

SOVRAPPESO e OBESITA' in Trentino

I dati 2017-2021 del sistema di sorveglianza PASSI - A cura dell'Osservatorio epidemiologico - Dipartimento di prevenzione APSS

SOVRAPPESO e OBESITA'

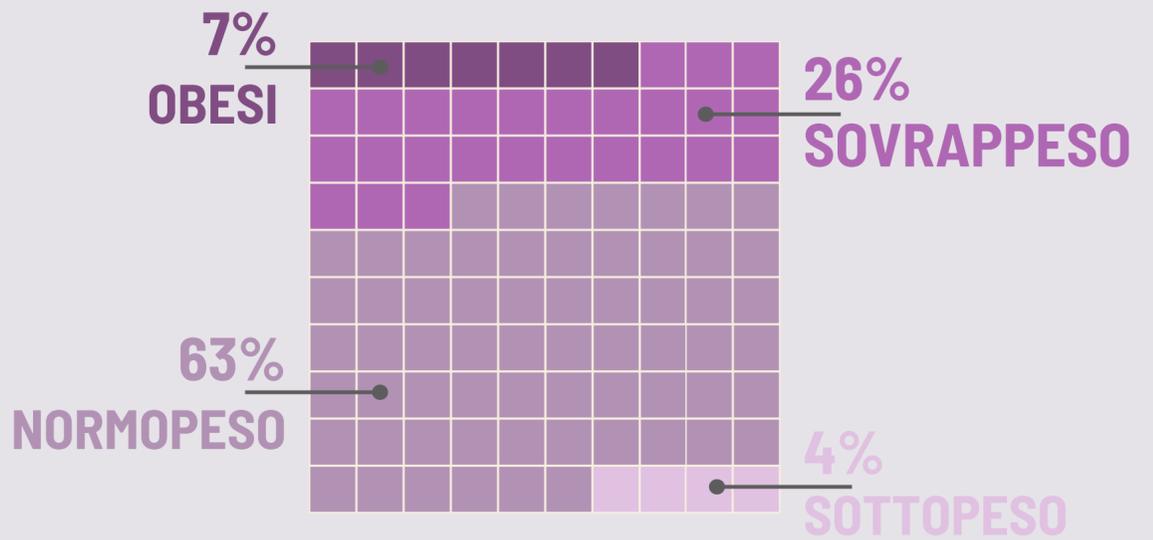
rappresentano una importante sfida per la salute pubblica a livello globale. Sono dovuti a una dieta ipercalorica e sbilanciata che a sua volta risulta dall'interazione di diversi fattori: preferenze innate per cibi ricchi in zucchero, sale e grassi rendono le persone vulnerabili di fronte al marketing e alla offerta capillare di cibi ipercalorici a basso costo. A ciò si aggiunge una sempre minore possibilità e attitudine di praticare attività fisica quotidiana. L'insieme di questi fattori ambientali costituiscono il cosiddetto ambiente obesogenico che va contrastato con adeguate politiche di promozione della salute.

L'ECCESSO di PESO

favorisce l'insorgenza di diverse malattie croniche tra cui molti tipi di tumore, malattie metaboliche, respiratorie e muscolo-scheletriche. Inoltre le persone obese spesso sono vittime di pregiudizi e stigma sociali. Nel corso della pandemia da Covid-19 le persone in sovrappeso e obese hanno mostrato un elevato rischio di complicanze anche gravi.

WHO European regional obesity report 2022
<https://www.who.int/europe/publications/item/9789289057738>

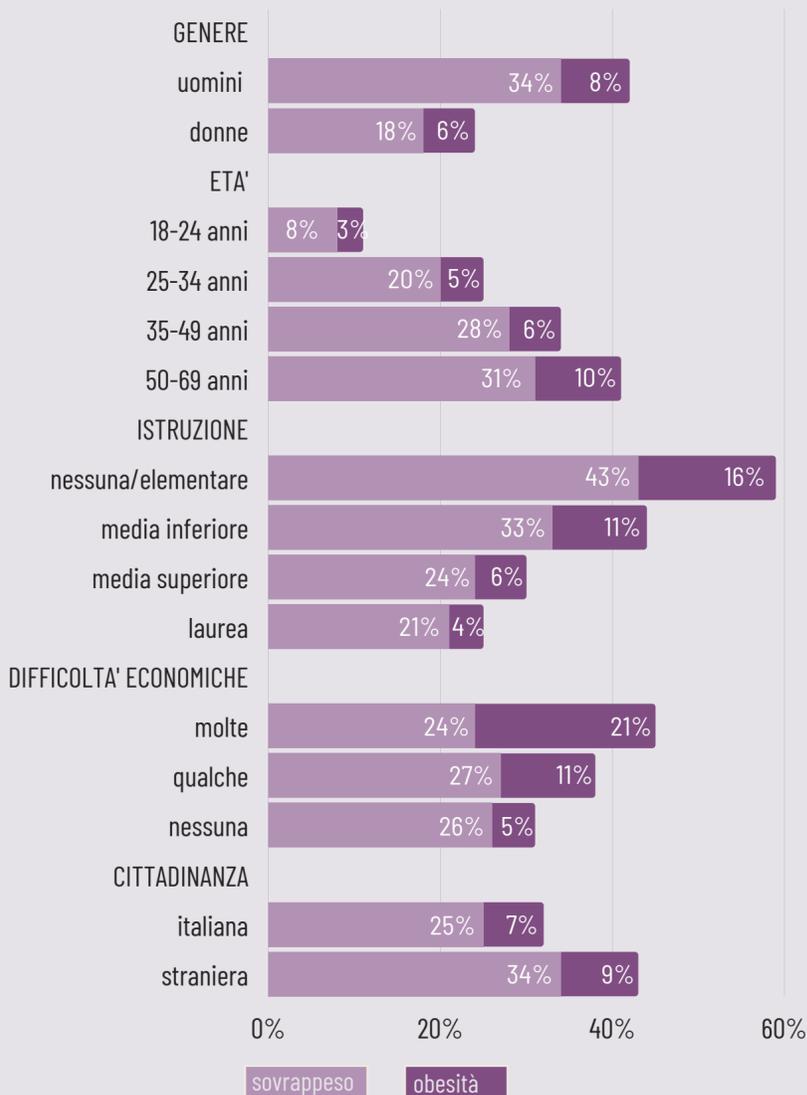
IN PROVINCIA DI TRENTO (pop. tra 18 e 69 anni)
25.600 persone obese e 94.000 in sovrappeso



Indice di Massa Corporea

Le caratteristiche ponderali delle persone sono definite in base al valore dell'indice di massa corporea (IMC) calcolato dividendo il peso in kg per la statura in metri elevata al quadrato.
Sottopeso (IMC < 18,5)
Normopeso (IMC 18,5-24,9)
Sovrappeso (IMC 25-29,9)
Obeso (IMC ≥ 30)

SOVRAPPESO e OBESITA' e DISUGUAGLIANZE SOCIALI



A livello di popolazione il **sovrappeso** aumenta al crescere dell'età delle persone, è più diffuso tra gli uomini, tra le persone con bassi livelli di istruzione e tra i cittadini stranieri. Questi aspetti socio-demografici sono meno significativi nel descrivere l'**obesità** che risulta caratterizzata in particolare dalla situazione economica delle persone: il rischio di essere obesi aumenta al crescere delle difficoltà economiche.

Confermato con analisi multivariata



Se tutta la popolazione trentina avesse un'istruzione elevata e fosse priva di difficoltà economiche si avrebbero circa 24.000 persone in **eccesso ponderale** in meno, pari a una **riduzione del 20%**.

In particolare considerando solo l'**obesità** si avrebbero 12.000 persone obese in meno, ossia una **riduzione del 48%**.



I consigli degli operatori sanitari. L'attenzione degli operatori sanitari non è di tipo preventivo, ma è rivolta soprattutto alle persone obese: ricevono il consiglio di perdere peso il 39% delle persone in sovrappeso e il 74% delle persone con obesità, di fare attività fisica il 35% delle persone in sovrappeso e il 57% delle persone con obesità. I consigli sono tuttavia efficaci: il 34% di persone con eccesso di peso che riceve il suggerimento dal proprio medico di perdere peso successivamente controlla il proprio regime alimentare, a fronte del 13% di chi non ha ricevuto il consiglio.

La **presa di coscienza** del proprio peso è un primo passo per un cambiamento verso uno stile di vita più sano. Non sempre però le persone in eccesso ponderale si percepiscono tali: il 12% delle persone obese e il 45% di quelle in sovrappeso ritengono il loro peso giusto.



CONSUMO DI FRUTTA e VERDURA

Scegliere una dieta sana, equilibrata e varia è un passo importante verso uno stile di vita sano e felice. Mangiare sano aiuta a prevenire l'insorgenza di molte malattie coniche come l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari e alcune forme di cancro. Inoltre diete sane contribuiscono a mantenere un adeguato peso corporeo. Frutta e verdura sono alimenti privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre, per questo hanno un ruolo protettivo nella prevenzione delle malattie croniche.

L'OMS raccomanda un consumo giornaliero di 400 grammi di frutta e verdura, corrispondente a circa cinque porzioni (*five a day*). In provincia di Trento il 42% delle persone mangia 1-2 porzioni di frutta o verdura al giorno, il 43% 3-4 porzioni, mentre solo il 14% ne consuma la quantità raccomandata. Una piccola quota di persone (1%) non mangia quotidianamente né frutta né verdura.

<https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>; <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/frutta#impatto>