

infosalute *focus*



Provincia Autonoma di Trento
Assessorato alla Salute e Politiche



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari



guadagnare
salute

Alimentazione e stato nutrizionale in Trentino

Alimentazione e stato nutrizionale in Trentino

Edizioni
Provincia autonoma di Trento
Assessorato alla Salute e Politiche sociali

Trento, 2011

Alimentazione e stato nutrizionale in Trentino

A cura dell'Osservatorio per la salute

FONTI DATI:

- *Sistema di sorveglianza PASSI: sistema di monitoraggio continuo nel tempo attraverso interviste alla popolazione adulta (18-69 anni) sui loro stili di vita e stato di salute*
 - *Sistema di sorveglianza OKkio alla Salute: indagine campionaria a cadenza biennale sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica dei bambini che frequentano le scuole primarie (6-10 anni)*
 - *Sistema di sorveglianza HBSC: indagine campionaria ripetuta ogni 4 anni su stili di vita e comportamenti che condizionano la salute futura nei ragazzi di età compresa tra gli 11 i 15 anni*
- Le informazioni presentate fanno riferimento ai dati PASSI del triennio 2007-2010 e ai dati OKkio e HBSC del 2010. Dove non diversamente indicato si riferiscono alle indagini provinciali.*

Assessorato alla Salute e Politiche sociali
Dipartimento Politiche sanitarie
Via Gilli 4 – 38121 Trento
tel. 0461. 494171 – fax 0461. 494159
dip.politichesanitarie@provincia.tn.it
www.trentinosalute.net

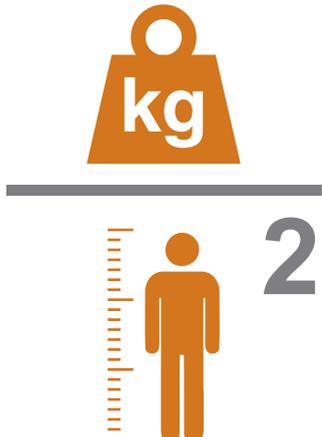
LE ABITUDINI ALIMENTARI sono strettamente collegate allo stato di salute, infatti le malattie associate all'eccesso alimentare e ad una dieta sbilanciata sono tra le cause di morbosità e morte più rilevanti nei paesi industrializzati.

LE PATOLOGIE per le quali la dieta gioca un ruolo importante comprendono: cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di tumore, ictus, ipertensione, obesità e diabete. L'eccesso di peso, dovuto alla combinazione di cattiva alimentazione e sedentarietà, favorisce l'insorgenza o comporta l'aggravamento di malattie pre-esistenti, accorcia la durata di vita e ne peggiora la qualità.

Per contro è stato dimostrato che una sana alimentazione e specialmente l'elevato consumo di frutta e verdura ha un ruolo protettivo contro l'insorgenza di malattie cardiovascolari e di alcuni tumori (cavità orale, faringe, laringe, esofago, polmone, stomaco, colon-retto).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che se ogni cittadino dell'Unione europea consumasse 600 grammi di frutta e verdura al giorno, si eviterebbero più di 135.000 morti all'anno per malattie cardiovascolari. La soglia di 400 grammi al giorno, corrispondente a circa 5 porzioni ("*five a day*"), è la quantità minima consigliata.

ANCHE IN ETÀ INFANTILE l'eccesso di peso ha implicazioni dirette sulla salute e inoltre rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie croniche in età adulta. L'abitudine ad una corretta alimentazione e alla pratica di attività fisica già da bambini è quindi un efficace strumento di prevenzione della manifestazione di tali malattie.



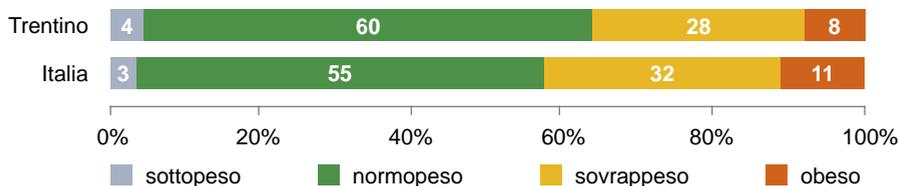
Le caratteristiche ponderali degli individui sono definite in relazione al loro valore di indice di massa corporea (in inglese, **Body Mass Index - BMI**), calcolato dividendo il peso in kg per la statura in metri elevata al quadrato, e rappresentato in quattro categorie:

- sottopeso** (BMI < 18,5)
- normopeso** (BMI 18,5-24,9)
- sovrappeso** (BMI 25-29,9)
- obeso** (BMI ≥ 30)

Qual è lo stato nutrizionale della popolazione adulta?

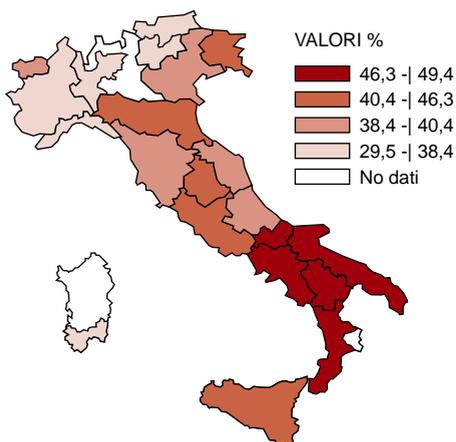
- ▶ In Trentino il 4% degli adulti risulta sottopeso, il 60% normopeso, il 28% sovrappeso e l'8% obeso.
- ▶ Quindi complessivamente il 36% della popolazione trentina adulta presenta un **eccesso ponderale**, comprendendo sia sovrappeso che obesità. Si stima quindi che in Trentino ci siano circa 28.000 persone obese e circa 100.000 persone in sovrappeso.
- ▶ L'eccesso ponderale cresce in modo rilevante con l'età ed è maggiore negli uomini rispetto alle donne e nelle persone con basso livello di istruzione. Non si osservano differenze in base al reddito.

Stato nutrizionale della popolazione adulta



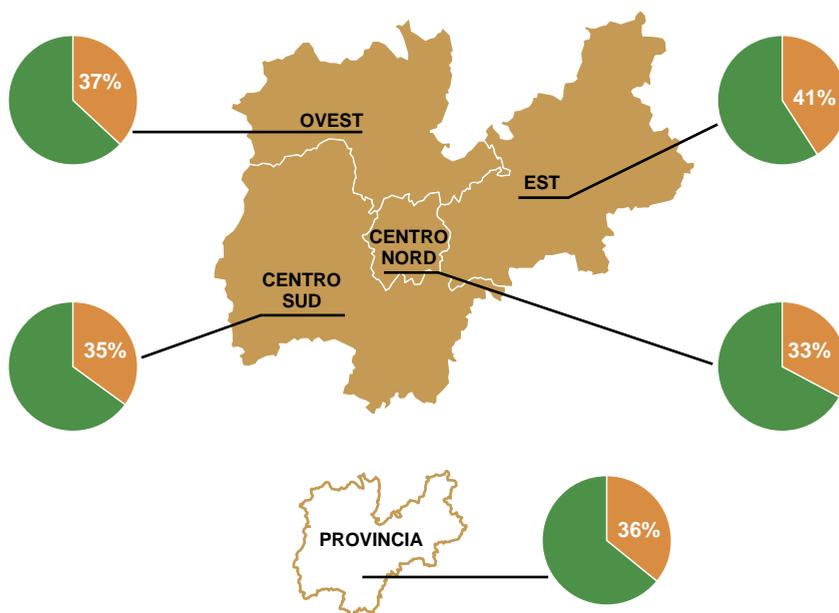
- ▶ In Italia, nel 2010, il 32% delle persone risulta sovrappeso e l'11% risulta obeso; è quindi da considerare in **eccesso ponderale il 43% della popolazione adulta**. Il Trentino, con il 36% degli adulti sovrappeso/obesi, è una delle aree con la quota più contenuta di persone in eccesso ponderale.

Eccesso ponderale (sovrappeso/obesi) della popolazione adulta italiana



- ▶ L'andamento nel tempo dell'eccesso ponderale in provincia di Trento risulta stabile.
- ▶ Il distretto con la percentuale più elevata di adulti in eccesso ponderale è il **distretto Est** (41%); quello con la percentuale più bassa (33%) è il distretto Centro-Nord; la differenza tra i due distretti è significativa.

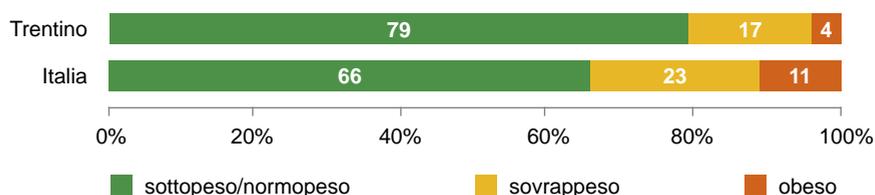
Eccesso ponderale (sovrappeso/obesi) della popolazione adulta trentina



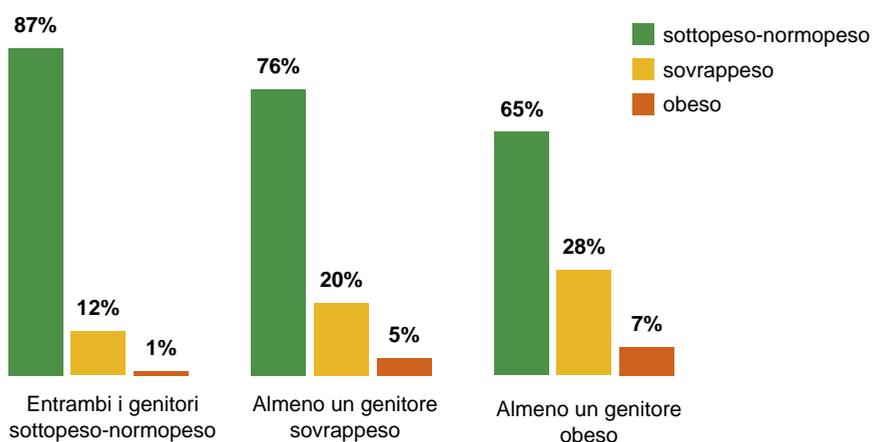
Qual è lo stato nutrizionale dei bambini?

- ▶ In Trentino l'1,5% dei bambini risulta sottopeso, il 78% normopeso, il 17% sovrappeso e l'3,5% obeso.
- ▶ Quindi complessivamente **oltre 1 bambino trentino ogni 5 è in eccesso ponderale**, comprendendo sia sovrappeso che obesità. Rapportando questa prevalenza all'insieme dei bambini trentini tra i 6 e gli 11 anni risulta che i bambini in eccesso ponderale sono 6.700, di cui 1.100 obesi.
- ▶ L'eccesso ponderale dei bambini risulta associato con la **massa corporea della madre** (madi sovrappeso/obese hanno probabilità doppia di avere figli sovrappeso/obesi rispetto a madri sotto-normopeso) e con il **titolo di studio della madre** (madi con un titolo di studio inferiore alla laurea hanno quasi il doppio di probabilità di avere figli sovrappeso/obesi rispetto a madri laureate).

Stato nutrizionale della popolazione infantile



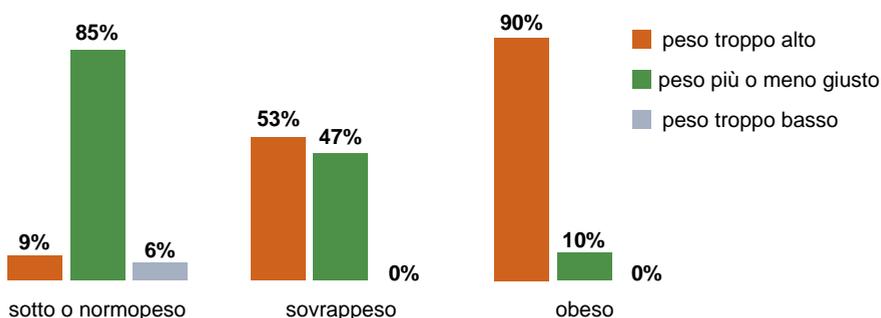
Stato nutrizionale dei bambini rispetto a quello dei genitori



Come considerano il proprio peso le persone?

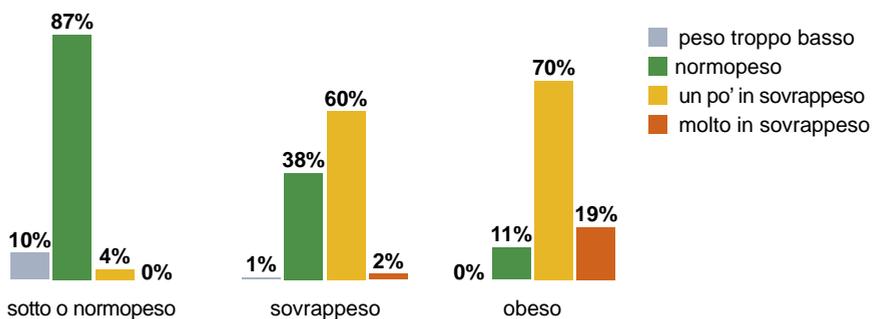
- ▶ La percezione del proprio peso incide in maniera rilevante sulla motivazione a controllarlo: tra le persone in eccesso ponderale quelli che hanno una percezione corretta del proprio peso seguono più frequentemente una dieta (sono il 30%, a fronte del 12% di coloro che, nonostante siano in sovrappeso, ritengono "giusto" il proprio peso).
- ▶ In Trentino quasi metà (47%) delle persone in sovrappeso è convinta di pesare "più o meno giusto".

Percezione del proprio stato nutrizionale



- ▶ Emerge una diversa percezione del proprio peso per sesso: tra le persone in eccesso ponderale, il 70% delle donne percepisce correttamente il proprio peso, a fronte del 44% degli uomini.
- ▶ Anche la percezione delle madri sullo stato nutrizionale del figlio è distorta: il 38% delle madri di bambini in sovrappeso e l'11% delle madri di bambini obesi pensa che il loro figlio sia sotto o normopeso. Tale percezione risulta tanto più distorta quanto minore è la scolarità della madre

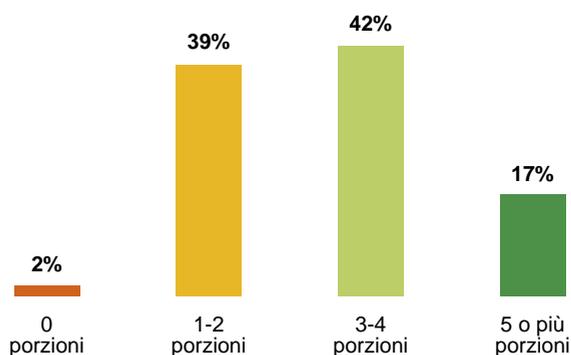
Percezione da parte delle madri dello stato nutrizionale del proprio figlio



Consumo di frutta e verdura, prima colazione e merenda adeguati

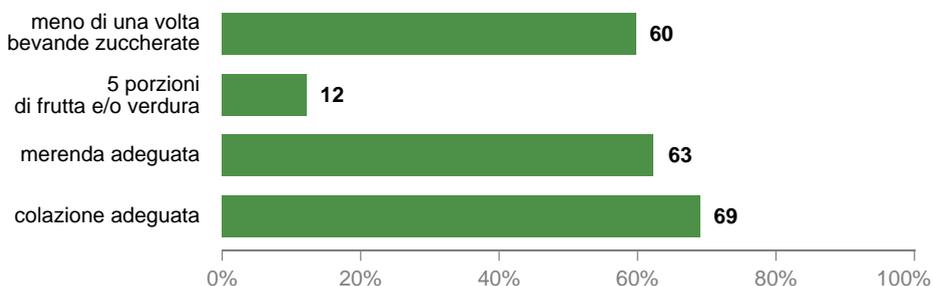
- ▶ In Trentino la quasi totalità della popolazione adulta mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 42% mangia 3-4 porzioni al giorno e il 17% aderisce alle raccomandazioni, consumando almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (*"five a day"*).
- ▶ L'abitudine di mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa nelle donne ed aumenta all'aumentare dell'età e del livello di istruzione. Non si osservano differenze in base al reddito.

Porzioni di frutta e verdura consumate al giorno dalla popolazione adulta



- ▶ Circa un terzo dei bambini trentini (31%) non fa una colazione adeguata (tra questi, il 4% non fa affatto colazione). Il 37% dei bambini non fa una merenda di metà mattina adeguata (tra questi, il 6% non fa affatto merenda).
- ▶ Solo il 12% dei bambini consuma le dosi raccomandate di frutta e verdura: il 76% mangia almeno una volta al giorno frutta e il 78% mangia almeno una volta al giorno verdura.
- ▶ Il 60% dei bambini beve meno di una volta al giorno bibite zuccherate (tra questi, il 6% non ne beve mai); il 15,5% ne beve più di una volta al giorno.

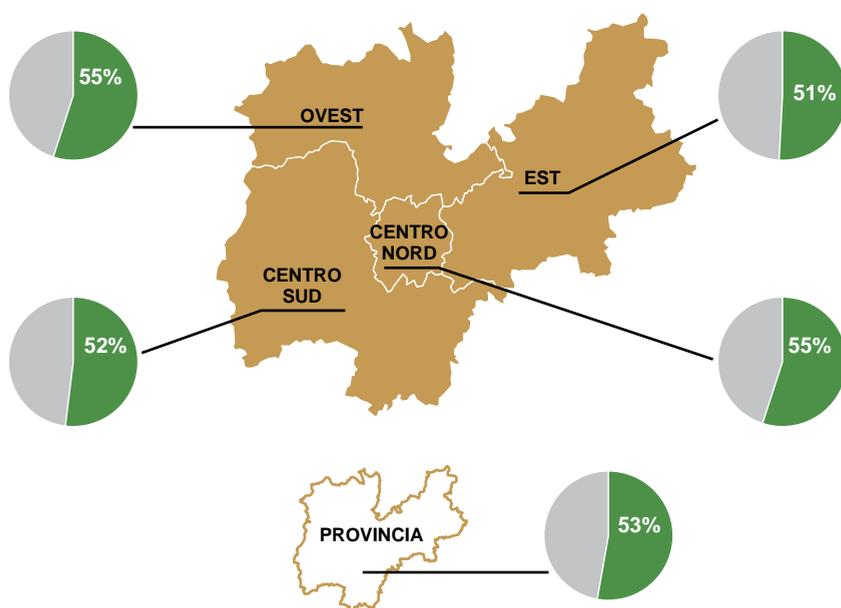
Abitudini alimentari giornaliere dei bambini



Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di perdere peso dagli operatori sanitari e con quale effetto?

- ▶ In Trentino il 53% degli adulti in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di perdere peso da parte di un medico o da un altro operatore sanitario (senza variazioni significative negli anni o tra distretti); in particolare **hanno ricevuto questo consiglio il 45% delle persone in sovrappeso e l'82% delle persone obese**.
- ▶ In Italia, nel 2010, il 52% degli adulti in eccesso ponderale (il 44% delle persone in sovrappeso e il 77% delle persone obese) ha ricevuto il consiglio di perdere peso.

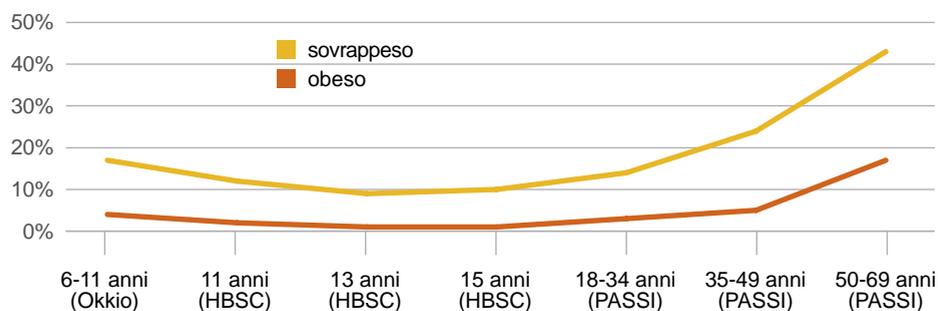
Consigliata dieta a persone in sovrappeso o obese



- ▶ Il 24% della popolazione adulta in eccesso ponderale segue una dieta per perdere o mantenere il proprio peso.
- ▶ La proporzione di persone in eccesso ponderale che seguono una dieta è significativamente più alta tra coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (39%, a fronte del 15% fra quelle che non hanno ricevuto tale consiglio).

Riassunto finale e spunti per l'azione

Percentuale di persone in sovrappeso/obese nelle fasce di età monitorate dai diversi sistemi di monitoraggio



IN TRENTINO lo stato nutrizionale della maggioranza della popolazione risulta nella norma, tuttavia l'eccesso ponderale è abbastanza diffuso e costituisce un problema di salute pubblica rilevante, anche se meno pronunciato rispetto ad altre realtà italiane.

Per ora la situazione risulta stabile nel tempo, un fatto da considerare positivamente alla luce di un contesto sociale ed ambientale che favorisce la cattiva alimentazione e la sedentarietà. Questo ambiente cosiddetto *obesogenico* è determinato dalla disponibilità capillare e a basso prezzo di prodotti alimentari ipercalorici e di scarso valore nutrizionale promossi aggressivamente, combinato ad una progressiva motorizzazione del movimento.

L'AMBIENTE FAMILIARE E SOCIALE ha una notevole importanza: i figli di genitori in sovrappeso e con basso livello di istruzione sono più a rischio di essere (e di rimanere) in sovrappeso e l'associazione tra eccesso ponderale e livello di istruzione permane anche in età adulta. Molto importante nell'indurre modifiche dello stile di alimentazione risultano essere inoltre la percezione che i singoli hanno del peso: del proprio e di quello del proprio bambino. Altrettanto importanti i consigli di medici e pediatri. In Trentino solo poco più della metà delle persone ha una percezione in linea con il proprio peso corporeo e con quello del proprio figlio. I medici non fanno eccezione: nemmeno la metà delle persone in sovrappeso riceve il consiglio di dimagrire. Molte persone devono diventare obesi per attirare l'attenzione del proprio medico sugli aspetti legati all'alimentazione.

COSA FARE dunque per affrontare il problema? Lo sforzo di continuare a resistere all'aumento del sovrappeso deve essere fatto dall'intera società: amministrazioni pubbliche, settore privato, società civile, sistema sanitario e singoli cittadini. Gli

interventi considerati più promettenti ed efficaci sono rappresentati da azioni finalizzate a rendere meno obesogenico il contesto ambientale: tasse su alimenti e bevande non salutari, introduzione di etichettature chiare ed immediatamente leggibili sugli alimenti (semaforo), riduzione della pubblicità di alimenti e bevande “spazzatura” rivolta ai minori, adozione di regole nell’ambito di una scuola che promuove la salute.

Anche gli interventi di formazione ed informazione rivolti agli individui, bambini ed adulti, hanno la loro importanza. Un ruolo particolare rivestono in questo ambito i medici visto che i loro consigli vengono spesso trasformati in pratica dai loro pazienti.

Numerosi interventi per affrontare il problema dell’eccesso ponderale sono contenuti nel programma “Guadagnare Salute” e nel Piano Provinciale della Prevenzione 2010-2012, due strumenti strategici dell’Amministrazione provinciale e dell’Azienda sanitaria per la promozione di sani stili di vita.

ALLA FINE SPETTA OVVIAMENTE AI SINGOLI INDIVIDUI LA SCELTA per una sana alimentazione. Le regole da rispettare sono poche: non mangiare troppo, mangiare molta frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno), poi riso, pasta e pane (meglio se integrali) o altri cereali e tuberi (tra cui le patate) o infine i legumi. La carne va bene solo in quantità moderate (non più di 2 volte alla settimana), da ridurre al minimo è la quantità di carni conservate (salame, lucaniche ecc). Il pesce è un alimento salutare (si consiglia di consumarlo almeno 2 volte alla settimana). Formaggi ed uova sono da mangiare al posto della carne e non in aggiunta ad essa. Il consumo di dolci (molto meglio se fatti in casa) dovrebbe essere contenuto. Condire con poco sale ed olio di oliva.

Da evitare sono i cibi spazzatura e le bevande gassate e zuccherate.

Una sana alimentazione ha ancora più valore se nel contempo sia anche rispettosa dell’ambiente. Da questo punto di vista è da ridurre al minimo il consumo di carne (la produzione industriale di carne è tra i maggiori responsabili del riscaldamento globale) e sono da preferire alimenti prodotti localmente, frutta e verdura di stagione e da agricoltura biologica.

in breve

- ▶ L'obesità, soprattutto se associata a sedentarietà, diminuisce sia la durata che qualità della vita e può provocare o aggravare molti problemi di salute (ipertensione, infarto, ictus, alcuni tumori, diabete)
- ▶ Lo stato nutrizionale della maggioranza della popolazione trentina risulta nella norma, è stabile nel tempo ed è migliore rispetto ad altre realtà italiane
- ▶ Tuttavia l'eccesso ponderale è un problema rilevante anche in Trentino: 1 adulto su 3 ed 1 bambino su 5 (circa 128.000 adulti e 6.700 bambini) sono sovrappeso o obesi
- ▶ L'eccesso ponderale aumenta con l'aumentare dell'età ed è più frequente tra gli uomini e le persone con basso livello di istruzione
- ▶ Molte persone in sovrappeso non hanno una giusta percezione del proprio peso e sono quindi poco inclini a cambiare stile di vita per rimettersi in forma
- ▶ Medici ed operatori sanitari sono interessati allo stato nutrizionale dei loro pazienti ma potrebbero impegnarsi ancora di più nella prevenzione, cioè sostenere maggiormente i loro assistiti nella scelta di uno stile di vita salutare
- ▶ Amministrazione provinciale e Azienda sanitaria sono impegnate nella promozione di sani stili di vita attraverso il programma *"Guadagnare salute – rendere facili le scelte salutari"* e il *Piano Provinciale della Prevenzione 2010-2012* che comprende numerosi interventi per affrontare il problema dell'eccesso ponderale

