

# Alimentazione e stato nutrizionale

I risultati del sistema  
monitoraggio PASSI, 2008-2011

Marina Granzotto

Sistema PASSI del Trentino

Servizio Igiene e Sanità pubblica  
Distretto Centro-Nord



# Contesto



- Una sana alimentazione (elevato consumo di frutta e verdura) ha un ruolo protettivo nei confronti di:
  - malattie cardiovascolari e neoplasie (cavità orale, faringe, laringe, esofago, polmone, stomaco, colon-retto)
- OMS: se ogni cittadino dell'Unione europea consumasse 600 grammi di frutta e verdura al giorno, si eviterebbero più di 135 mila morti all'anno per malattie cardiovascolari
  - 400 grammi al giorno, corrispondente a circa 5 porzioni (five a day), è la quantità minima consigliata
- Una sana alimentazione è anche più rispettosa dell'ambiente (doppia piramide)
- Una cattiva alimentazione (+ sedentarietà) => eccesso di peso

# Sovrappeso e obesità

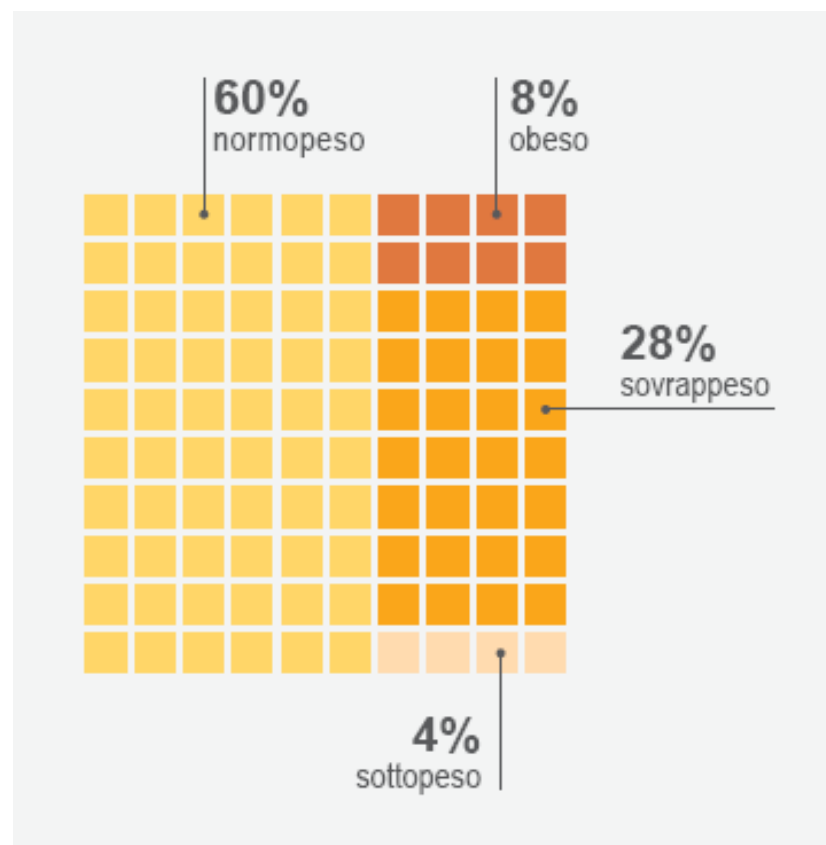
- Rischio aumentato per:
  - diabete mellito tipo II
  - ipertensione, malattie cardiovascolari
  - disturbi delle articolazioni
  - tumori (seno, colon-retto, pancreas, cistifellea, esofago, utero, rene)
- Per ogni aumento di 4 kg/m<sup>2</sup> dell'IMC il rischio di infarto aumenta del 26% <sup>(1)</sup>
- Terapia è molto difficile: prevenzione e promozione della salute → enorme importanza
- Comunque: nelle persone già in sovrappeso o obese l'attività fisica riduce il rischio di malattie cardiovascolari indipendentemente dall'eventuale riduzione di peso

(1) Fonte: Nordestgaard BG, Palmer TM, Benn M, Zacho J, Tybjaerg-Hansen A, et al. (2012) The Effect of Elevated Body Mass Index on Ischemic Heart Disease Risk: Causal Estimates from a Mendelian Randomisation Approach. PLoS Med 9(5)

# Qual è lo stato nutrizionale della popolazione adulta?

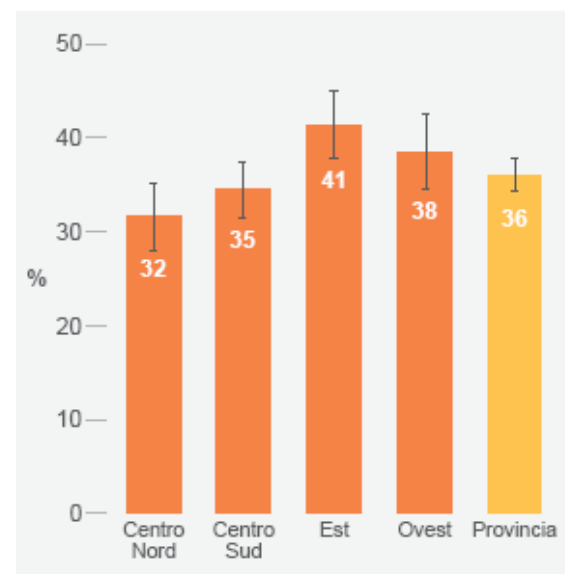
Trentino - PASSI, 2008-2011

- Il 60% dei trentini risulta normopeso, il 4% sottopeso, il 28% sovrappeso e l'8% obeso
- Complessivamente il 36% della popolazione trentina presenta un eccesso ponderale
- Questo corrisponde a 28.000 adulti obesi e circa 100.000 adulti in sovrappeso in Trentino
- Risulta associato in maniera significativa all'eccesso ponderale:
  - per gli uomini, l'età
  - per le donne: l'età, la bassa istruzione e la cittadinanza straniera



# Confronto geografico

Eccesso ponderale PASSI, 2008-2011

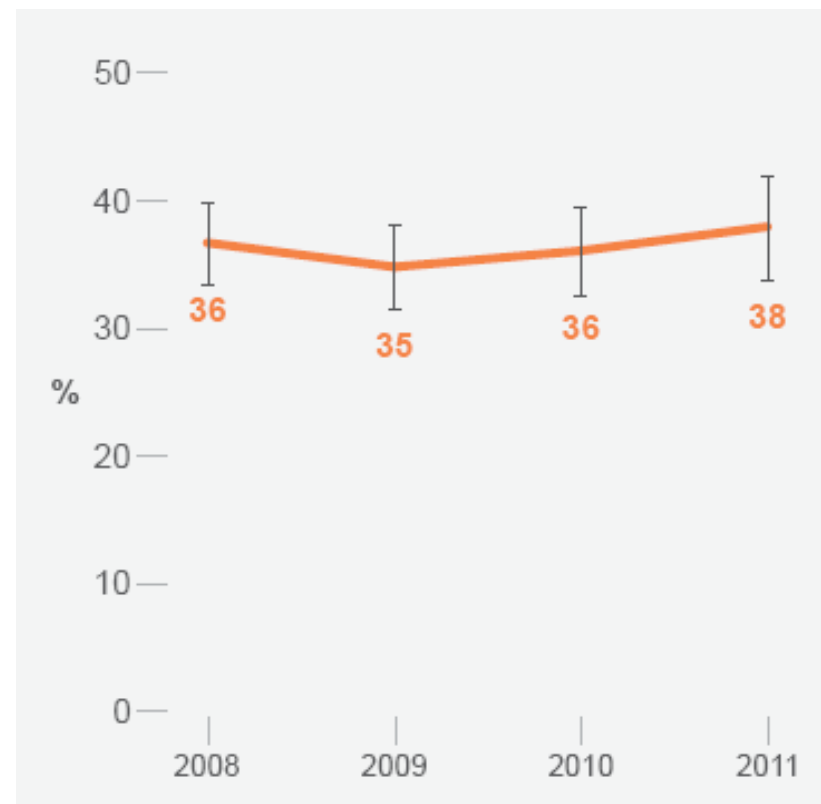


- Il Trentino ha la prevalenza di persone in eccesso ponderale tra le più basse in Italia
- Mediamente in Italia tale prevalenza è del 42% (32% persone in sovrappeso, 10% obese). Si osserva un chiaro gradiente nord-sud
- La prevalenza di eccesso ponderale appare più elevata lungo l'asse est-ovest della provincia, con il distretto Est che presenta una prevalenza significativamente più elevata rispetto ai distretti Centro Nord e Centro Sud

# Confronto nel tempo

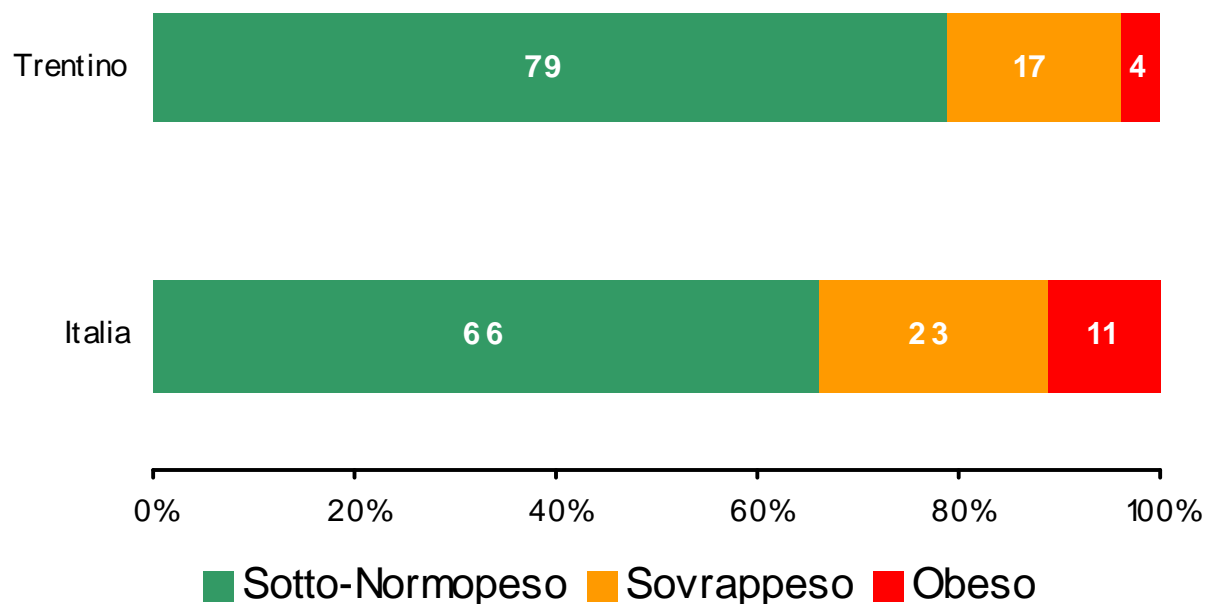
Eccesso ponderale - Trentino - PASSI, 2008-2011

- La prevalenza di persone in eccesso ponderale in Trentino pare stabile per il periodo 2008-2011, analogamente a quanto si registra anche a livello nazionale



# Qual è lo stato nutrizionale dei bambini?

Trentino – OKKio 2010 (n=931)

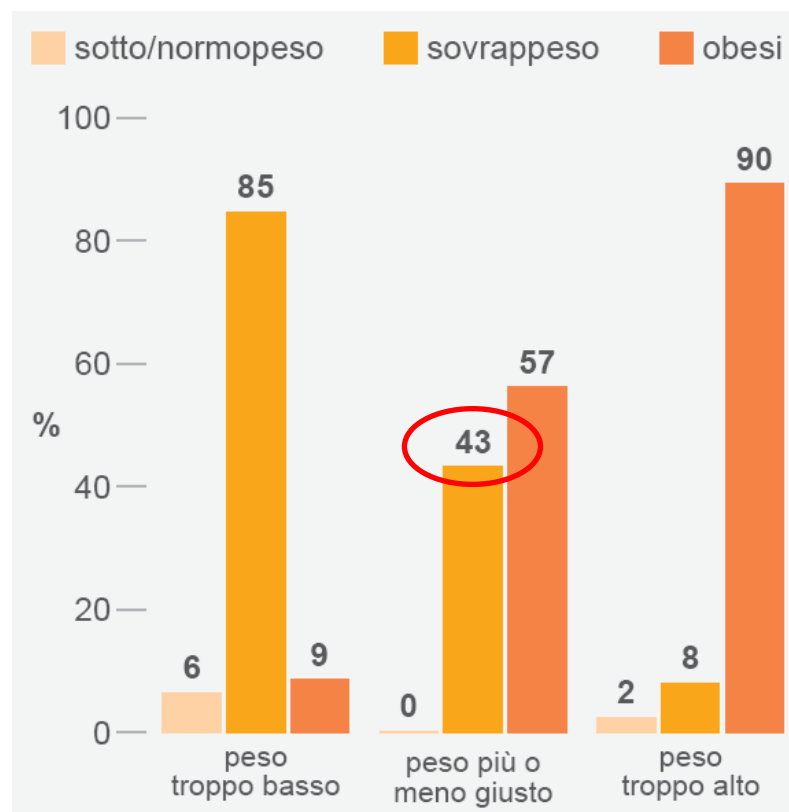


- L'eccesso ponderale dei bambini è più frequente tra i bambini di madri sovrappeso/obese o con un basso livello di istruzione

## Come considerano il proprio peso le persone intervistate?

Trentino - PASSI, 2008-2011

- Quasi metà (43%) delle persone in sovrappeso è convinto di pesare "più o meno giusto"
- Emerge una diversa percezione del proprio peso per genere:
  - tra le donne in sovrappeso il 28% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto al 52% degli uomini

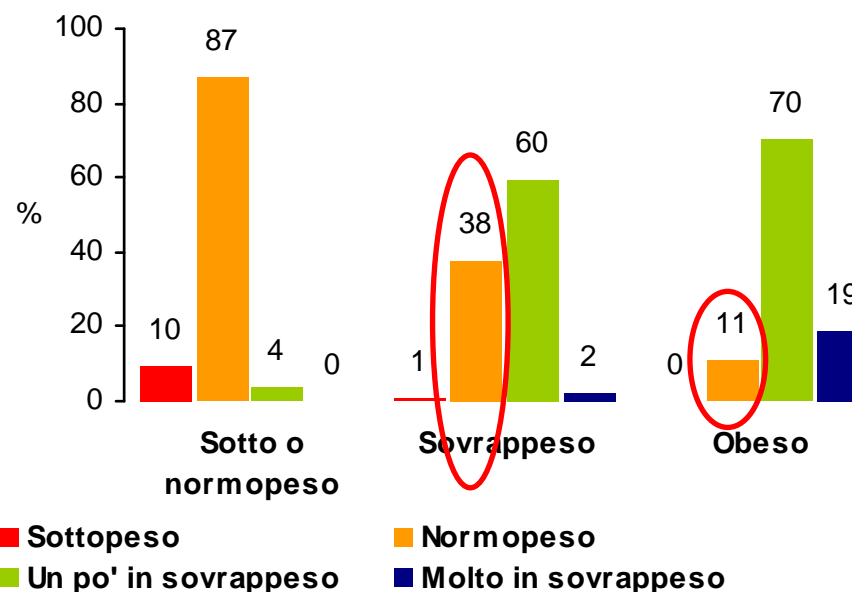




## Come considerano le madri il peso del proprio bambino?

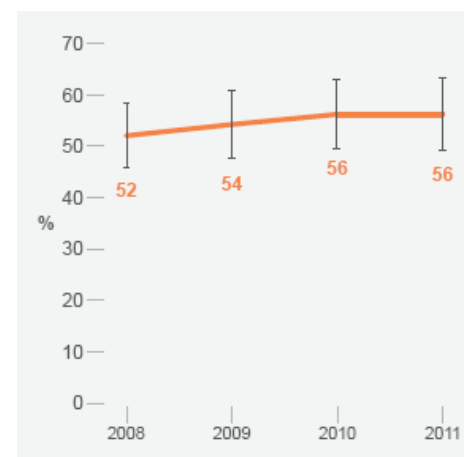
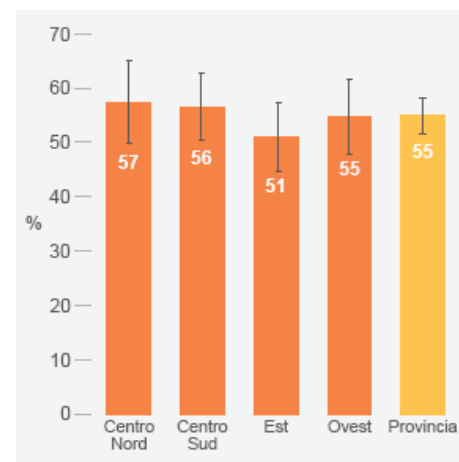
- Il 38% delle madri di bambini in sovrappeso e l'11% della madri di bambini obesi pensa che il loro figlio sia sotto o normopeso
- La percezione risulta tanto più precisa quanto maggiore è la scolarità della madre

Percezione da parte delle madri dello stato ponderale del proprio figlio  
Trentino – OKkio 2010 (n=931)



## Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di perdere peso? Trentino - PASSI, 2008-2011

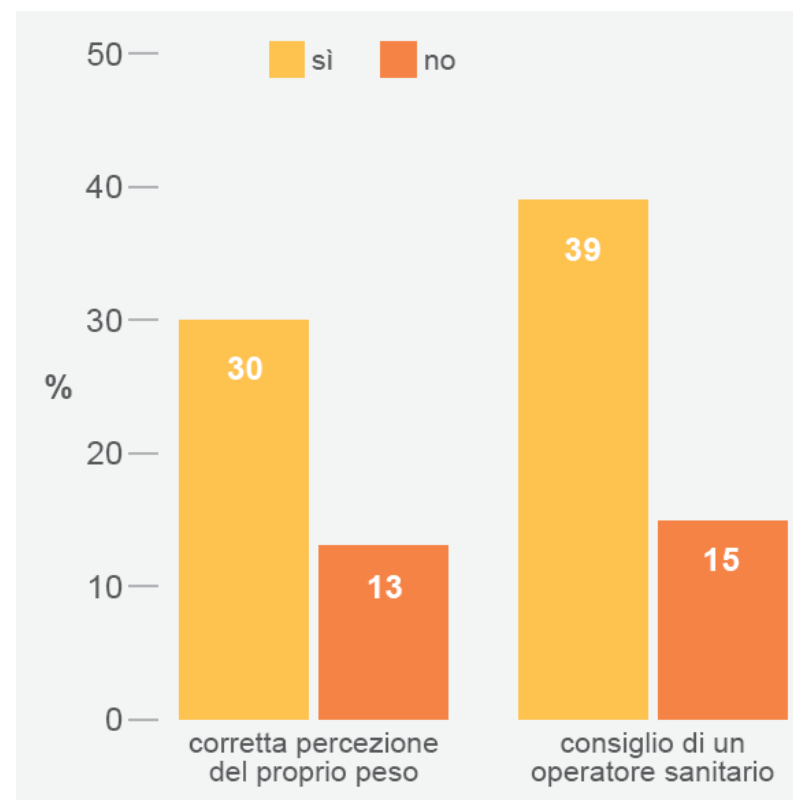
- In Trentino il 55% delle persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di perdere peso da parte di un medico o altro operatore sanitario
  - il 47% delle persone in sovrappeso
  - l'80% delle persone obese
- Non ci sono variazioni significative negli anni o tra distretti
- Ma che impatto hanno percezione e consigli...?



# Efficacia dei consigli e la percezione

Trentino - PASSI, 2008-2011

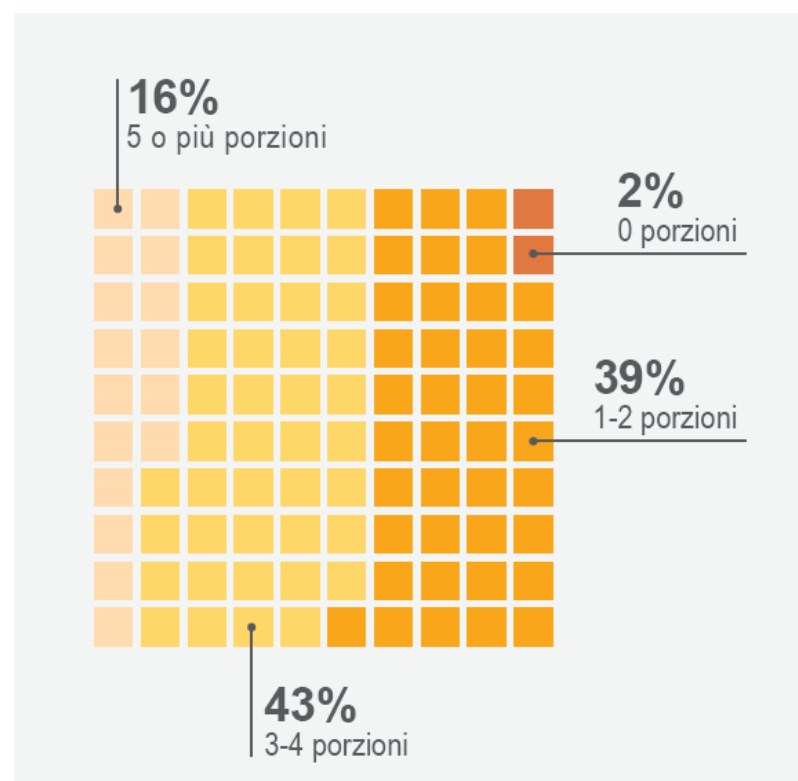
- La proporzione di persone in eccesso ponderale che seguono una **dieta** è significativamente più alta:
  - tra chi percepisce il proprio peso come “troppo alto” (30% vs il 13% di coloro che ritengono il proprio peso “giusto”)
  - tra coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (39% vs 15%).



# Consumo di frutta e verdura

Trentino - PASSI, 2008-2011

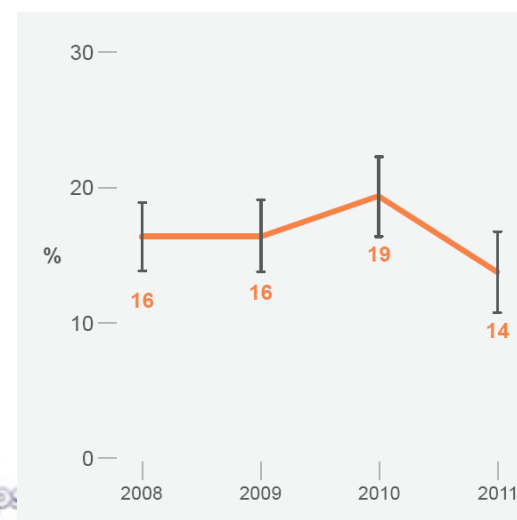
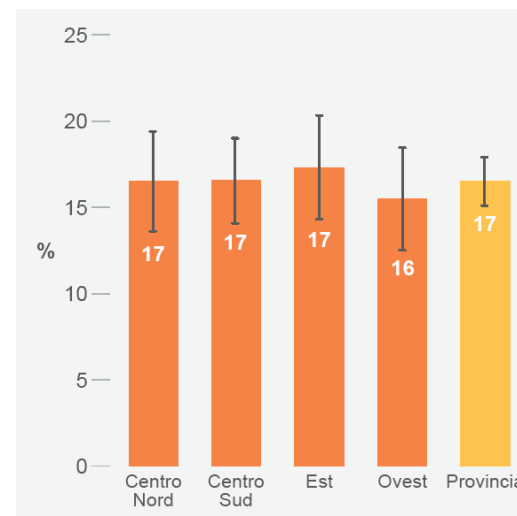
- L'abitudine di mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno ("5 a day") è più diffusa nelle donne (22% vs 11% degli uomini)
  - negli uomini il consumo di frutta e verdura risulta associato all'età >50
  - nelle donne sia all'età che alla cittadinanza italiana
- Non si osservano differenze in base al reddito/istruzione



# Consumo di frutta e verdura

Trentino - PASSI, 2008-2011

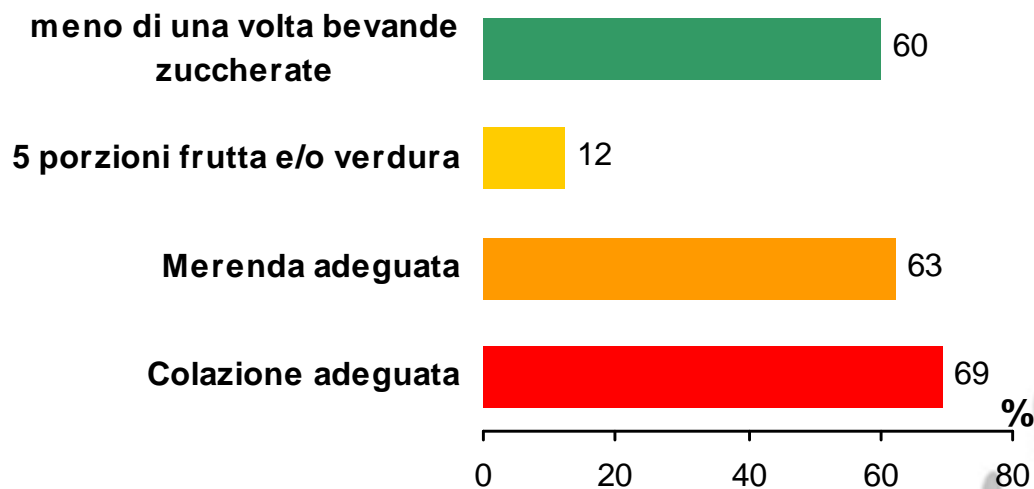
- Le abitudini dei trentini nel consumo di 5 porzioni di frutta e verdura è identico nei diversi distretti e non si modifica significativamente nel corso degli anni
  - da vedere il dato del 2012 per verificare possibile trend in diminuzione



# Abitudini alimentari giornaliere dei bambini

Trentino – OKkio 2010 (n=931)

- Solo il 12% dei bambini consuma le dosi raccomandate di frutta e verdura
- Il 60% dei bambini beve meno di una volta la giorno bibite zuccherate (di cui il 6% mai); il 15,5% ne beve più di una al giorno



# Riassunto 1/3

- In Trentino lo stato nutrizionale della maggioranza della popolazione risulta nella norma ed è stabile nel tempo
- L'eccesso ponderale è comunque abbastanza diffuso e costituisce un problema di salute pubblica rilevante, anche se meno pronunciato rispetto ad altre realtà italiane



## Riassunto 2/3

- Le persone con basso livello di istruzione e cittadinanza non italiana (soprattutto le donne e i loro figli) sono più a rischio di eccesso ponderale e di alimentarsi in maniera non ottimale
  - Problema di equità sociale
  - Interventi ne devono tenere conto





## Riassunto 3/3

- Corretta autopercezione e consigli dei medici/operatori sanitari sono efficaci nella modifica dei comportamenti
- Consigli: potrebbero essere più diffusi e più tempestivi (occorre diventare obesi per attirare l'attenzione del medico...)








# Importanza del contesto

- OMS: *"l'obesità risulta dalla reazione normale delle persone agli stimoli derivanti dall'ambiente obesogenico nel quale si trovano a vivere"*
    - fornitura e marketing progressivamente crescenti di alimenti gustosi, ipercalorici e a basso costo
- ⇒ occorre considerare le strategie di marketing dell'industria alimentare come una parte dei determinanti sociali della salute da affrontare con interventi specifici
- Tasse, etichettature, pubblicità, bando dei cibi spazzatura da determinati ambienti (scuole, ospedali, uffici pubblici) anche attraverso strumenti normativi (presentazione di Casonato et al. oggi pomeriggio)

# Il coraggio di semplificare l'informazione...

## ALCUNE SEMPLICI REGOLE per evitare i cibi spazzatura

**NON** comprare cibi e bevande prodotti industrialmente e:

-  che portano lo stesso nome in tutto il mondo
-  che vengono pubblicizzati in TV
-  che portano sulla confezione la scritta "fa bene alla salute"
-  che contengono più di 5 ingredienti
-  che hanno ingredienti che non hai (o potresti avere) in dispensa, che hanno nomi impronunciabili o che tua nonna non riconoscerebbe come alimento

*Ogni tanto mangia pure cibi che non fanno bene, ma fatti in casa!*

Fonte: Michael Pollan, *Food Rules*, Penguin Books, 2010



## Referente provinciale

Livia Ferraio *Dipartimento lavoro e welfare, PAT*

## Coordinatori

Pirous Fateh-Moghadam *Osservatorio per la salute, PAT*

Laura Ferrari *Osservatorio per la salute, PAT*

## Campionamento e analisi dati

Laura Battisti *Osservatorio per la salute, PAT*

## Segreteria

Rossella Rigato *Dipartimento di Prevenzione, APSS*

Elisabetta Schiattarella

Silvia Gramola *Servizio Educazione alla salute, APSS*

## Intervistatori

### Distretto

*Vallagarina*

*Trento*

*Valle Sole*

*Valle di Non*

*Giudicarie*

*Alto Garda*

*Fiemme e Fassa*

*Valsugane e Primiero*

*Servizio valutazione epidemiologica*

*Servizio Educazione alla salute*

*UOPSAL*

### Intervistatore

Maria Pia Baldessari

Maria Vittoria Cordin

Patrizia Loner  
Marina Granzotto  
Francesca Simonetta

Caterina Zanoni

Loredana Zamboni

Claudia Plaga

Franca Trentini  
Lorena Valenti

Raffaella Torboli

Paola Felis  
Nicola Lombardi

Adriana Fedrigoni  
Alessandra Martinatti  
Marilena Battisti

Marilena Moser

Daniela Kaisermann  
Letizia Zottele

Concetta De Simone  
Cristina Iori

