



L'ECESSO DI PESO

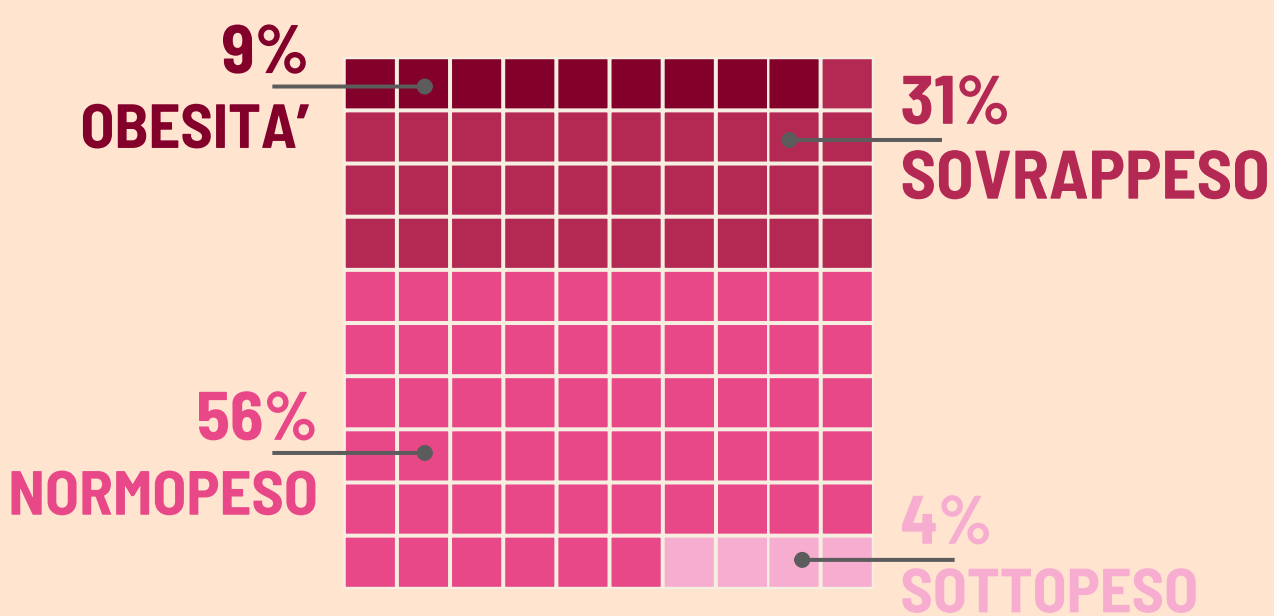
- Favorisce l'insorgenza di diverse malattie croniche:
 - cancro (13 tipi diversi)*, malattie metaboliche, respiratorie, muscolo-scheletriche.
- E' causato da una dieta ipercalorica e sbilanciata dovuta a:
 - preferenze innate per cibi ricchi in zucchero, sale e grassi
 - marketing e offerta capillare di cibi ipercalorici a basso costo associati a una sempre minore possibilità e attitudine a praticare attività fisica quotidiana (ambiente obesogenico).



LE PERSONE CON OBESITA'

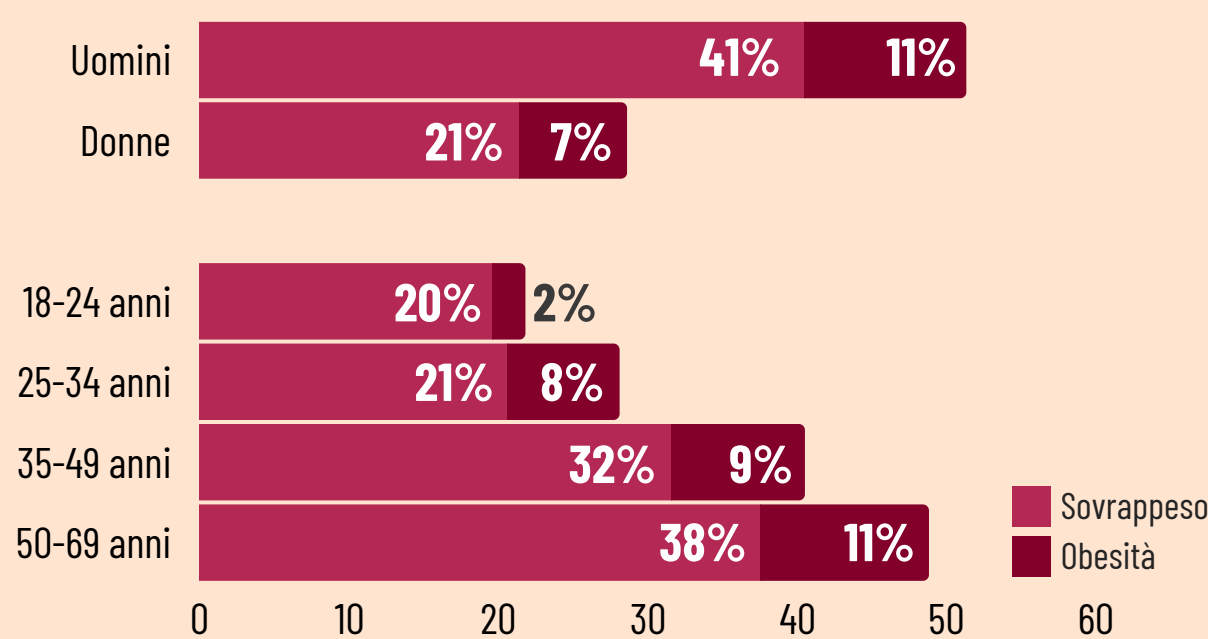
- Sono spesso vittime di pregiudizi e stigma sociali.
- L'inversione della condizione di obesità va oltre la forza di volontà individuale.
- E' necessario rendere i contesti favorevoli all'accesso a cibi sani e all'attività fisica, adottando strategie e politiche intersettoriali che promuovano ambienti e città più sani.

IN PROVINCIA DI TRENTO: 32.350 persone con obesità e 111.450 in sovrappeso in età 18-69 anni



Indice di Massa Corporea:
peso in kg diviso per la statura in metri al quadrato
Sottopeso (IMC < 18,5) - Normopeso (IMC 18,5-24,9)
Sovrappeso (IMC 25-29,9) - Obeso (IMC ≥ 30)

Sovrappeso e obesità sono più diffusi tra gli **uomini** e aumentano **al crescere dell'età** delle persone.



SOVRAPPESO E OBESITA' E DISUGUAGLIANZE SOCIALI

ISTRUZIONE
Al diminuire del livello di istruzione aumenta la probabilità di essere in sovrappeso/obesità: 57% elementari/medie inferiori, 40% superiori, 27% laurea.

CITTADINANZA
Le persone straniere hanno maggiore probabilità di essere in sovrappeso/obesità: 55% stranieri, 38% italiani.

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 17%**.

In particolare considerando solo l'**obesità** si avrebbero 10.000 persone con obesità in meno, ossia una **riduzione del 31%**.



I CONSIGLI DEGLI OPERATORI SANITARI

Riceve il consiglio di:

- **perdere peso** il 33% delle persone in sovrappeso e l'81% delle persone con obesità
- **fare attività fisica** il 32% delle persone in sovrappeso e il 52% delle persone con obesità.

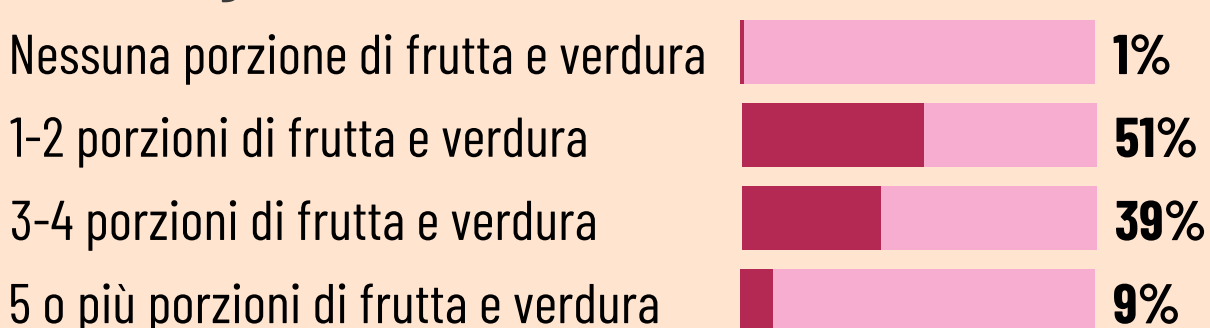
L'attenzione degli operatori sanitari non è di tipo preventivo, ma finalizzato al contenimento del danno essendo rivolto soprattutto alle persone con obesità. I consigli sono efficaci: il 48% di persone in eccesso ponderale che riceve il suggerimento dal medico di perdere peso controlla il proprio regime alimentare, a fronte del 20% di chi non ha ricevuto il consiglio.

CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

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 **meno di una persona su 10 mangia le 5 porzioni raccomandate di frutta o verdura al giorno.**

Consumo giornaliero di frutta e verdura



CONSUMO DI SALE

Un consumo eccessivo di sale aumenta il rischio di patologie cardiovascolari correlate all'ipertensione arteriosa ma anche di altre malattie cronico-degenerative, quali i tumori dell'apparato digerente, osteoporosi e malattie renali. Secondo l'OMS non si dovrebbe consumare una quantità di sale superiore ai 5 grammi al giorno.

La metà dei trentini (52%) consuma consapevolmente il sale:

- fanno più attenzione al sale nella dieta le donne (59% vs 45% uomini), le persone più anziane (29% 18-24 anni vs 61% 50-69 anni), chi non ha difficoltà economiche (55% nessuna difficoltà vs 26% molte difficoltà) e i cittadini italiani (54% vs 31% stranieri).
- Nel caso di persone con ipertensione arteriosa o di insufficienza renale la percentuale di chi fa un uso consapevole del sale si alza (70% e 84% rispettivamente), senza tuttavia raggiungere i livelli attesi.

Consigli di ridurre il consumo di sale da parte degli operatori sanitari



* Per maggiori informazioni: <https://www.cdc.gov/cancer/risk-factors/obesity.html>