

I COMPORTAMENTI legati alla SALUTE degli ANZIANI (65 anni e più) in Trentino

I dati 2016-2021* del sistema di sorveglianza Passi D'Argento - A cura dell'Osservatorio epidemiologico - Dipartimento di prevenzione APSS

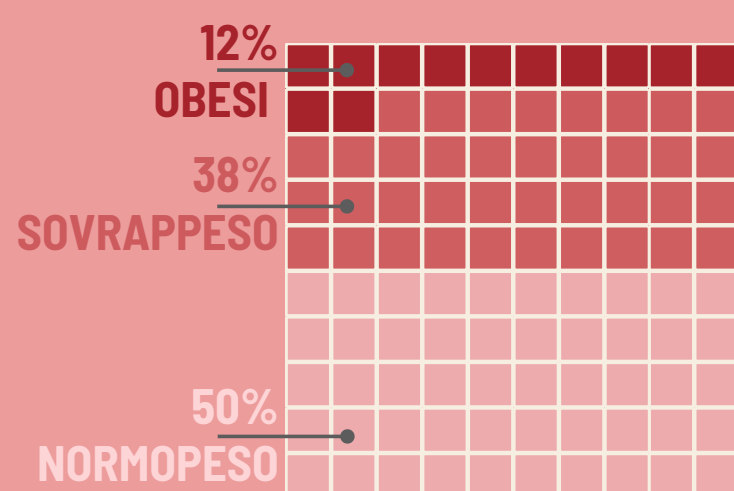


L'invecchiamento in buona salute è definito dall'OMS come "il processo di sviluppo e mantenimento delle abilità funzionali che consente il benessere in età avanzata". Tutte le persone anziane dovrebbero quindi avere la possibilità di: soddisfare i bisogni di base, apprendere, formarsi e prendere decisioni, muoversi nel proprio ambiente di vita, costruire e mantenere relazioni, contribuire alla famiglia, alla comunità e alla società. Il mantenimento delle capacità intrinseche della persona, determinate dai cambiamenti fisiologici e psicologici e dalla presenza o assenza di malattia, concorre all'invecchiamento in buona salute. Adottare stili di vita sani è quindi importante anche in età anziana in quanto praticare attività fisica, mangiare sano, non fumare, non bere alcol oppure bere con moderazione aiuta a preservare le capacità delle persone prevenendo il declino funzionale e riducendo il rischio di sviluppare malattie non trasmissibili.

https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA73/A73_INF2-en.pdf



Sovrappeso e obesità: la metà degli anziani trentini dovrebbe perdere peso



Sono circa 46.500 gli anziani in Trentino in sovrappeso e 15.200 gli obesi. L'eccesso ponderale è una condizione meno frequente con l'avanzare dell'età (52% 65-74 anni, 51% 75-84 anni, 41% 85 anni e più), mentre è più diffuso tra gli uomini (58% vs 43% delle donne), tra le persone con bassi livelli di istruzione (56% vs 47% di chi ha livelli medi o elevati) e in difficoltà economica (54% vs il 49% di chi non ha difficoltà).

Se tutti gli anziani trentini avessero un'istruzione elevata e fossero privi di difficoltà economiche si avrebbero circa 6.500 anziani in eccesso ponderale in meno, una riduzione dell'11%. Considerando solo l'obesità si avrebbero 2.000 persone obese in meno, ossia una riduzione del 13%.



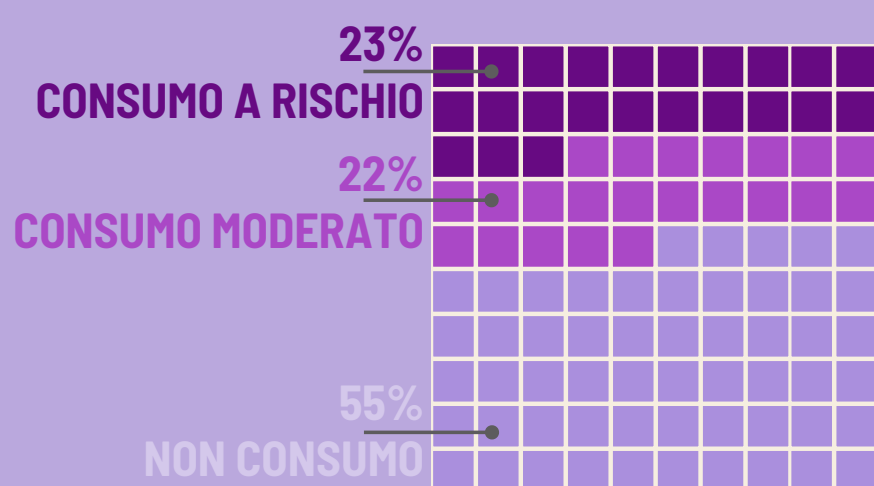
Consumo di frutta e verdura: 5 porzioni al giorno è meglio

Tutti gli anziani trentini (99%) mangiano frutta e verdura almeno una volta al giorno: la maggior parte (43%) ne mangia 3-4 porzioni, ma solo il 19% mangia le cinque porzioni raccomandate dall'OMS.

Non si rilevano differenze di comportamento in relazione alle caratteristiche demografiche e socio-economiche delle persone.



Consumo di alcol: la maggior parte degli anziani non consuma alcol



Tra gli anziani trentini che consumano alcol (55.400 persone) 28.400 (pari al 23% del totale) bevono con modalità a rischio per la salute, ossia consumano mediamente ogni giorno più di una unità alcolica (un bicchiere di vino o una birra o un bicchierino di super alcolico). Quasi un anziano su 7 che consuma alcol a rischio beve

al massimo 2 unità alcoliche al giorno, a suggerire che si tratti dell'abitudine di consumare alcol ai pasti non percepita come rischiosa per la salute. Gli operatori sanitari fanno ancora fatica a considerare l'alcol un problema di salute, infatti solamente al 7% degli anziani trentini che consumano alcol a rischio viene consigliato di bere meno da un medico o da un altro operatore sanitario. Il consumo di alcol a rischio è più frequente tra gli uomini (39% vs 11% tra le donne). Non risulta influenzato da altre caratteristiche socio-demografiche degli anziani, ma dal loro grado di autonomia e stato di salute: consuma alcol a rischio il 26% degli anziani in buona salute, il 17% degli anziani con segni di fragilità e l'8% di quelli con disabilità.



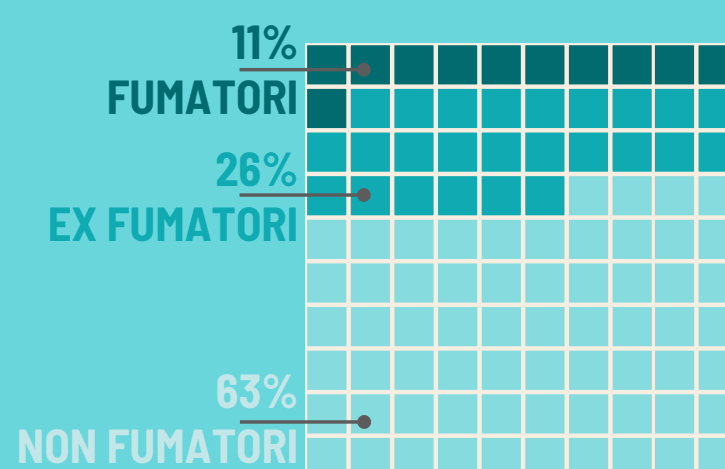
Alcol e patologie

Continua a bere alcol a rischio il 22% degli anziani con almeno una patologia cronica e il 28% di quelli con malattie del fegato ai quali l'assunzione di alcol è del tutto controindicata.

Per qualsiasi problema legato all'alcol ci si può rivolgere ai Servizi di alcolologia dell'U.O. Dipendenze dell'Azienda sanitaria presenti nel territorio provinciale. L'accesso è diretto, senza obbligo dell'impegnativa del medico e le consulenze erogate sono gratuite. Per informazioni e appuntamenti: tel 0461 904990



Fumo di sigaretta: servono più consigli da parte degli operatori sanitari



La gran parte degli anziani trentini non fuma, tuttavia l'11% è un fumatore, vale a dire circa 13.600 persone. Le caratteristiche socio-demografiche che influenzano l'essere un fumatore sono l'età e la situazione economica delle persone. Ci sono meno fumatori al progredire dell'età (16% 65-74 anni, 9% 75-84 anni, 1% 85 anni e più) e tra gli anziani privi di difficoltà economiche (11% vs 13% di chi ha difficoltà).

Se tutti gli anziani trentini fossero privi di difficoltà economiche si avrebbero circa 500 fumatori anziani in meno, una riduzione del 4%.

Sebbene il consumo medio giornaliero sia di circa 12 sigarette, quasi un quarto (23%) dei fumatori ne fuma almeno un pacchetto al giorno.

Alla metà dei fumatori (50%) è stato dato il consiglio da parte di un medico o di un operatore sanitario di smettere di fumare.



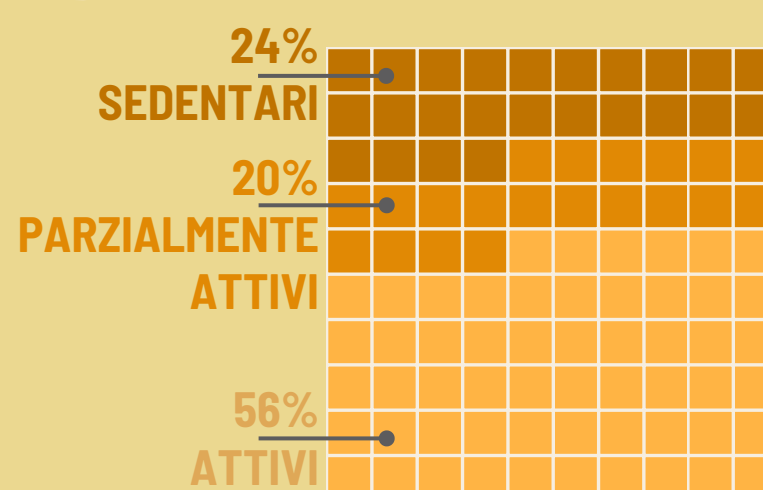
Smettere di fumare: non è mai troppo tardi

Il 26% degli anziani trentini è un ex-fumatore. L'abbandono dell'abitudine al fumo è più frequente tra le persone più istruite (29% diplomati/laureati vs 21% tra chi ha al più la licenza elementare).

La visita presso i centri anti fumo dell'Azienda sanitaria è gratuita, non richiede l'impegnativa del medico e si prenota tramite CUP ai numeri 848 816 816 (da telefono fisso) e 0461 379400 (da cellulare), da lunedì a venerdì ore 8-18 e sabato ore 8-13



Attività fisica: per aumentarne la pratica vanno ridotte le disuguaglianze sociali



La maggioranza degli anziani trentini, seppur a diversi livelli, è fisicamente attiva (76%), il restante 24% è sedentario. Questo significa che oltre 24.300 persone in età anziana, in grado di praticare attività fisica (sono esclusi gli anziani non autonomi nella deambulazione), non si muovono mai.

La quota di sedentari cresce al crescere dell'età (13% 65-74 anni, 30% 75-84 anni,

51% 85 anni e più), all'aumentare delle difficoltà economiche (20% tra chi non ha difficoltà vs 32% tra chi ha difficoltà economiche) e al diminuire del grado di autonomia (17% tra chi è in buona salute, 50% tra chi presenta segni di fragilità o disabilità). Eliminando le disuguaglianze legate a istruzione e situazione economica si avrebbero circa 6.500 anziani sedentari in meno, ossia una riduzione pari al 27%.



Troppo bassa l'attenzione degli operatori sanitari al problema della scarsa attività fisica

Sebbene sia nota l'importanza di praticare attività fisica per il benessere psico-fisico delle persone, solo il 28% degli anziani trentini ha ricevuto questo consiglio.

L'attenzione rimane scarsa anche nei confronti di persone con patologie croniche o in eccesso ponderale che invece troverebbero benefici importanti nel movimento: il 30% di chi ha almeno una patologia cronica riceve il consiglio di fare movimento (vs 25% di chi non ha patologie), il 44% degli obesi e il 30% dei sovrappeso (vs 23% dei normopeso).