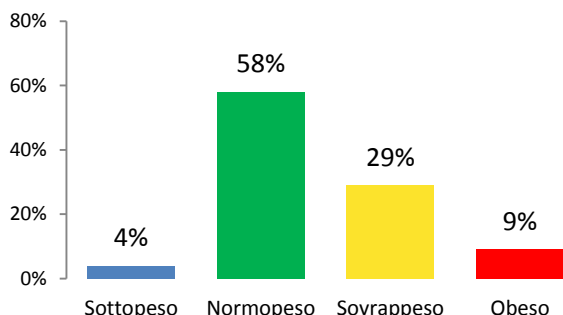




# STATO NUTRIZIONALE E CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA in Piemonte: risultati 2015-2018 del sistema di sorveglianza PASSI

L'eccesso di peso, causato da un'alimentazione scorretta e da 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).



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%.

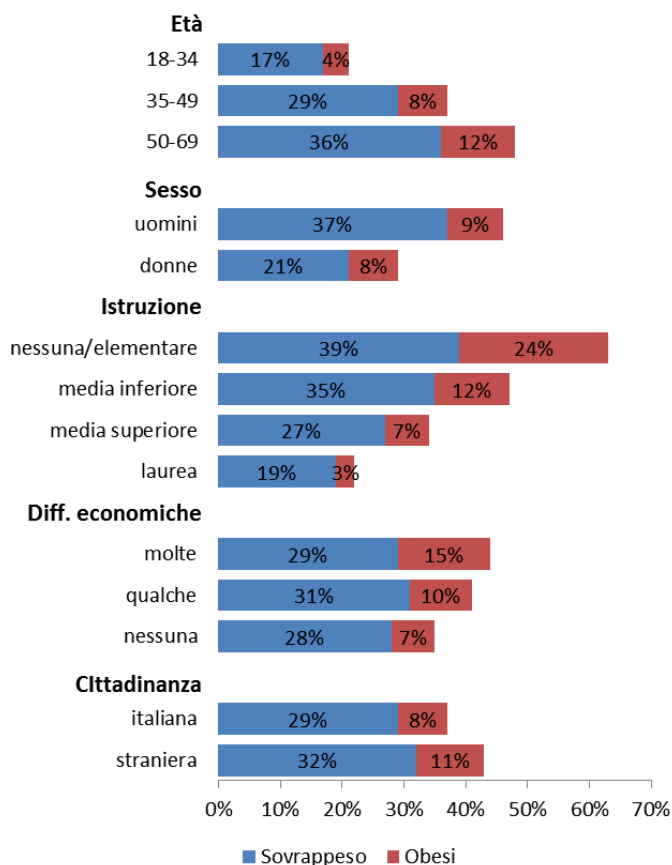
Eccesso ponderale per regione di residenza  
Passi 2015-2018



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

## Piemonte – Eccesso ponderale (%) 2015-2018

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



Sia il sovrappeso che l'obesità aumentano:

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

L'eccesso ponderale è più diffuso negli uomini.

### 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).

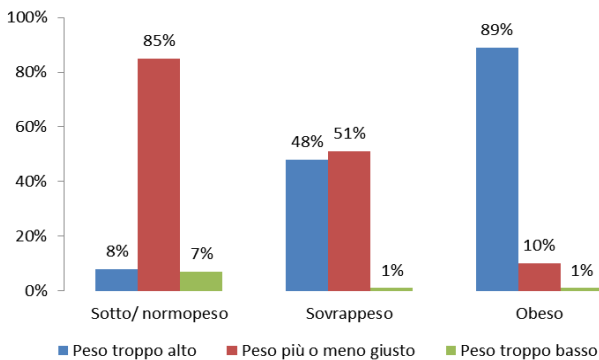


## Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?

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?

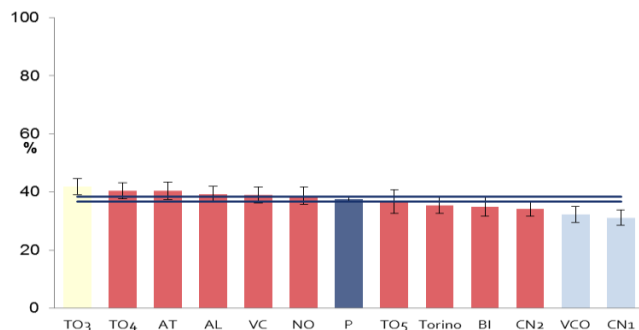
La percezione del proprio peso condiziona il cambiamento verso uno stile di vita più attivo.



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 giustamente, 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.

## Confronto tra le ASL del Piemonte



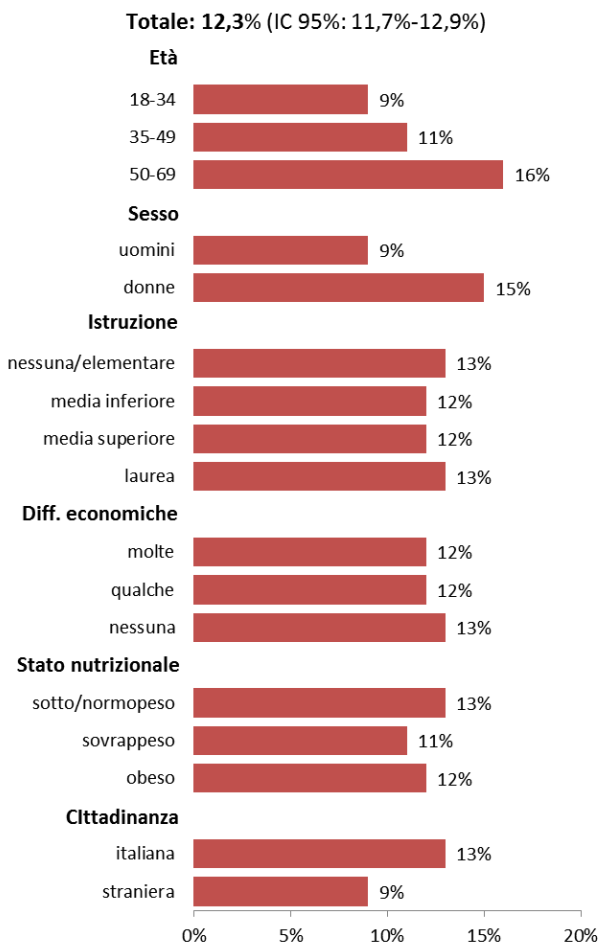
Secondo i dati PASSI 2015-2018, la prevalenza di persone in eccesso ponderale varia dal 31% dell'ASL CN1 al 42% dell'ASL TO3 (media regionale 37,5%).

L' ASL TO3 presenta valori significativamente superiori alla media regionale; 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 di 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**