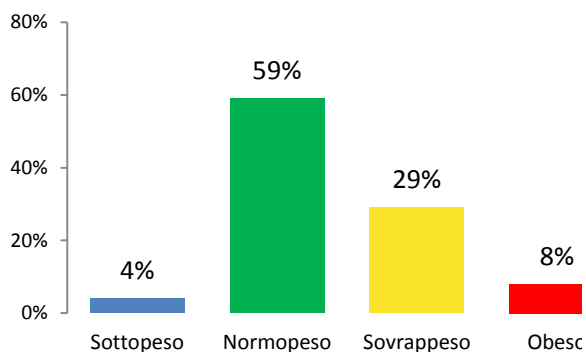




STATO NUTRIZIONALE E CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA in Piemonte: risultati 2014-2017 del sistema di sorveglianza PASSI

La situazione nutrizionale è un determinante importante delle condizioni di salute di una popolazione; l'eccesso di peso rappresenta un fattore di rischio rilevante per le principali patologie croniche (cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di neoplasia, ictus, ipertensione, diabete mellito) ed è correlato con una riduzione di aspettativa e qualità di vita nei paesi industrializzati.

Le persone vengono 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, si stima che più di 1 persona su 3 (37%) sia in eccesso ponderale; nello stesso periodo, nel Pool nazionale di ASL partecipanti, le percentuali di sedentari è del 42%.

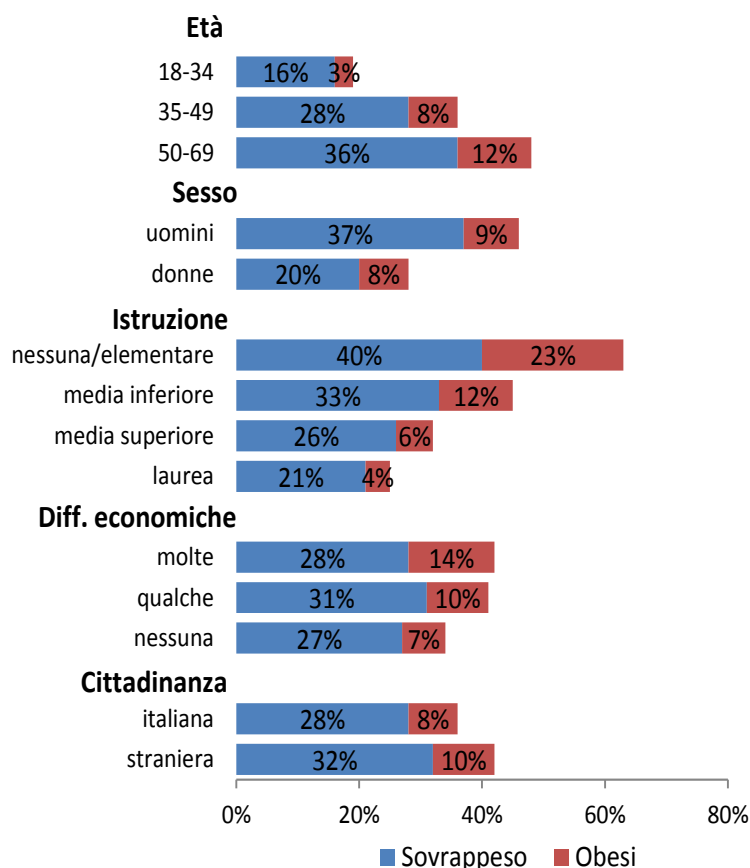
Eccesso ponderale per regione di residenza
Passi 2014-2017



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

Piemonte – Eccesso ponderale (%) 2014-2017

Totale: 36,9% (IC 95%: 36,1%-37,8%)



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 38% delle persone in eccesso ponderale (32% dei sovrappeso ed il 55% degli obesi).

Il 24% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (il 22% dei sovrappeso ed il 31% degli obesi); questa percentuale è significativamente più alta nelle donne (34% rispetto a 18% negli uomini).

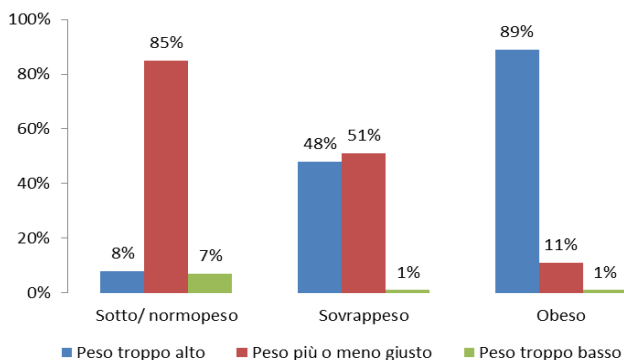


Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?

In Piemonte, tra le persone in eccesso ponderale, il 33% è sedentario ed il 38% ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica da un medico o da altro operatore sanitario (il 32% dei sovrappeso e il 55% degli obesi).

Come viene percepito il proprio livello di attività fisica?

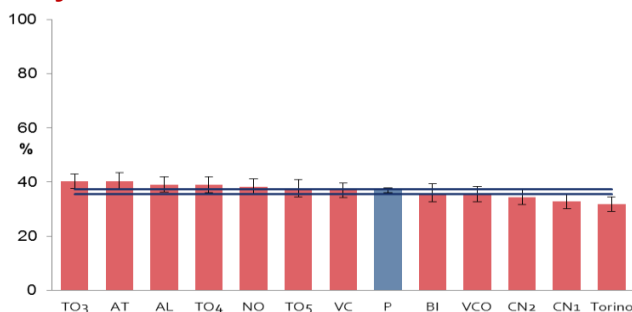
La percezione del proprio peso condiziona il cambiamento verso uno stile di vita più attivo.



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'82% delle donne e il 89% degli uomini valutano il proprio peso giustamente, mentre tra i sovrappeso oltre 6 uomini su 10 (62%) e oltre 3 donne su 10 (32%) non capiscono che il proprio peso è alto.

Confronto tra le ASL del Piemonte



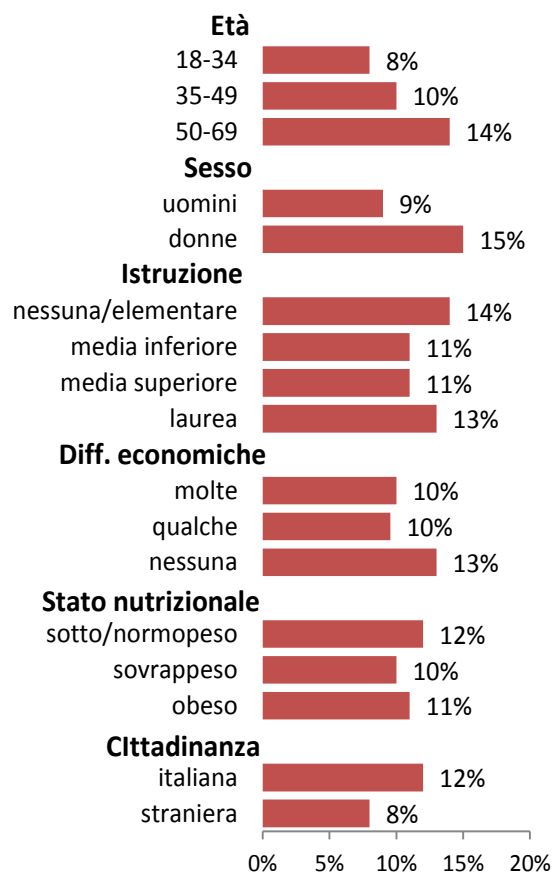
Secondo i dati PASSI 2014-2017, la prevalenza di persone in eccesso ponderale varia dal 32% dell'ASL Città di Torino al 40% dell'ASL TO3, con una media regionale del 37%. Le ASL Città di Torino e CN1 presentano valori significativamente inferiori alla media regionale.

Il consumo di frutta e verdura

Adeguati apporti di frutta e verdura, proteggono da malattie cardiovascolari, neoplastiche, respiratorie (asma e bronchiti), cataratta e stipsi, 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 43% 1-2 porzioni.

Totale: 11,6% (IC 95%: 11,0%-12,2%)



Non si sono evidenziati importanti aumenti dal 2008 al 2017 e, essendo valori bassi, non hanno grande significato le variazioni tra ASL piemontesi.

A cura di:

Ferrari Paolo, Ref. Dipartimento di Prevenzione e Coordinatore PLP ASL VCO; Direttore SIAN Tiberti Donatella, SeREMI, ASL AL

<http://www.epicentro.iss.it/passi/>