli ultra 64enni che consumano almeno 5 porzioni di frutta e verdura raccomandate al giorno (five a day) sono il 7%; il 38% non consuma più di due porzioni al giorno.

In Piemonte la percentuale degli ultra 64enni che consumano almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno è dell' 8%, mentre a livello nazionale è del 6%.

Consumo di frutta e verdura (%)

Indagine PASSI d'Argento
ASL CN2 Alba-Bra, maggio-giugno 2010 (n= 245)



Quanti ultra 64enni sono attivi fisicamente?

Nell'indagine PASSI d'Argento si è adottato un sistema di valutazione dell'attività fisica (Physical Activity Score in Elderly - PASE), in grado di tener conto, in maniera semplice, delle diverse esigenze della popolazione anziana; sono state considerate sia le attività sportive o ricreative quali ad esempio ginnastica e ballo, sia altre attività fisiche come i lavori di casa pesanti o il giardinaggio. Sono state considerate "più attive" le persone che hanno totalizzato un valore del punteggio PASE uguale o superiore a 50 (corrispondente al 25° percentile della distribuzione dei valori osservati) e "meno attive" quelle con punteggi inferiori.

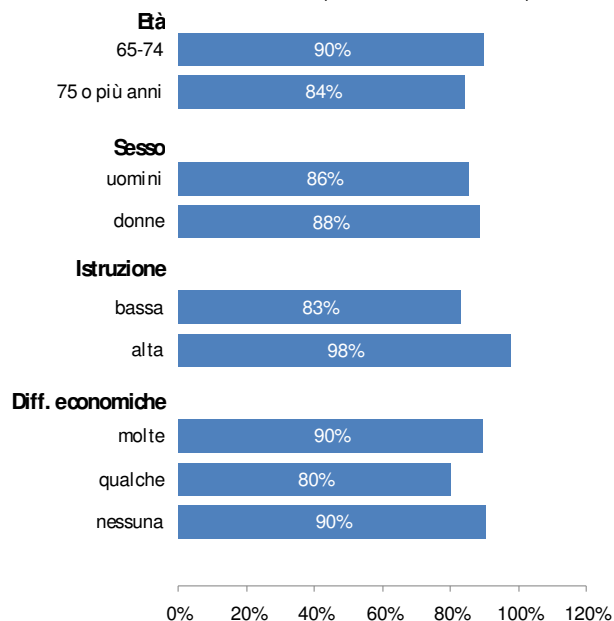
Gli anziani più attivi (valore del punteggio del PASE > o uguale a 50) sono l'87%.

La percentuale di persone più attive è maggiore:

- nei 65-74enni,
- nelle donne,
- nelle persone con un alto livello d'istruzione.

Più attivi fisicamente*
Indagine PASSI d'Argento
ASL CN2 Alba-Bra, maggio-giugno 2010 (n = 164)

Più attivi fisicamente: 87,2% (IC 95%: 81,1%-91,9%)



* Persone ultra 64enni che hanno un punteggio PASE superiore o uguale a 50.

Spunti per l'azione

Per diffusione e conseguenze sulla salute l'eccesso ponderale è tra i principali fattori di rischio modificabili. Esistono programmi validi per rendere le condizioni di vita più favorevoli a scelte che contrastino l'obesità, aumentando i consumi di frutta e verdura e facilitando il movimento.

Anche l'azione dei Comuni e delle altre agenzie territoriali, assieme alle Aziende Sanitarie Locali, è essenziale per avviare programmi di questo tipo.

I risultati dei Sistemi di Sorveglianza PASSI, OKkio alla Salute e dell'indagine PASSI d'Argento, indicano difatti 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 pertanto fondamentale un approccio multidisciplinare, nel quale la Sanità Pubblica gioca un ruolo importante nel promuovere alleanze ed integrazioni.

Gli operatori sanitari e non sanitari rivestono un ruolo importante nelle iniziative di comunicazione finalizzate all'attivazione di processi di consapevolezza e di *empowerment* nella popolazione.

Per maggiori informazioni, visita i siti:

- www.epicentro.iss.it;
- www.regione.piemonte.it/sanita/cms/prevenzione-e-promozione-della-salute/sorveglianza-epidemiologica.html;
- www.aslcn2.it.

A cura di: Laura Marinaro – S.S.D. Epidemiologia; Attilio Clerico – Direzione Dipartimento di Prevenzione; Piero Maimone – S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione; Mauro Zarri – S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione; Franco Giovanetti – S.O.C. Servizio Igiene e Sanità Pubblica; Giuseppina Zorziotti – S.S.D. Epidemiologia.