

Comportamenti alimentari ed eccesso ponderale dei residenti in Umbria e nell'Azienda USLUmbria1:



i dati dai sistemi di sorveglianza di popolazione su base campionaria

Gennaio 2024

A cura di **Carla Bietta** e **Chiara Primieri**
UOSD EPIDEMIOLOGIA Dipartimento di Prevenzione

*Si ringraziano tutti gli operatori coinvolti nelle sorveglianze sia a livello regionale che nelle singole Aziende USL.
Si ringrazia il Gruppo Tecnico nazionale e gli operatori dell'Istituto Superiore di Sanità che garantiscono la scientificità di tutti i percorsi, la validità delle analisi e la diffusione precoce dei dati.*

L'eccesso ponderale è una condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo, in genere a causa di un'alimentazione scorretta e di una vita sedentaria. Abitudini alimentari ipercaloriche e sbilanciate determinano un eccesso di peso e, di conseguenza, un impatto considerevole sulla salute di una popolazione poiché favoriscono l'insorgenza di numerose patologie e/o aggravano quelle preesistenti, riducono la durata della vita e ne peggiorano la qualità. Sovrappeso e obesità sono infatti i principali fattori di rischio oncologico: si stima che, globalmente, nel 2012 lo sviluppo di mezzo milione di nuovi tumori fosse attribuibile all'eccesso ponderale, con valori ancora più alti nella Regione europea dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms). Negli ultimi decenni, in molti Paesi della Regione europea Oms il numero di persone in eccesso ponderale è aumentato, arrivando ad interessare anche oltre la metà degli adulti. In Italia, un elevato Indice di Massa Corporea (IMC) rientra tra i primi cinque fattori di rischio per morte prematura e anni vissuti in disabilità. Poiché sovrappeso e obesità rappresentano aspetti prioritari per la salute pubblica fin dall'età infantile, è fondamentale che i sistemi di sorveglianza abbraccino tutte le fasce d'età a partire dalla prima infanzia.

Scopo di questo documento è quindi descrivere la diffusione di comportamenti alimentari non corretti e dell'eccesso ponderale nella popolazione Umbra utilizzando i dati delle sorveglianze di popolazione su base campionaria. I sistemi di sorveglianza correnti (LEA dal 2017) rendono infatti disponibili informazioni relative ad alcuni aspetti delle abitudini alimentari e allo stato ponderale in tutte le fasce di età, consentendo di osservarne l'andamento nel tempo e di studiare anche la possibile influenza di determinanti sociali nell'adottare comportamenti individuali che influiscono sulla salute.

Conoscere infine il numero dei potenziali destinatari di un'azione di salute è di importanza strategica negli interventi di sanità pubblica perché consente di quantificare le risorse umane e materiali da impegnare e di mirare meglio al destinatario ideale con una comunicazione efficace: questo è reso possibile attraverso il procedimento di inferenza statistica. In questa ottica il documento contiene per i principali indicatori analizzati una stima della dimensione numerica della popolazione Umbra e dell'Azienda USLUmbria1 da raggiungere con potenziali interventi sanitari.

Tale documento si presenta quindi come un contributo per evidenziare le esigenze di salute della popolazione e indirizzare le attività di promozione della salute in risposta alle esigenze individuate.

I risultati in sintesi

La popolazione umbra ha comportamenti alimentari e stato ponderale complessivamente in linea con la media italiana.

L'alimentazione esclusiva con latte materno riguarda meno di 3 bambini su 5 di 2-3 mesi e meno di 2 bambini su 5 di 4-5 mesi.

2/3 dei bambini e degli adolescenti non mangia verdura almeno una volta al giorno e i dati relativi al consumo quotidiano di frutta sono di poco migliori rispetto a quello di verdura. Solo circa un adulto su 20 e un ultra64enne su 10 aderiscono alla raccomandazione del *five a day* in merito al consumo di frutta e verdura.

Dai dati relativi alle abitudini alimentari scorrette emerge in particolare che circa un bambino su 5 consuma quotidianamente bevande gassate e/o zuccherate e un adolescente su 4 non fa mai colazione nei giorni di scuola.

L'eccesso ponderale interessa circa il 30% dei bambini, il 20% degli adolescenti, il 40% degli adulti e oltre la metà degli ultra64enni. In tutte le fasce d'età, il trend della quota di persone in eccesso ponderale è sostanzialmente stabile; la pandemia di COVID-19 non sembra aver inciso sulla prevalenza di obesità.

Gli operatori sanitari hanno consigliato di perdere peso e di fare attività fisica regolare rispettivamente a circa la metà e a 1/3 degli adulti in eccesso ponderale.

I sistemi di sorveglianza di popolazione attivi in Umbria e nell'USLUmbria1

In Umbria sono attivi 5 sistemi di sorveglianza di popolazione su base campionaria, rivolti ad altrettante fasce di età: tutti prevedono il coinvolgimento di Regioni e province autonome e sono coordinati dell'Istituto Superiore di Sanità. Di seguito le specifiche dei sistemi interrogati per realizzazione di questo documento.

La sorveglianza 0-2 anni

Rileva informazioni relative ad alcuni importanti determinanti di salute del bambino in epoca periconcezionale e nei primi due anni di vita su un campione rappresentativo di mamme di bambini di 0-2 anni reclutate - mediante l'autocompilazione di un questionario anonimo - presso i centri vaccinali in occasione di uno dei seguenti appuntamenti vaccinali del/la proprio/a bambino/a: 1 a , 2 a , 3 a dose DTP-esavalente e 1 a dose MPRV.

La Sorveglianza Bambini 0-2 anni rappresenta una risorsa strategica per disporre di dati di popolazione in grado di stimare le prevalenze di comportamenti protettivi o a rischio e per elaborare programmi di promozione della salute psico-fisica nei primi 1000 giorni di vita.

La raccolta dati del "Sistema di Sorveglianza 0-2 anni sui principali determinanti di salute del bambino" del 2022 ha coinvolto nel territorio nazionale 35.550 mamme (con tassi di partecipazione regionale compresi tra l'89,2% e il 98,6%). In Umbria sono state intervistate 2.247 mamme, con un tasso di partecipazione pari al 95,6%.

OKkio alla SALUTE

Il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE si occupa di comprendere la dimensione del fenomeno dell'eccesso ponderale nei bambini e dei comportamenti ad esso associati. A partire dal 2007, sono state effettuate sei raccolte dati (2008-9, 2010, 2012, 2014, 2016, 2019) per descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, degli stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico dei bambini della III classe primaria (tra i 7 e 10 anni) e delle attività scolastiche atte a favorire la sana nutrizione e il movimento.

La rilevazione del 2019 ha interessato in Umbria complessivamente 58 classi di 50 plessi scolastici e ha raccolto l'adesione di 1055 famiglie e 994 bambini.

HBSC

L'adolescenza rappresenta un momento importante per il passaggio alla vita adulta ed è caratterizzata da numerosi cambiamenti fisici, psicologici-relazionali e sociali. Proprio in questo periodo possono instaurarsi stili di vita e comportamenti che condizionano la salute presente e futura come abitudini alimentari scorrette, sedentarietà, abuso di alcol, consumo di tabacco, uso di sostanze stupefacenti.

Lo studio HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare) si inserisce in questo contesto con lo scopo di fotografare e monitorare la salute degli adolescenti italiani di 11, 13 e 15 anni e, per la prima volta nel 2022, anche dei ragazzi di 17 anni.

La rilevazione del 2022 ha interessato in Umbria complessivamente 3604 ragazzi.

PASSI

Sorveglianza in sanità pubblica che raccoglie, in continuo e attraverso indagini campionarie, informazioni dalla popolazione italiana adulta (18-69 anni) sugli stili di vita e fattori di rischio comportamentali connessi all'insorgenza delle malattie croniche non trasmissibili e sul grado di conoscenza e adesione ai programmi di intervento che il Paese sta realizzando per la loro prevenzione.

Nel biennio 2021-22 la rilevazione ha interessato in Umbria complessivamente 1400 persone.

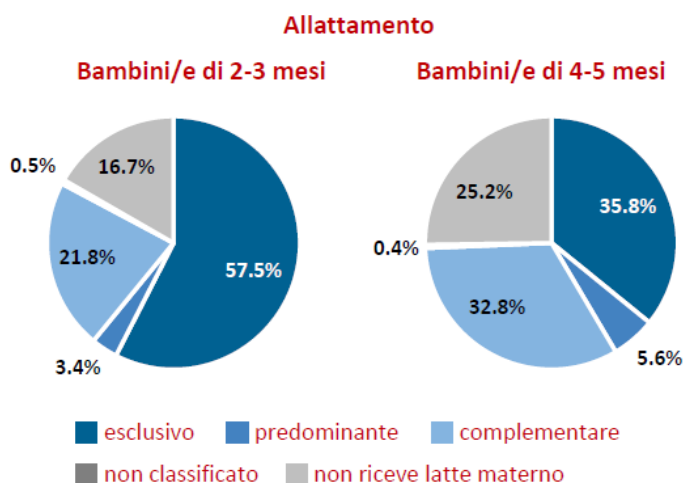
PASSI d'Argento

Sorveglianza in sanità pubblica che raccoglie, in continuo e attraverso indagini campionarie, informazioni dalla popolazione italiana con 65 e più anni sulle condizioni di salute, abitudini e stili di vita.

Nel biennio 2021-22 la rilevazione ha interessato in Umbria complessivamente 1200 persone.

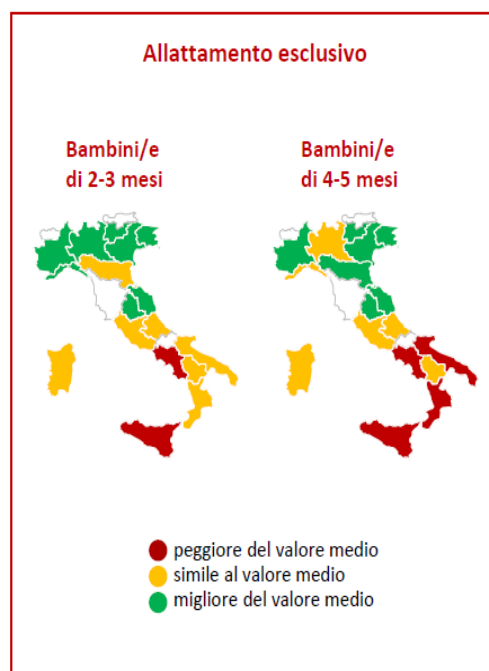
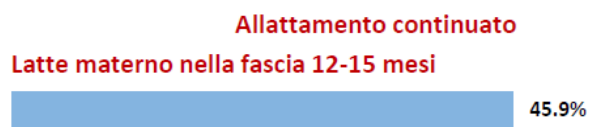
Allattamento (da Sorveglianza 0-2 anni 2022)

I primi 1000 giorni rappresentano un periodo di opportunità straordinarie per guadagnare salute per tutta la vita. Gli effetti benefici dell'allattamento, sia per la mamma che per il/la bambino/a, sono ampiamente documentati. L'OMS e l'UNICEF raccomandano di allattare in modo esclusivo fino ai 6 mesi di età e, se desiderato da mamma e bambino/a, di proseguire fino ai 2 anni e oltre, introducendo gradualmente cibi complementari.



In Umbria circa i 4/5 dei bambini/e di 2-3 mesi e i 3/4 dei bambini/e di 4-5 mesi sono allattati al seno. L'alimentazione esclusiva con latte materno, così come raccomandato fino ai 6 mesi, riguarda un po' meno di 3 bambini/e su 5 nella fascia d'età 2-3 mesi e meno di 2 su 5 in quella 4-5 mesi.

L'allattamento esclusivo in Umbria raggiunge valori migliori del valore medio nazionale sia nella fascia di età 2-3 mesi che 4-5 mesi. Il 45,9% dei/delle bambini/e continua a ricevere latte materno a 12-15 mesi.



Allattamento esclusivo nella fascia d'età 2-5 mesi per caratteristiche socio-economiche

Età della madre	≤29 anni	43.7%
	30-34 anni	50.3%
	≥35 anni	49.5%
Cittadinanza della madre	Italiana	50.0%
	Straniera	41.5%
Parità	Primipara	44.1%
	Multipara	53.3%
Livello di istruzione della madre	≤ Licenza media inferiore	42.9%
	Licenza media superiore	42.7%
	Laurea	54.7%
Difficoltà economiche familiari	No	48.9%
	Sì	46.8%
Partecipazione a incontro di accompagnamento alla nascita (IAN)	Mai	37.6%
	Sì	52.9%

Considerando il totale dei/delle bambini/e di 2-5 mesi, il 47,9% risulta allattato in maniera esclusiva.

Dall'analisi multivariata emerge che l'allattamento esclusivo è significativamente meno frequente tra le mamme primipare e quelle che non hanno mai partecipato a un incontro di accompagnamento alla nascita (IAN).

Stime a livello locale (0-6 mesi)

	Umbria	USLUmbria1
Bambini/e non allattati al seno in modo esclusivo	1.200	750
Bambini/e non allattati al seno	500	300

Su popolazione ISTAT al 01/01/2023

Alimentazione ed eccesso ponderale nei bambini (7-10 anni)

L'assunzione di una dieta salutare da parte dei bambini è un importante fattore di prevenzione in primo luogo per l'obesità, ma anche per numerose altre malattie come il diabete, il cancro e le patologie cardiovascolari. Siccome le preferenze relative a cibi o abitudini alimentari che si stabiliscono in età infantile o adolescenziale tendono a rimanere nell'età adulta, la nutrizione in questa fascia d'età è un importante tema di sanità pubblica.

L'obesità e il sovrappeso in età evolutiva possono favorire lo sviluppo di gravi patologie quali le malattie cardio-cerebro-vascolari, diabete tipo 2 ed alcuni tumori. Negli ultimi 30 anni la prevalenza dell'obesità nei bambini è drasticamente aumentata e, sebbene da qualche anno in alcuni Paesi si assiste ad una fase di plateau, i valori sono ancora molto elevati. Dal 2008, OKkio alla SALUTE raccoglie dati sull'obesità nei bambini in Italia, utilizzando l'Indice di Massa Corporea (IMC o Body Mass Index, BMI) come indicatore indiretto dello stato di adiposità e facendo riferimento ai valori soglia desunti da Cole et al.¹ raccomandati dall'International Obesity Task Force (IOTF) per la definizione di sovrappeso, obesità e obesità grave dei bambini.

Abitudini alimentari: frequenza e regolarità dei pasti, consumo di frutta e verdura, consumo di bevande zuccherate

In Umbria, il 6,2% dei bambini dichiara di non aver assunto la colazione il mattino dell'indagine e quasi 1/3 ha consumato una colazione nutrizionalmente non adeguata. Entrambi i dati sono in linea o leggermente inferiori rispetto alla media nazionale.

Dal 2008 ad oggi è fortemente aumentata la quota di bambini umbri che consuma una merenda di metà mattina nutrizionalmente adeguata (dal 6% al 38,4%), avvicinandosi alla media nazionale (41,3%).

Tuttavia, quasi 2 bambini su 3 continuano ancora a non consumare una merenda nutrizionalmente adeguata. Si evidenziano differenze per sesso del bambino (i maschi che non fanno merenda sono il doppio delle femmine) e per livello di istruzione della madre.

I genitori umbri confermano che le abitudini dei bambini relativamente al fare colazione sono in linea o leggermente migliori rispetto alla media nazionale, con circa 3 bambini su 10 che non consumano una colazione quotidiana.

Sempre da quanto riferiscono i genitori, sia a livello regionale che nazionale, risulta ancora troppo basso il consumo di frutta e verdura considerando che circa la metà dei bambini non mangia quotidianamente frutta e 2 su 3 non mangiano verdura tutti i giorni.

Inoltre, nonostante in Umbria l'assunzione quotidiana di bibite zuccherate e/o gasate si sia quasi dimezzata dal 2008 ad oggi e sia tendenzialmente inferiore alla media nazionale, interessa ancora più di un bambino su 5.

I maschi consumano meno verdure e più bibite zuccherate e/o gassate delle femmine. Si evidenzia inoltre una significativa associazione tra comportamenti alimentari scorretti e basso livello di istruzione dei genitori.

COMPORAMENTI ALIMENTARI DEL GIORNO DELLA RILEVAZIONE (%) 7-10enni (Okkio alla Salute Umbria 2019)		
	Umbria	Italia
Colazione		
non effettuata	6,2	8,7
non adeguata	31,8	35,6
Merenda di metà mattina		
non effettuata	0,9	3,5
non adeguata	60,7	55,2

COMPORAMENTI ALIMENTARI SETTIMANALI (%) 7-10enni (Okkio alla Salute Umbria 2019)		
	Umbria	Italia
Colazione		
non tutti i giorni	28,0	30,7
mai	4,3	5,2
Frutta e verdura		
frutta non tutti i giorni	52,0	54,9
verdura non tutti i giorni	65,0	68,6
Bevande zuccherate e/o gassate		
tutti i giorni	21,0	25,4

¹ Cole TJ, Bellizzi C, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. BMJ 2000;320:1240-3.

Eccesso ponderale

A livello nazionale, il 20,4% dei bambini è in sovrappeso e il 9,4% è obeso.

In linea con il dato nazionale, in Umbria, circa 3 bambini su 10 sono obesi o in sovrappeso, ma rispetto alla media italiana è inferiore la quota di bambini obesi; anche la quota di gravemente obesi risulta inferiore rispetto al dato nazionale.

L'eccesso ponderale tende ad interessare maggiormente i maschi che le femmine, sebbene la differenza non sia statisticamente significativa.

Il contesto familiare influenza gli stili di vita dei bambini, infatti lo stato ponderale dei bambini risulta associato a quello dei genitori. Si riscontra un'associazione anche con il livello di istruzione dei genitori: la quota di bambini in

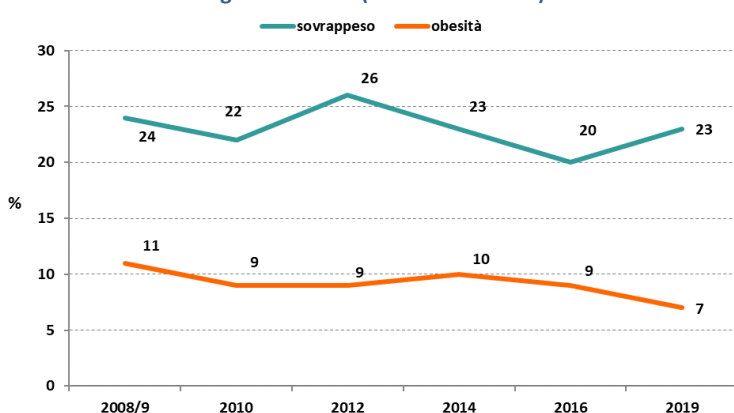
ECESSO PONDERALE, (%) 7-10enni (OKkio alla Salute Umbria 2019)		
	Umbria	Italia
Sovrappeso	23,2	20,4
Obesità*	7,2	9,4
Obesità grave	1,4	2,4

*compresa obesità grave

eccesso ponderale diminuisce all'aumentare del livello di istruzione dei genitori. Inoltre, la prevalenza di bambini in eccesso ponderale è maggiore tra coloro che sono nati con taglio cesareo e tra coloro che non sono stati allattati al seno.

Mentre a livello nazionale si evidenzia un trend che diminuisce in modo concorde per sovrappeso e per obesità, il trend regionale è in diminuzione solo per l'obesità mentre è sostanzialmente stabile per il sovrappeso.

Trend sovrappeso e obesità
Regione Umbria (OKkio 2008-2019)



Percezione materna rispetto alla quantità di cibo assunta e allo stato ponderale dei figli

In Umbria, il 77% delle madri di bambini in sovrappeso e il 58% delle madri di bambini obesi non ha una corretta percezione della quantità di cibo assunta dal proprio figlio ritenendola adeguata; il 55% delle madri di bambini in sovrappeso e il 16% delle madri di bambini obesi non ha una corretta percezione dello stato ponderale del proprio figlio classificandolo come normopeso.

In entrambi i casi, la percezione delle madri umbre è tendenzialmente meno realistica di quella media delle madri italiane ed è tanto meno accurata quanto minore è il livello di istruzione della madre stessa.

Stime a livello locale 7-10 anni

	Umbria	USLUmbria1
Bambini che non fanno mai colazione	1.200	700
Bambini che non consumano quotidianamente frutta	15.000	8.800
Bambini che non consumano quotidianamente verdura	18.400	11.000
Bambini che consumano quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate	6.000	3.500
Bambini obesi	2.000	1.200

Su popolazione ISTAT al 01/01/2023

Abitudini alimentari e stato nutrizionale negli 11-17enni

L'alimentazione ha un notevole impatto sulla salute nel corso di tutta la vita in quanto condiziona lo stato fisico corrente e futuro dell'individuo. Un giovane con un sano stile di vita avrà maggiori possibilità di divenire un adulto sano. I comportamenti alimentari degli adolescenti sono influenzati da diversi fattori correlati e la famiglia è uno dei principali determinanti; i genitori, infatti, possono modellare il comportamento alimentare dei loro figli fornendo alimenti sani a casa e incoraggiando scelte alimentari salutari. Anche l'ambiente scolastico così come l'influenza tra pari possono condizionare le scelte alimentari di un adolescente.

L'assunzione di una dieta salutare è un importante fattore di prevenzione in primo luogo per l'obesità. L'eccesso ponderale in età giovanile aumenta il rischio di sviluppare obesità in età adulta e con le patologie ad essa correlate. HBSC raccoglie i dati autoriferiti su peso e statura, tramite i quali viene calcolato l'IMC e successivamente definito lo stato di sottopeso, normopeso, sovrappeso e obeso, utilizzando i valori soglia dell'IOTF desunti da Cole et al.²

Abitudini alimentari: frequenza e regolarità dei pasti, consumo di frutta e verdura, consumo di bevande zuccherate

In Umbria la colazione nei giorni di scuola viene fatta abitualmente solo da poco più della metà dei giovani tra gli 11 e i 17 anni, inoltre circa 2 adolescenti su 3 non consumano quotidianamente frutta e verdura, mentre quasi 1 su 10 assume tutti i giorni bevande zuccherate e/o gassate. Tutti i dati rilevati sono leggermente migliori rispetto alla media italiana.

Dai dati raccolti dalla sorveglianza, si osserva che le abitudini alimentari considerate tendono a peggiorare con l'aumentare dell'età soprattutto nel passaggio tra gli 11 e i 15 anni.

Le ragazze mostrano un maggior consumo quotidiano di frutta e verdura e una minore assunzione quotidiana di bevande zuccherate e/o gassate rispetto ai ragazzi.

Le abitudini alimentari rilevate risultano essere influenzate dal livello socioeconomico familiare: abitudini sane sono più diffuse nelle famiglie con un alto FAS (Family Affluence Scale, scala di agiatezza familiare che valuta il benessere economico attraverso la rilevazione della presenza in famiglia di beni comuni).

COMPORTAMENTI ALIMENTARI per sesso ed età (%) 11-17enni (HBSC Umbria 2022)		
	Umbria	Italia
Colazione nei giorni di scuola		
non tutti i giorni	40,9	45,9
mai	23,8	27,0
Frutta e verdura		
frutta non tutti i giorni	63,3	67,3
verdura non tutti i giorni	66,0	72,2
Bevande zuccherate e/o gassate		
tutti i giorni	8,9	11,8

Eccesso ponderale

In Umbria, quasi un adolescente su 5 è in eccesso ponderale; tale dato è di poco inferiore alla media nazionale per tutte le fasce d'età considerate.

Sia a livello regionale che nazionale, si osserva un maggior eccesso ponderale tra i maschi rispetto alle femmine, sia in termini di sovrappeso che di obesità.

	ECESSO PONDERALE, per età (%) 11-17enni (HBSC Umbria 2022)							
	Umbria				Italia			
	11 anni	13 anni	15 anni	17 anni	11 anni	13 anni	15 anni	17 anni
Sovrappeso	16,3	17,1	16,1	12,9	19,3	18,3	17,0	15,9
Obesità	4,3	2,2	3,9	1,9	5,0	4,3	3,9	3,9

La posizione socioeconomica della famiglia di origine risulta influenzare lo stato nutrizionale dei ragazzi: in tutte le fasce d'età, si riscontrano livelli di eccesso ponderale più elevati nelle famiglie con un basso FAS.

² Cole TJ, Bellizzi C, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000;320:1240-3.

Nelle diverse regioni italiane si riscontra una distribuzione crescente da Nord a Sud dei livelli di eccesso ponderale tra gli adolescenti.

Rispetto alla precedente indagine effettuata in periodo pre-pandemico, mentre a livello nazionale si nota un aumento della quota di adolescenti in sovrappeso e obesi in quest'ultima rilevazione, tra gli adolescenti umbri si osserva solo un lieve aumento di sovrappeso.

Autopercezione del proprio stato ponderale

Quasi 4 su 10 adolescenti umbri in sovrappeso e più di 1 su 10 obesi non hanno una corretta percezione del proprio stato ponderale, dichiarando di non percepirsi grassi. La percezione del proprio effettivo eccesso ponderale aumenta tuttavia notevolmente con l'età.

PERCEZIONE DI ESSERE IN ECCESSO PONDERALE, per stato ponderale ed età (%) 11-17enni (HBSC Umbria 2022)				
	11 anni	13 anni	15 anni	17 anni
Sottopeso/Normopeso	20,4	28,0	27,8	23,1
Sovrappeso	48,3	66,1	68,6	65,6
Obesità	74,2	81,2	85,4	94,4

D'altra parte, desta preoccupazione la quota di ragazzi normopeso o sottopeso che si percepiscono grassi, superiore a 2 su 10 adolescenti in ogni fascia d'età.

Stime a livello locale 11-17 anni

	Umbria	USLUmbria1
Adolescenti che non fanno mai colazione	12.800	7.500
Adolescenti che non consumano quotidianamente frutta	35.300	21.000
Adolescenti che non consumano quotidianamente verdura	37.000	22.000
Adolescenti che consumano quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate	5.000	3.000
Adolescenti obesi	1.800	1.100

Su popolazione ISTAT al 01/01/2023

Abitudini alimentari negli adulti

Consumo di frutta e verdura nella popolazione di 18-69 anni

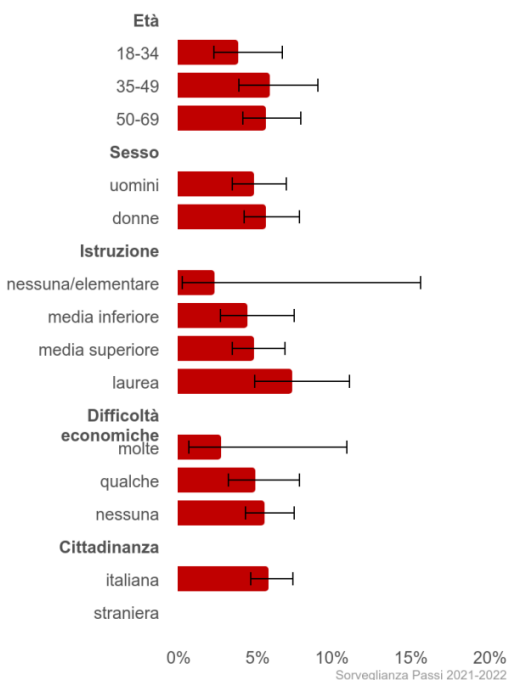
Secondo i dati forniti dal sistema di sorveglianza PASSI relativamente al biennio 2021-2022, in Umbria più della metà della popolazione adulta riferisce di consumare almeno 3 porzioni di frutta o verdura al giorno ed è minima la quota di coloro che non ne fanno un consumo quotidiano, descrivendo un quadro relativo al complessivo consumo di frutta e verdura tendenzialmente migliore rispetto alla media nazionale.

La quota di adulti che riesce a raggiungere i livelli di consumo raccomandati dalle linee guida per una corretta alimentazione, ovvero 5 porzioni al giorno di frutta o verdura (*five a day*), è molto bassa; in Umbria, tale quota è anche inferiore del dato nazionale.

CONSUMO QUOTIDIANO DI FRUTTA E VERDURA, tra i 18-69enni (PASSI Umbria 2021-2022)				
	Umbria (N=1.398)		Italia (N=50.659)	
	%	IC95%	%	IC95%
Nessuna porzione	0,8	0,4-1,4	2,5	2,3-2,7
1-2 porzioni	43,5	40,9-46,1	52,2	51,7-52,8
3-4 porzioni	50,4	47,8-53,1	38,1	37,6-38,7
Almeno 5 porzioni (five a day)	5,3	4,2-6,7	7,2	6,9-7,5

Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione Umbria

Totale: 5.3% (IC95%: 4.2-6.7%)



L'adesione al *five a day* nella popolazione adulta tende ad associarsi alla cittadinanza italiana e al vantaggio socioeconomico.

A livello nazionale si evidenzia un chiaro gradiente geografico caratterizzato da un'adesione al *five a day* più bassa nelle regioni centro-meridionali, ad eccezione delle isole.

Nell'Azienda USLUmbria1, sia i valori di adesione al *five a day* (4,8%) che la quota di chi non fa un consumo quotidiano di frutta e verdura (1,2%) sono in linea con la media regionale.

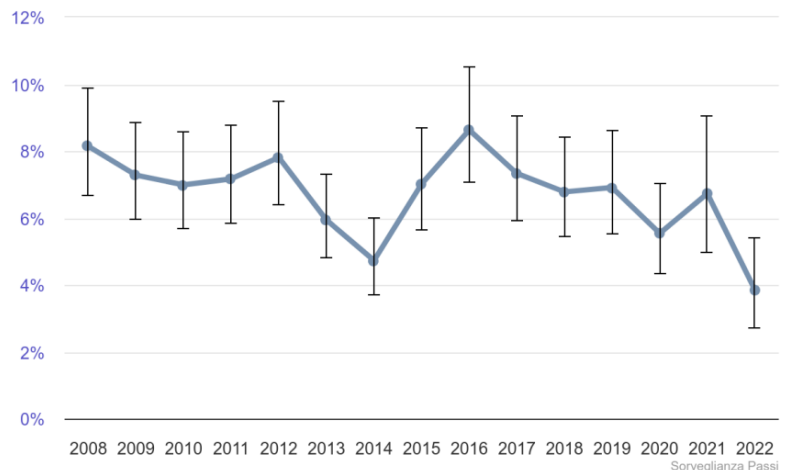
Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per regione di residenza Passi 2021-2022



Sorveglianza Passi

Dal confronto dei dati forniti da oltre 10 anni di sorveglianza PASSI emerge nei 18-69enni umbri un andamento sostanzialmente costante nel tempo dell'adesione al *five a day*, con una tendenza a diminuire nell'ultimo periodo concordemente con il trend nazionale.

Trend annuale Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura Regione Umbria Passi 2008-2022



Sorveglianza Passi

Consumo di frutta e verdura nella popolazione di 65 anni e più

Anche dai dati di PASSI d'Argento emerge che nel biennio 2021-2022 la quota di popolazione umbra ultra64enne che riferisce di consumare almeno 3 porzioni di frutta o verdura al giorno è superiore rispetto alla media nazionale.

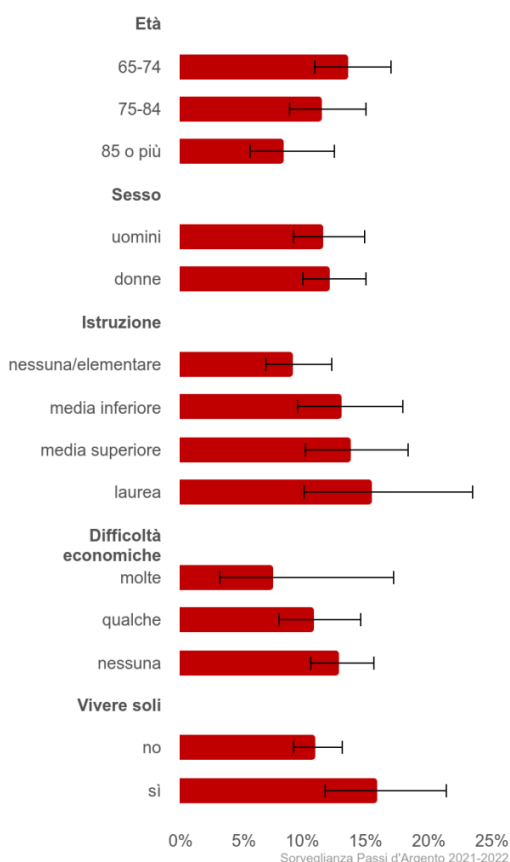
Circa un ultra64enne su 9 riesce ad aderire al *five a day*, mentre solo una piccola quota non ne fa un consumo quotidiano. Tali dati non si discostano significativamente dalla media italiana.

CONSUMO QUOTIDIANO DI FRUTTA E VERDURA, tra gli ultra64enni (PASSI d'Argento Umbria 2021-2022)

	Umbria (N=1.192)		Italia (N=24.910)	
	%	IC95%	%	IC95%
Nessuna porzione	1,1	0,7-2,0	1,4	1,2-1,6
1-2 porzioni	37,3	34,7-40,1	43,8	42,9-44,8
3-4 porzioni	49,8	46,9-52,6	44,6	43,6-45,5
Almeno 5 porzioni (five a day)	11,8	10,1-13,8	10,3	9,7-10,8

Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione Umbria

Totale: 11,8% (IC95%: 10,1-13,8%)



Anche tra gli ultra64enni, l'adesione al *five a day* tende ad associarsi al vantaggio socioeconomico, mentre diminuisce con l'avanzare dell'età.

Il gradiente geografico dell'adesione al *five a day* tra gli ultra64enni è a sfavore delle regioni meridionali rispetto a quelle del Centro-Nord Italia, ad eccezione della Sardegna.

Nell'Azienda USLUmbria1, sia i valori di adesione al *five a day* (14,1%) che la quota di chi non fa un consumo quotidiano di frutta e verdura (1,7%) sono in linea con la media regionale.

Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per regione di residenza Passi d'Argento 2021-2022

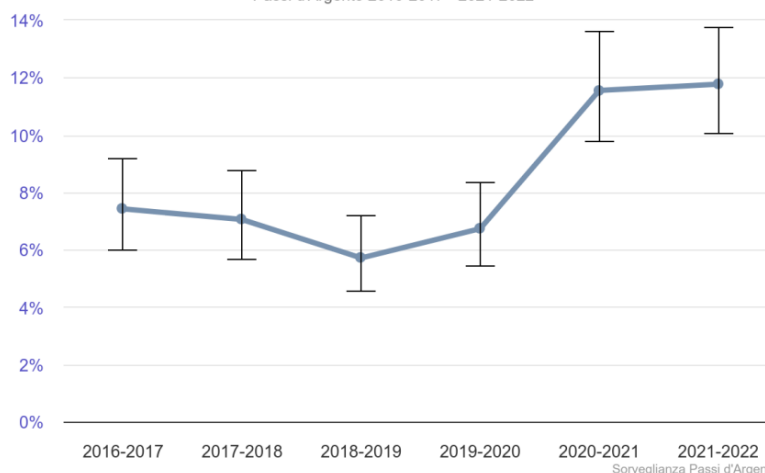


- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi d'Argento

Dal 2016, il trend di adesione al *five a day* tra gli ultra64enni umbri è sostanzialmente stabile, con un aumento nell'ultimo biennio riscontrabile solo a livello regionale.

Trend annuale Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura Regione Umbria Passi d'Argento 2016-2017 - 2021-2022



Eccesso ponderale negli adulti

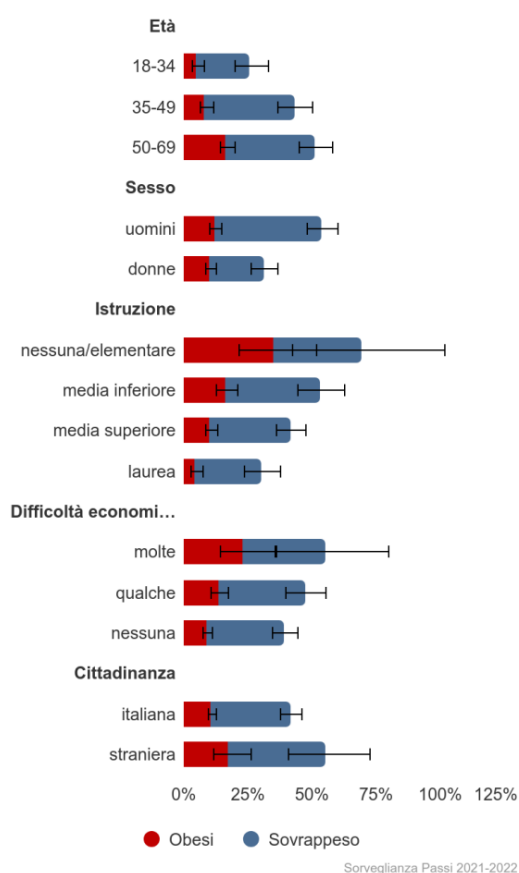
Eccesso ponderale nella popolazione di 18-69 anni

I dati riferiti dagli intervistati PASSI, nel biennio 2021-2022, relativi a peso e altezza portano a stimare che in Italia 4 adulti su 10 siano in eccesso ponderale: 3 in sovrappeso (con un indice di massa corporea - IMC - compreso fra 25 e 29.9) e 1 obeso (IMC \geq 30). L'Umbria mostra percentuali sovrapponibili: 42,1% in eccesso ponderale, $\frac{3}{4}$ dei quali in sovrappeso e $\frac{1}{4}$ obesi.

ECESSO PONDERALE, tra i 18-69enni (PASSI Umbria 2021-2022)				
	Umbria (N=1.398)		Italia (N=50.659)	
	%	IC95%	%	IC95%
Sovrappeso	30,9	28,7-33,3	32,7	32,1-33,2
Obesità	11,2	9,7-12,9	10,4	10,1-10,8

Eccesso ponderale per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione Umbria

Totale: 42,4% (IC95%: 40,0-44,9%)



L'eccesso ponderale è una condizione più frequente all'aumentare dell'età, nel sesso maschile, tra coloro che hanno cittadinanza straniera e tra le persone con svantaggio socioeconomico sia per basso livello d'istruzione che per risorse finanziarie.

L'analisi della distribuzione territoriale dell'eccesso ponderale evidenzia un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali.

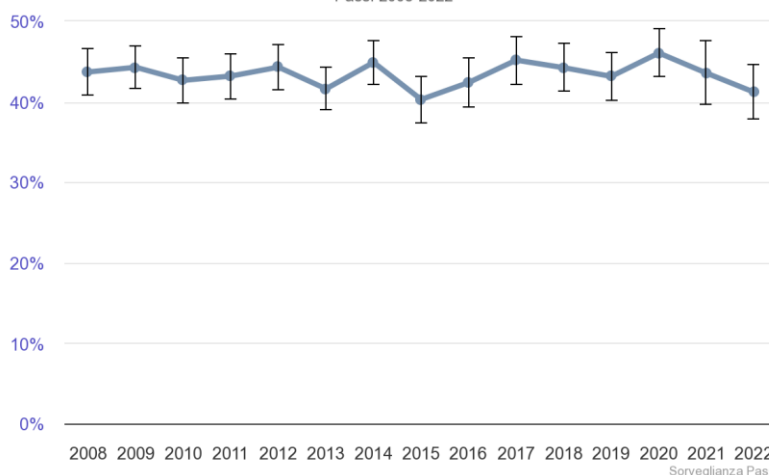
Eccesso ponderale per regione di residenza Passi 2021-2022



Nell'Azienda USLUmbria1 si registrano valori in linea con la media regionale (10,5% obesi e 31,1% in sovrappeso).

Utilizzando il periodo di rilevazione 2008-2021 come tracciante del fenomeno nel tempo per gli adulti, sia in Umbria che a livello nazionale, non si evidenziano cambiamenti nella quota delle persone in eccesso ponderale, mostrando una sostanziale stabilità del fenomeno. La pandemia di COVID-19 non sembra aver inciso sulla prevalenza di obesità.

Trend annuale Eccesso ponderale Regione Umbria Passi 2008-2022



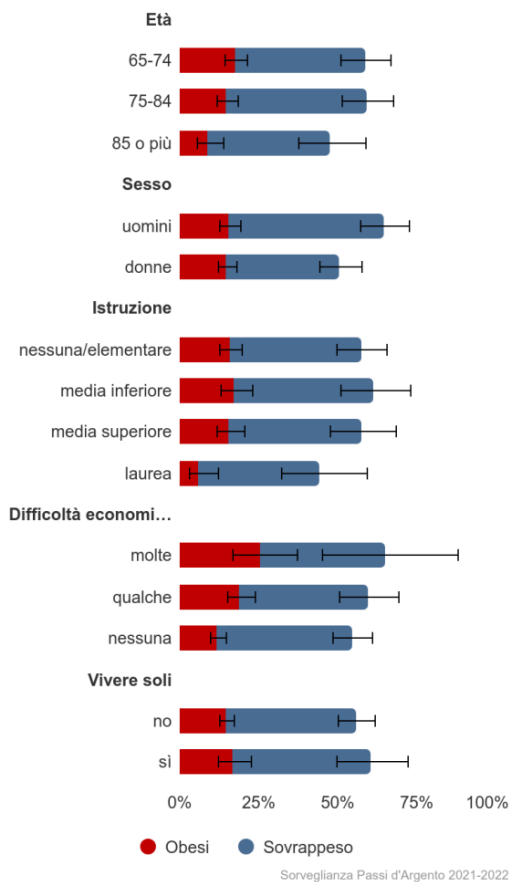
Sovrappeso e obesità nella popolazione di 65 anni e più

Dai dati di Passi d'Argento riferiti a peso e altezza emerge che la maggior parte degli ultra 64enni in Umbria (56,2%) è in eccesso ponderale: il 40,7% in sovrappeso e il 15,5% obeso. Tali dati non si discostano dai valori medi a livello nazionale.

ECESSO PONDERALE, tra gli ultra64enni (PASSI d'Argento Umbria 2021-2022)				
	Umbria (N=1.140)		Italia (N=23.232)	
	%	IC95%	%	IC95%
Sovrappeso	40,7	37,7-43,8	41,4	40,4-42,5
Obesità	15,5	12,9-18,4	14,5	13,8-15,2

Eccesso ponderale per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione Umbria

Totale: 56.8% (IC95%: 53.9-59.7%)



Anche nella popolazione ultra64enne l'eccesso ponderale si associa al sesso maschile e allo svantaggio socioeconomico, mentre è meno frequente in età avanzata.

Il confronto territoriale non mostra differenze geografiche rilevanti a livello nazionale.

L'Azienda USLUmbria1 mostra valori in linea con la media regionale (17,0% obesi e 41,8% in sovrappeso).

Eccesso ponderale per regione di residenza Passi d'Argento 2021-2022

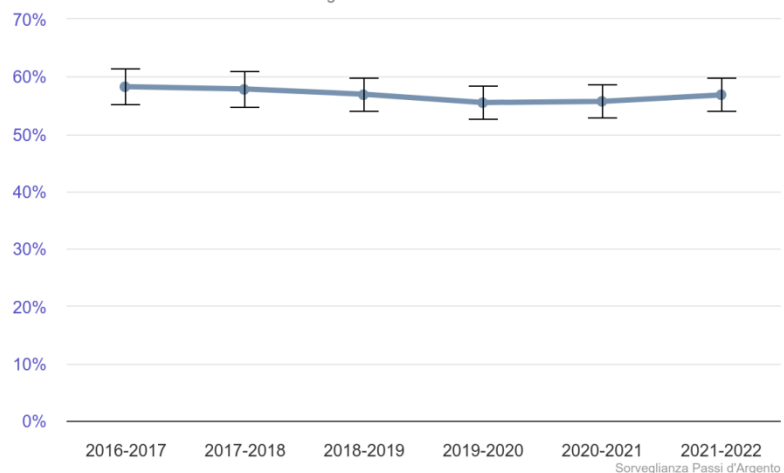


Sorveglianza Passi d'Argento

Dal 2016, in Umbria come pure a livello nazionale, non si evidenziano cambiamenti nella quota delle persone in eccesso ponderale.

Trend annuale Eccesso ponderale Regione Umbria

Passi d'Argento 2016-2017 - 2021-2022



Salute delle persone in eccesso ponderale

I 18-69enni in eccesso ponderale mostrano profili di salute più critici di quelli della popolazione generale, sopportano un maggior carico di malattia e più frequentemente di altri dichiarano di soffrire di condizioni croniche quali ipertensione (34,5% vs 10,2% di chi non è in eccesso ponderale), ipercolesterolemia (26,9% vs 10,5%) e diabete (6,3% vs 1,3%).

Anche tra gli over 64enni l'eccesso ponderale è associato ad una maggior presenza di malattie croniche.

L'atteggiamento degli operatori sanitari



Tra i 18-69enni umbri, il 41,5% delle persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di perdere peso.

Il consiglio di praticare attività fisica regolare è stato fornito a 1/3 degli adulti (over18) in eccesso ponderale.

L'attenzione degli operatori sanitari è rivolta soprattutto alle persone obese (65% consiglio di perdere peso; 44% consiglio di fare attività fisica), mentre minore è la quota di pazienti in sovrappeso che ricevono consigli.

I dati sono complessivamente in linea con quelli medi nazionali.

Il consiglio di medici e operatori sanitari Umbria - PASSI e Passi d'Argento 2020-2021

<u>18-69enni</u> in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di perdere peso	42%
<u>18-69enni</u> in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica	33%
<u>Ultra64enni</u> in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di perdere peso	34%

Stime a livello locale 18 anni e più

	Umbria	USLUmbria1
18-69enni obesi	62.200	33.500
18-69enni che non consumano quotidianamente frutta e verdura	4.500	3.800
Ultra64enni obesi	37.200	22.500
Ultra64enni che non consumano quotidianamente frutta e verdura	2.600	2.200

Su popolazione ISTAT al 01/01/2023