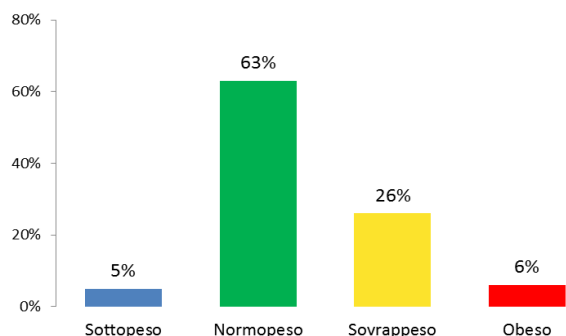




STATO NUTRIZIONALE E CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA nell'ASL VCO: risultati 2015-2018 del sistema di sorveglianza PASSI

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, quasi 1 persona su 3 (32,2%) è in eccesso ponderale; nello stesso periodo, in Piemonte tale percentuale è stata del 37,5% e, nel Pool nazionale di ASL partecipanti, del 42,5%.

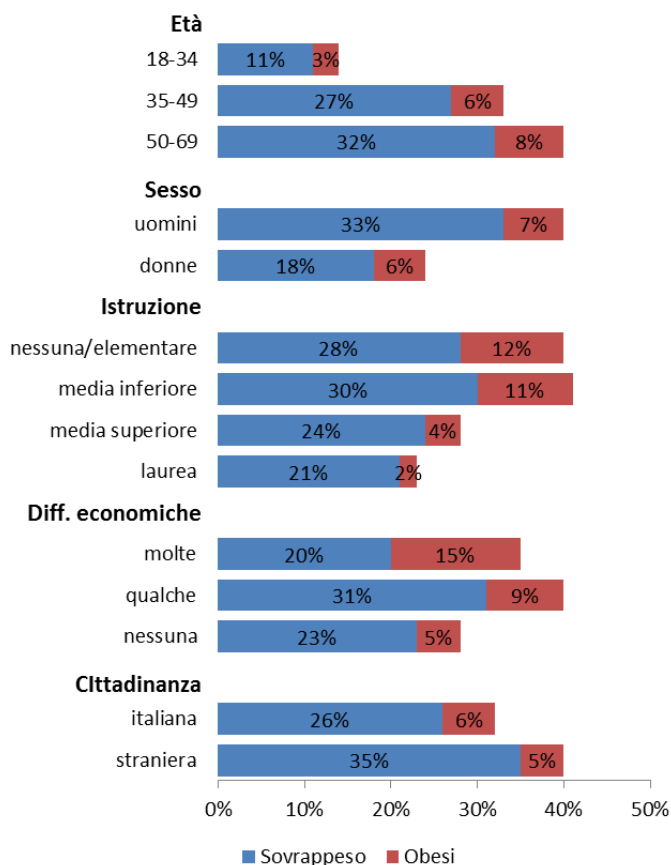
Eccesso ponderale per regione di residenza
Passi 2015-2018



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

ASL VCO – Eccesso ponderale (%) 2015-2018

Totale: 32,2% (IC 95%: 29,5%-35,0%)



All'aumentare dell'età e al diminuire del livello di istruzione aumentano sia il sovrappeso che l'obesità. All'aumentare delle difficoltà economiche aumenta la percentuale di persone obese.

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?

Nell'ASL VCO è stato consigliato di perdere peso da un medico o altro operatore sanitario al 50% delle persone in eccesso ponderale (43% dei sovrappeso ed il 76% degli obesi).

Il 29% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (il 28% dei sovrappeso ed il 31% degli obesi); questa percentuale è significativamente più alta nelle donne (39% rispetto a 23% negli uomini).

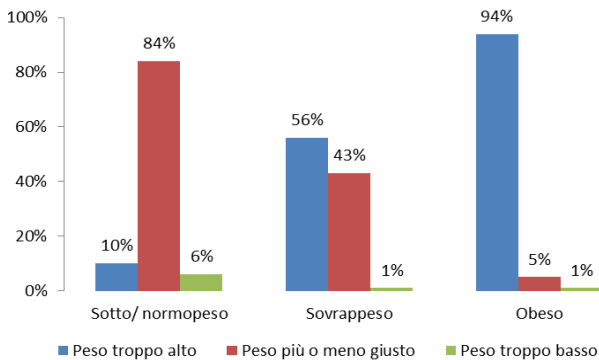


Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?

Nell'ASL VCO, tra le persone in eccesso ponderale, il 21% è sedentario ed il 35% ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica da un medico o da altro operatore sanitario (il 31% dei sovrappeso e il 54% degli obesi).

Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

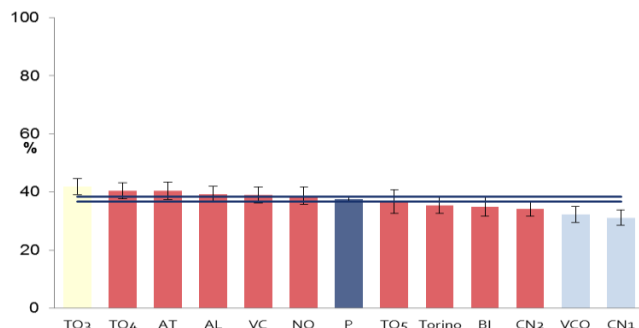
La percezione del proprio peso condiziona il cambiamento verso uno stile di vita più attivo.



Nell'ASL VCO vi è una corretta percezione del proprio peso negli obesi (94%) e nei normopeso (84%) ma solo il 56% dei sovrappeso riesce a comprendere che il proprio peso è troppo alto.

La percezione varia in relazione al sesso: tra i sotto/normopeso l'81% delle donne e il 87% degli uomini valutano il proprio peso giustamente, mentre tra i sovrappeso oltre 5 uomini su 10 (52%) e 3 donne su 10 (30%) non capiscono che il proprio peso è alto.

Confronto tra le ASL del Piemonte



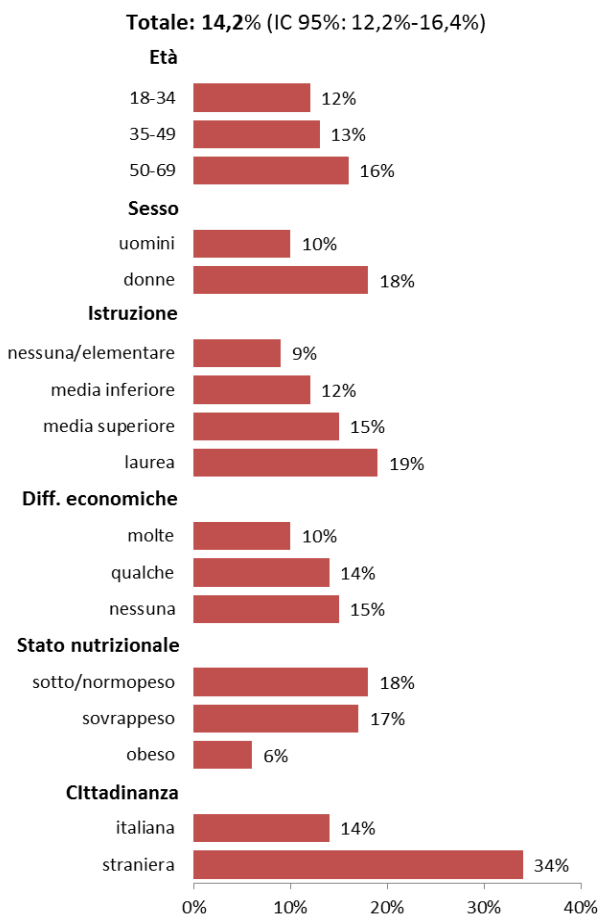
Secondo i dati PASSI 2015-2018, la prevalenza di persone in eccesso ponderale varia dal 31% dell'ASL CN1 al 42% dell'ASL TO3 (media regionale 37,5%).

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.

Nell'ASL VCO il 98% delle persone mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, il 14% riferisce di consumare le 5 porzioni al giorno, il 50% 3-4 porzioni ed il 34% 1-2 porzioni.



Non si sono evidenziati importanti aumenti dal 2008 al 2018 e, essendo valori bassi, non hanno grande significato le variazioni di trend: il five a day è ancora poco diffuso.

A cura di:

Ferrari Paolo, Coordinatore PLP ASL VCO, Direttore SIAN;

Spadacini Barbara, Dietista SIAN, ASL VCO