

## 8. Stili di vita

Gli indicatori di questo capitolo provengono dal Sistema di Sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) il sistema di monitoraggio italiano su stili di vita e ricorso ad interventi di prevenzione sulle persone adulte tra 18 e 69 anni. La maggior parte degli indici valutano la prevalenza dei fattori di rischio comportamentali riconducibili all'area di Guadagnare Salute, un programma interministeriale per promuovere corretti stili di vita in tema di alimentazione, attività fisica, fumo e consumo di alcol a rischio<sup>2</sup>.

### 8.1 Percentuale di consumo di alcool a rischio

#### 8.1.1 Definizione dell'indicatore

<b>Descrizione</b>	Percentuale di persone con consumo di alcol a maggior rischio
<b>Struttura</b>	$(N. \text{ di persone con consumo di alcol a maggior rischio } / N. \text{ di persone che dichiarano di consumare alcol}) * 100$
<b>Periodo riferimento</b>	2011-2013
<b>Fonte</b>	Sistema di sorveglianza Passi Liguria 2011-2013
<b>Livello</b>	Azienda di residenza
<b>Note</b>	<p>Personae che dichiarano:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. un consumo abituale elevato (consumo &gt;2 UA medie giornaliere, corrispondenti a &gt; 60 UA negli ultimi 30 gg per gli uomini o consumo &gt;1 UA medie giornaliere, corrispondenti a &gt; 30 UA negli ultimi 30 gg per le donne)</li><li>2. almeno un episodio di binge drinking (consumo &gt;4 UA per gli uomini o &gt;3 UA per le donne) negli ultimi 30 gg</li><li>3. di assumere alcol prevalentemente o esclusivamente fuori pasto.</li></ol> <p>La percentuale è inferiore alla somma di (1) + (2) + (3), perché una parte degli intervistati presenta più fattori di rischio.</p> <p>Una Unità Alcolica (UA) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo; pari a un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione, o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.</p>
<b>Indicatore ECHI (SL)</b>	47

#### 8.1.2 Distribuzione geografica

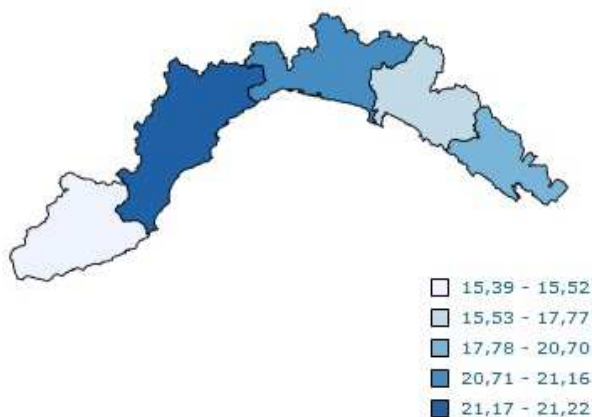


Fig. 8.a: Percentuale di consumatori di alcool a rischio nella Regione Liguria

#### 8.1.3 Commento

Dai dati PASSI risulta che in ASL5 il 20,37% di persone tra 18 e 69 anni riferisce un consumo di alcool a rischio; si tratta di un valore vicino ai livelli delle regioni del Nord Est, superiore sia alla media ligure (18,87% range 15,39-21,22) che a quella nazionale (17%)<sup>3</sup>.

## 8.2 Percentuale di fumatori

### 8.2.1 Definizione dell'indicatore

<b>Descrizione</b>	Percentuale di persone di età 18 – 69 anni che dichiarano di aver fumato nella loro vita almeno 100 sigarette (5 pacchetti da 20) e di essere fumatori, anche a livello occasionale, al momento dell'intervista, o di aver smesso di fumare da meno di sei mesi
<b>Struttura</b>	[N. di persone di età 18 – 69 anni che dichiarano di aver fumato nella loro vita almeno 100 sigarette (5 pacchetti da 20) e di essere fumatori al momento dell'intervista, o di aver smesso di fumare da meno di sei mesi/ Totale intervistati]* 100
<b>Periodo riferimento</b>	2011-2013
<b>Fonte</b>	Sistema di sorveglianza Passi Liguria 2011-2013
<b>Livello</b>	Azienda di residenza
<b>Note</b>	In altri contesti di studio, quando i dati dichiarati sono confrontati con quelli misurati obiettivamente (mediante l'analisi dei livelli di cotinina, un metabolita della nicotina, nei liquidi biologici: saliva, urine o sangue), la prevalenza di fumatori mostra una sottostima, ma anche una buona correlazione con le misure oggettive che rende utile questo indicatore per valutare le differenze territoriali e i trend temporali
<b>Indicatore ECHI (SL)</b>	44

### 8.2.2 Distribuzione geografica

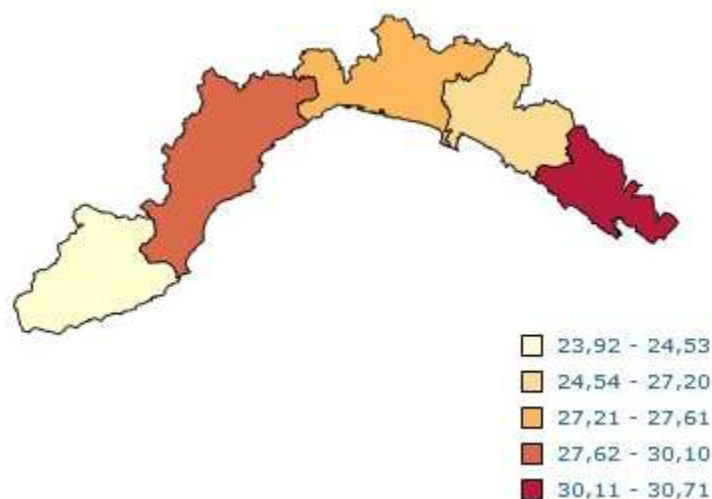


Fig. 8.b: Percentuale di fumatori nella Regione Liguria

### 8.2.3 Commento

L'ASL 5 risulta essere in svantaggio anche per questa abitudine dannosa per la salute; presenta infatti una percentuale di fumatori pari al 30,71%, contro il 27,34% Ligure (*range* 23,92-30,71) e il 28% italiano<sup>4</sup>.

## 8.3 Percentuale di sedentari

### 8.3.1 Definizione dell'indicatore

<b>Descrizione</b>	Percentuale di sedentari
<b>Struttura</b>	(N. di persone di età 18 – 69 anni che riferiscono di svolgere un lavoro che non richiede uno sforzo fisico pesante e di aver fatto meno di 10 min di attività fisica intensa o moderata, nei 30 giorni precedenti l'intervista/ Totale Intervistati)* 100  Sono esclusi dal denominatore i valori mancanti e gli intervistati che hanno risposto “non so / non ricordo”
<b>Periodo riferimento</b>	2011-2013
<b>Fonte</b>	Sistema di sorveglianza Passi Liguria 2011-2013
<b>Livello</b>	Azienda di residenza
<b>Note</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Attivo: individuo che svolge un lavoro pesante, cioè un lavoro che richiede un notevole sforzo fisico (ad es. manovale, muratore, agricoltore) oppure aderisce alle linee guida sulla attività fisica (30 min di attività moderata per almeno 5 gg a settimana, oppure attività intensa per più di 20 min per almeno 3 gg settimanali).</li><li>Parzialmente attivo: individuo che non svolge un lavoro pesante dal punto di vista fisico, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati.</li><li>Sedentario: individuo che non svolge un lavoro pesante e che, nel tempo libero, fa meno di 10 min di attività moderata o intensa al giorno.</li></ul> L'indicatore è costruito sulla base del comportamento abituale nell'ambito del lavoro svolto attualmente e dell'attività fisica, svolta nel tempo libero, nei 30 giorni precedenti l'intervista
<b>Indicatore ECHI (SL)</b>	52

### 8.3.2 Distribuzione geografica

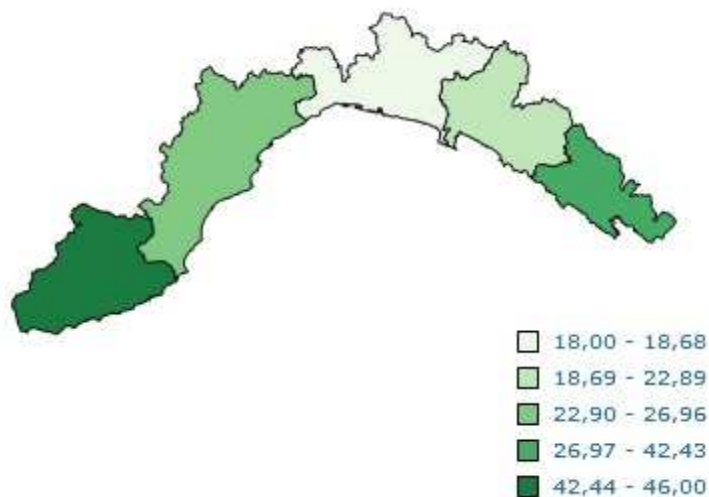


Fig. 8.c: Percentuale di sedentari nella Regione Liguria

### 8.3.3 Commento

L'ASL 5 e la Liguria mostrano percentuali di sedentari molto simili, rispettivamente 28,17% e 27,51% (range 18,00-46,00). Entrambe si collocano in una posizione piuttosto favorevole rispetto alla media italiana del 31% di sedentari<sup>5</sup>.

## 8.4 Percentuale di soggetti in eccesso ponderale (sovrappeso + obesi)

### 8.4.1 Definizione dell'indicatore

<b>Descrizione</b>	Percentuale di persone sovrappeso o obese
<b>Struttura</b>	$[\text{N. di persone di età 18 – 69 anni che hanno un Indice di massa corporea (Imc) compreso tra } 25.0 \text{ kg/m}^2 \text{ e } 29.9 \text{ kg/m}^2 + \text{N. di persone di età 18 – 69 anni che hanno un Indice di massa corporea (Imc) } \geq 30.0 \text{ kg/m}^2 / \text{Totale intervistati}] * 100$
<b>Periodo riferimento</b>	2011-2013
<b>Fonte</b>	Sistema di sorveglianza Passi Liguria 2011-2013
<b>Livello</b>	Azienda di residenza
<b>Note</b>	La prevalenza del sovrappeso/obesità basata su dati riferiti è sottostimata rispetto a quella calcolata su dati misurati, ma può essere considerata valida per valutare i trend temporali e le differenze territoriali
<b>Indicatore ECHI (SL)</b>	42

### 8.4.2 Distribuzione geografica

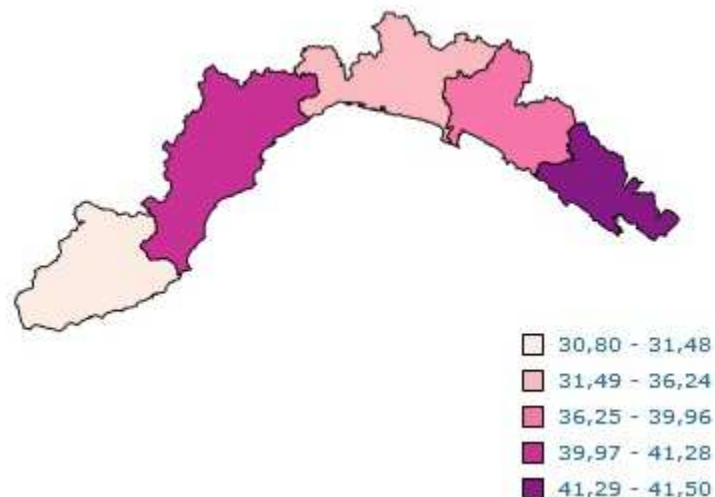


Fig. 8.d: Percentuale di soggetti in sovrappeso o obesi nella Regione Liguria

### 8.4.3 Commento

La percentuale di persone adulte sovrappeso od obese (cioè con un indice di massa corporea superiore o uguale a 25) in ASL 5 (41,50%) è la più alta della Liguria che mostra una media del 36,30% (range 30,80- 41,50). Il dato spezzino è in linea con quello nazionale, (42% circa di persone in eccesso ponderale)<sup>6</sup>.

## 8.5 Percentuale di soggetti in sovrappeso

### 8.5.1 Definizione dell'indicatore

Descrizione	Percentuale di persone sovrappeso
Struttura	$[\text{N. di persone di età 18 – 69 anni che hanno un Indice di massa corporea (Imc) compreso tra } 25.0 \text{ kg/m}^2 \text{ e } 29.9 \text{ kg/m}^2 / \text{Totale intervistati}] * 100$
Periodo riferimento	2011-2013
Fonte	Sistema di sorveglianza Passi Liguria 2011-2013
Livello	Azienda di residenza
Note	La prevalenza del sovrappeso è basata su dati riferiti è sottostimata rispetto a quella calcolata su dati misurati, ma può essere considerata valida per valutare i trend temporali e le differenze territoriali
Indicatore ECHI (SL)	42

### 8.5.2 Distribuzione geografica

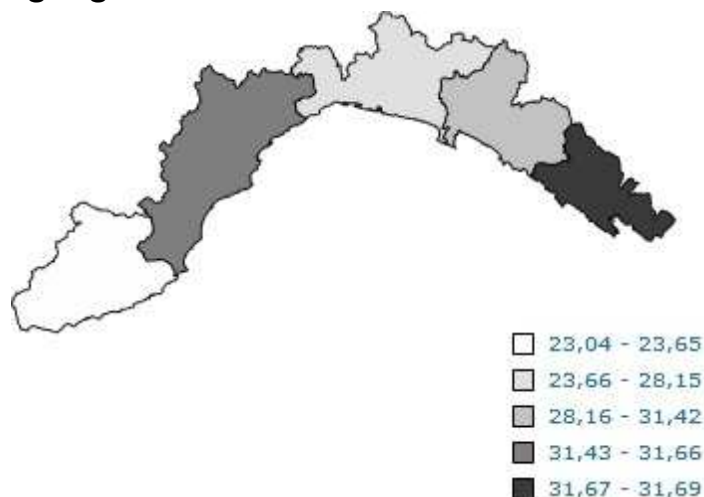


Fig. 8.e: Percentuale di soggetti in sovrappeso nella Regione Liguria

### 8.5.3 Commento

Come già rilevato nell'indicatore precedente, la nostra ASL risulta quella con più soggetti in sovrappeso in Liguria. La prevalenza di persone con un IMC compreso tra 25 e 29.9 è infatti di circa 32 persone su 100, mentre la media regionale è del 28% circa (*range* 23,04 -31,69). Anche per questo sottogruppo dell'eccesso di peso a La Spezia si è in linea con il dato nazionale (31%)<sup>6</sup>.

## 8.6 Percentuale di soggetti obesi

### 8.6.1 Definizione dell'indicatore

Descrizione	Percentuale di persone obese
Struttura	$[\text{N. di persone di età 18 - 69 anni che hanno un Indice di massa corporea (Imc)} \geq 30.0 \text{ kg/m}^2 / \text{Totale intervistati}] * 100$
Periodo riferimento	2011-2013
Fonte	Sistema di sorveglianza Passi Liguria 2011-2013
Livello	Azienda di residenza
Note	La prevalenza dell'obesità è basata su dati riferiti è sottostimata rispetto a quella calcolata su dati misurati, ma può essere considerata valida per valutare i trend temporali e le differenze territoriali
Indicatore ECHI (SL)	42

### 8.6.2 Distribuzione geografica

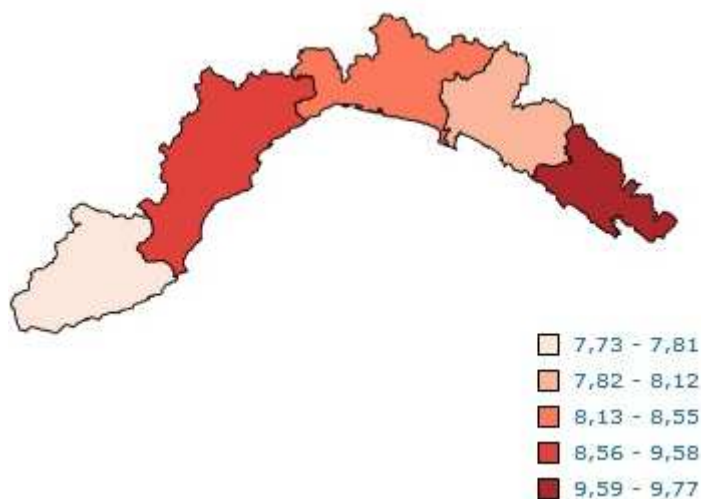


Fig. 8.f: Percentuale di soggetti obesi nella Regione Liguria

### 8.6.3 Commento

Questo indicatore misura la quota di persone francamente obese, cioè con un indice di massa corporea uguale o superiore a 30; sicuramente il gruppo di persone in eccesso di peso a maggior rischio di complicazioni per la salute.

La nostra ASL, con poco meno del 10% di obesi, ha registrato il valore più alto della Liguria (media 8,41%; range 7,73 – 9,77) anche se si colloca poco al di sotto del livello nazionale (11%)<sup>6</sup>.

## 8.7 Percentuale di soggetti che consumano giornalmente 5 porzioni di frutta e/o verdura

### 8.7.1 Definizione dell'indicatore

<b>Descrizione</b>	prevalenza delle persone che consumano 5 porzioni o più di frutta e/o verdura al giorno (five-a-day)
<b>Struttura</b>	$(\text{Persone di età 18-69 anni che riportano un consumo abituale giornaliero di almeno cinque porzioni di frutta e/o verdura} / \text{Totale intervistati}) * 100$
<b>Periodo riferimento</b>	2011-2013
<b>Fonte</b>	Sistema di sorveglianza Passi Liguria 2011-2013
<b>Livello</b>	Azienda di residenza
<b>Note</b>	L'indicatore fa riferimento a un comportamento abituale e fornisce la prevalenza di persone che consumano almeno 5 porzioni di frutta e/o verdura al giorno, ma non consente di stimare la quota di popolazione, che assume una quantità maggiore di questi alimenti. Numerosi studi hanno dimostrato che non c'è un effetto-soglia per le cinque porzioni al giorno e che consumi maggiori di frutta e verdura determinano ulteriori benefici in termini di riduzione dei rischi per la salute
<b>Indicatore ECHI (SL)</b>	49 e 50

### 8.7.2 Distribuzione geografica

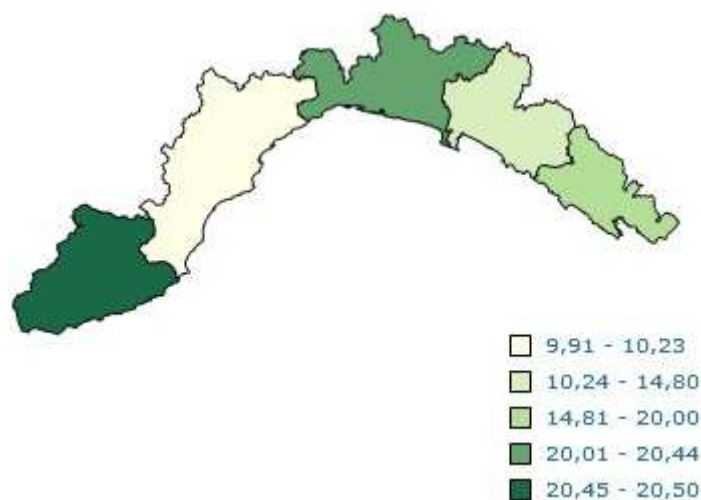


Fig. 8.g: Percentuale consumatori five a day nella Regione Liguria

### 8.7.3 Commento

Le raccomandazioni internazionali indicano nelle cinque porzioni di frutta e/o verdura al giorno un consumo che apporta benefici rilevanti per la salute.

Nella nostra ASL tale consumo è più alto rispetto alla media Ligure, 19,73% contro 17,53% regionale (range 9,91-20,50), e sensibilmente superiore alla media italiana (10%)<sup>7</sup>.

## 8.8 Depressione

### 8.8.1 Definizione dell'indicatore

<b>Descrizione</b>	Prevalenza di persone con sintomi depressivi
<b>Struttura</b>	(Rispondenti, in età 18-69 anni, che riferiscono sintomi di umore depresso e/o anedonia in modo duraturo, nelle ultime due settimane/ Totale intervistati) * 100 Chi risponde "non so" viene equiparato a chi risponde "nessuno", mentre i valori mancanti sono esclusi dall'analisi
<b>Periodo riferimento</b>	2011-2013
<b>Fonte</b>	Sistema di sorveglianza Passi Liguria 2011-2013
<b>Livello</b>	Azienda di residenza
<b>Note</b>	Il test utilizzato è il Phq2 e rispetto ai test più complessi, compreso quello da cui è derivato (Phq-9), è semplice da somministrare, accettabile e ha una buona riproducibilità e capacità di cogliere i cambiamenti, tuttavia risulta meno affidabile. Esso non consente di fare diagnosi di depressione ma mostra una sensibilità del 80% ed una specificità del 90%. Poiché la depressione maggiore, nella popolazione generale, non ha una frequenza elevata, il numero di rispondenti falsi positivi è alto. Di conseguenza, la stima fatta da Passi risulta più elevata rispetto alla prevalenza reale ma comunque altamente informativa e sufficientemente solida.
<b>Indicatore ECHI (SL)</b>	23a

### 8.8.2 Distribuzione geografica

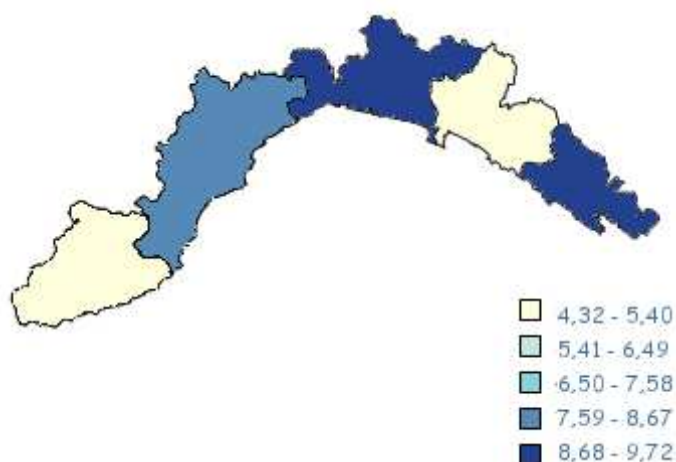


Fig. 8.h: Percentuale di soggetti con sintomi depressivi nella Regione Liguria

### 8.8.3 Commento

Nel periodo 2011-13 in ASL 5 il 9% circa delle persone tra 18 e 69 anni ha riferito sintomi depressivi, una percentuale superiore sia alla media regionale (8,2%; range 4,3-9,7) che a quella nazionale relativa al periodo 2010-13 (6,5%)<sup>8</sup>.



## 8.9 Stato di salute percepito

### 8.9.1 Definizione dell'indicatore

<b>Descrizione</b>	Prevalenza di persone che si dichiarano in buona salute
<b>Struttura</b>	(Rispondenti, in età 18-69 anni, che dichiarano che riferiscono che il proprio stato di salute attuale è "buono" o "molto buono"/ Totale intervistati) * 100
<b>Periodo riferimento</b>	2011-2013
<b>Fonte</b>	Sistema di sorveglianza Passi Liguria 2011-2013
<b>Livello</b>	Azienda di residenza
<b>Note</b>	La domanda indaga la percezione dello stato di salute al momento dell'intervista. L'indicatore è complessivo, i rispondenti giudicano il proprio stato di salute in modo relativo, in base alle circostanze e alle proprie aspettative e a quelle delle persone vicine.
<b>Indicatore ECHI (SL)</b>	33

### 8.9.2 Distribuzione geografica

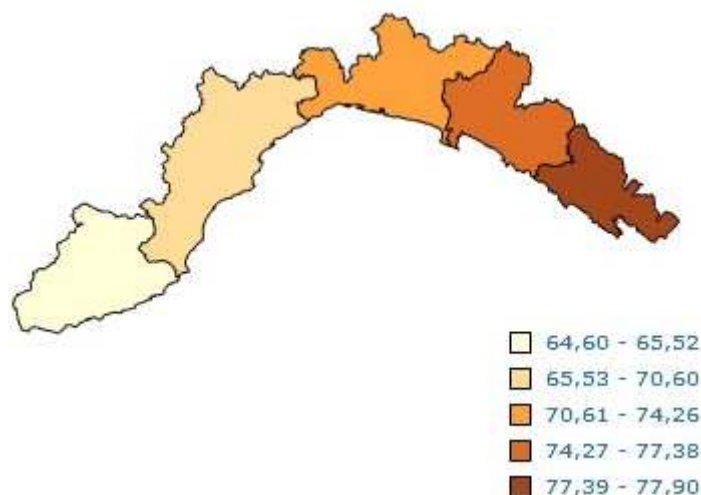


Fig. 8.i: Stato di salute percepito nella Regione Liguria

### 8.9.3 Commento

Diversi studi hanno verificato che questo indicatore è riproducibile e valido ed è associato con la mortalità, la morbilità e il declino funzionale. È associato inoltre al ricorso ai servizi sanitari.

Circa 8 persone su 10 (77,90%) riferiscono di stare bene o molto bene nella nostra ASL, un valore sensibilmente superiore al livello ligure (71,77%; range 64,60-77,90). In Italia il 68% delle persone di questa fascia d'età si è dichiarata in buona salute 68%<sup>9</sup>.

## 8.10 Conclusioni e indicazioni

Gli indicatori relativi agli stili di vita indicano un profilo piuttosto sfavorevole per la nostra ASL, ad eccezione del consumo di frutta e verdura e della sedentarietà. Lo stato nutrizionale, l'abitudine al fumo e il consumo rischioso di alcol suggeriscono che questi ambiti rappresentano delle priorità di sanità pubblica da contrastare con interventi di promozione della salute di efficacia dimostrata.

Sebbene un'alta percentuale di persone si dichiara soddisfatta del proprio stato di salute, la frequenza di sintomi depressivi è più alta della media regionale e dei valori nazionali.

Indicatore	Min	Liguria	Max
% Consumo alcool a rischio		18,9	20,37
% Fumatori		27,3	30,71
% Sedentari		27,5	28,17
% in eccesso ponderale (sovrappeso + obesi)		36,3	41,5
% soggetti in sovrappeso		27,9	31,69
% soggetti obesi		8,4	9,77
% soggetti che consumano 5 porzioni di frutta e/o verdura al giorno		17,5	19,73
Depressione		8,2	8,9
Stato di salute percepito		71,8	77,9

Fig. 8.I: Spine chart degli indicatori sugli stili di vita

## Bibliografia

1. Sistema di sorveglianza PASSI – Progressi delle Aziende Sanitarie per la salute in Italia <http://www.epicentro.iss.it/passi/>
2. Guadagnare Salute. Rendere facili le scelte salutari. <http://www.guadagnaresalute.it/default.asp>
3. Sistema di sorveglianza PASSI. Consumo di alcol <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/alcol.asp>
4. Sistema di sorveglianza PASSI. Abitudine al fumo <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/fumo.asp>
5. Sistema di sorveglianza PASSI. Attività fisica <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/attivitaa.asp>
6. Sistema di sorveglianza PASSI. Sovrappeso e obesità <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/sovrappeso.asp>
7. Sistema di sorveglianza PASSI. Consumo di frutta e verdura <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/frutta.asp>
8. Sistema di sorveglianza PASSI. Sintomi depressivi <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/depressione.asp>
9. Sistema di sorveglianza PASSI. Stato di salute percepito <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/PercezioneSalute.asp>