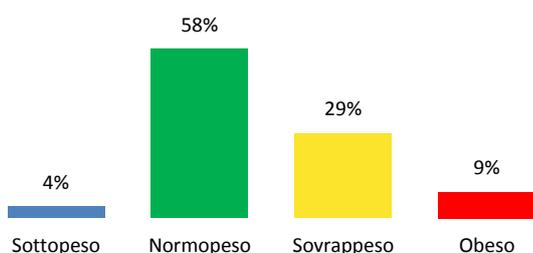


STATO NUTRIZIONALE E CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA in Piemonte: risultati 2015-2018 del sistema di sorveglianza PASSI

L'eccesso di peso, causato da un'alimentazione scorretta e dalla vita sedentaria, è un fattore di rischio rilevante per le principali patologie croniche (cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di neoplasia, ictus, ipertensione, diabete mellito) e riduce la durata e la qualità della vita. Secondo il rapporto congiunto del settembre 2018 di FAO, Unicef e Oms, nel 2017 nel mondo 672 milioni di persone (circa 1 su 8) erano obese 38,3 milioni di bambini sotto i 5 anni di età (5,6%) erano sovrappeso. Le persone sono classificate in 4 categorie in base al valore dell'Indice di massa corporea (Body Mass Index o BMI), calcolato dividendo il peso in kg per la statura in metri elevata al quadrato: sottopeso (BMI <18,5), normopeso (BMI 18,5-24,9), sovrappeso (BMI 25,0-29,9), obeso (BMI ≥ 30).

Eccesso ponderale

In Piemonte, più di 1 persona su 3 (37,5%) è in eccesso ponderale; nello stesso periodo, nel Pool nazionale di ASL partecipanti, tale percentuale è del 42,5%.



Sia il sovrappeso che l'obesità aumentano:

- all'aumentare dell'età;
- al diminuire del livello d'istruzione.

L'eccesso ponderale è più diffuso negli uomini.

L'obesità aumenta all'aumentare delle difficoltà economiche.

Piemonte – Eccesso ponderale (%) 2015-2018

Totale: 37,5% (IC 95%: 36,6%-38,4%)

Età	18-34	35-49	50-69
	17% 4%	29% 8%	36% 12%
Sesso			
uomini	37%	9%	
donne	21%	8%	
Istruzione			
nessuna/elementare	39%	24%	
media inferiore	35%	12%	
media superiore	27%	7%	
laurea	19%	3%	
Diff. economiche			
molte	29%	15%	
qualche	31%	10%	
nessuna	28%	7%	
Cittadinanza			

Eccesso ponderale per regione di residenza Passi 2015-2018



● peggiore del valore nazionale
● simile al valore nazionale
● migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi

Confronto con le altre regioni

A livello nazionale esistono differenze significative nel confronto fra regioni, ma il Piemonte risulta in media con le altre regioni.

Quante persone in eccesso ponderale ricevono consigli di perdere peso dagli operatori sanitari? Quante fanno una dieta? Con quale effetto?

In Piemonte è stato consigliato di perdere peso da un medico o altro operatore sanitario al 50% delle persone in eccesso ponderale (42% dei sovrappeso ed il 77% degli obesi).

Il 25% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (il 23% dei sovrappeso ed il 31% degli obesi); questa percentuale è significativamente più alta nelle donne (34% rispetto a 19% negli uomini).

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

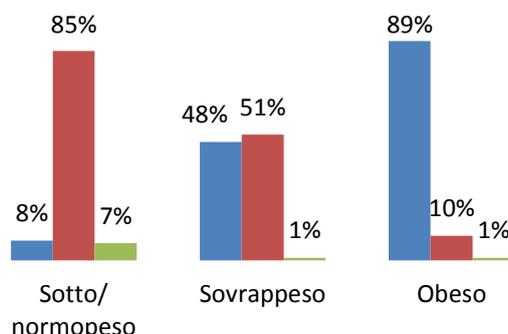
In Piemonte, tra le persone in eccesso ponderale, il 36% è sedentario ed il 40% ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica da un medico o da altro operatore sanitario (il 35% dei sovrappeso e il 56% degli obesi).

Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

La percezione del proprio peso condiziona il cambiamento verso uno stile di vita più attivo.

In Piemonte vi è una corretta percezione del proprio peso negli obesi (89%) e nei normopeso (85%) ma solo il 48% dei sovrappeso riesce a comprendere che il proprio peso è troppo alto.

La percezione varia in relazione al sesso: tra i sotto/normopeso l'83% delle donne e il 88% degli uomini valutano il proprio peso correttamente, mentre tra i sovrappeso oltre 6 uomini su 10 (61%) e oltre 3 donne su 10 (33%) non capiscono che il proprio peso è alto.

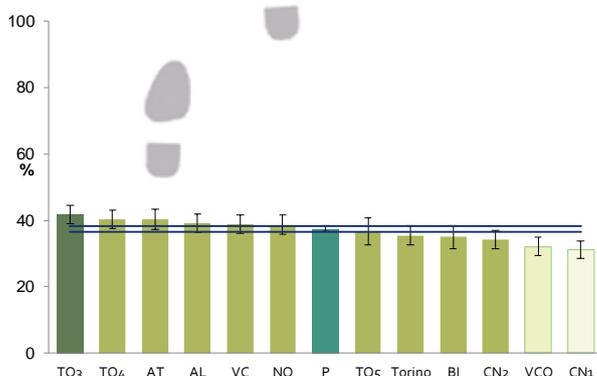


■ Peso troppo alto ■ Peso più o meno giusto ■ Peso troppo basso

Confronto fra le ASL del Piemonte

Secondo i dati PASSI 2015-2018, la prevalenza di persone in eccesso ponderale varia dal 31% dell'ASL CN1 al 42% dell'ASL TO3 (media regionale 37,5%).

L'ASL TO3 presenta valori significativamente superiori alla media regionale mentre le ASL CN1 e VCO significativamente inferiori.



IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

Adeguati apporti di frutta e verdura, proteggono da malattie cardiovascolari, neoplastiche, respiratorie (asma e bronchiti), assicurando un rilevante apporto carboidrati complessi, nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici), sostanze protettive antiossidanti e riducendo la densità energetica della dieta, grazie alla sensazione di sazietà che generano; 400 grammi al giorno, circa 5 porzioni, è la quantità minima consigliata.

In Piemonte il 98% delle persone mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, il 12% riferisce di consumare le 5 porzioni al giorno, il 44% 3-4 porzioni ed il 42% 1-2 porzioni.

Non si sono evidenziati importanti aumenti dal 2008 al 2018 e, essendo valori bassi, non hanno grande significato le variazioni tra ASL piemontesi.

A cura di:

Ferrari Paolo, Coordinatore PLP ASL VCO; Direttore SIAN

Tiberti Donatella, SeREMI, ASL AL

Per approfondire:

Sorveglianza Passi (adulti 18-69 anni): <http://www.epicentro.iss.it/passi/>

Piemonte - Five a day (%) 2015-2018

Totale: 12,3% (IC 95%: 11,7%-12,9%)

