



Sovrappeso e obesità nella ASL 5 "Spezzino"

I dati 2012-15 dei sistemi di sorveglianza Okkio, HBSC, Passi e Passi d'Argento

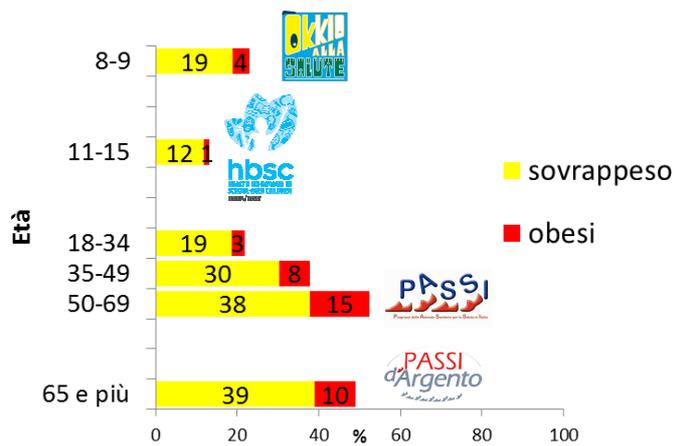
L'eccesso di peso (soprattutto l'obesità) è un fattore di rischio per la salute a tutte le età. Nei bambini e negli adolescenti, oltre ad avere un impatto negativo sul benessere fisico e psicologico, comporta un rischio di sviluppare da adulti gravi malattie, come infarti, ictus, diabete e alcuni tumori. Negli adulti questa condizione favorisce l'insorgenza delle stesse malattie e negli anziani anche l'aggravamento di patologie pre-esistenti. Inoltre è stato dimostrato che con un peso eccessivo aumenta il rischio di cadute o di conseguenze negative delle cadute stesse. Complessivamente quindi sovrappeso e obesità riducono la durata della vita e ne peggiorano la qualità.

I dati riferiti alla popolazione di ASL 5 provenienti da vari sistemi di sorveglianza sugli stili di vita, mostrano che il problema aumenta con l'età.

Circa 2 bambini su 10 tra 8 e 9 anni e 1 adolescente su 10 si trovano in questa condizione. Tra gli adulti ben 4 persone su 10 sono sovrappeso od obese, con punte di 5 su 10 tra le persone più anziane.

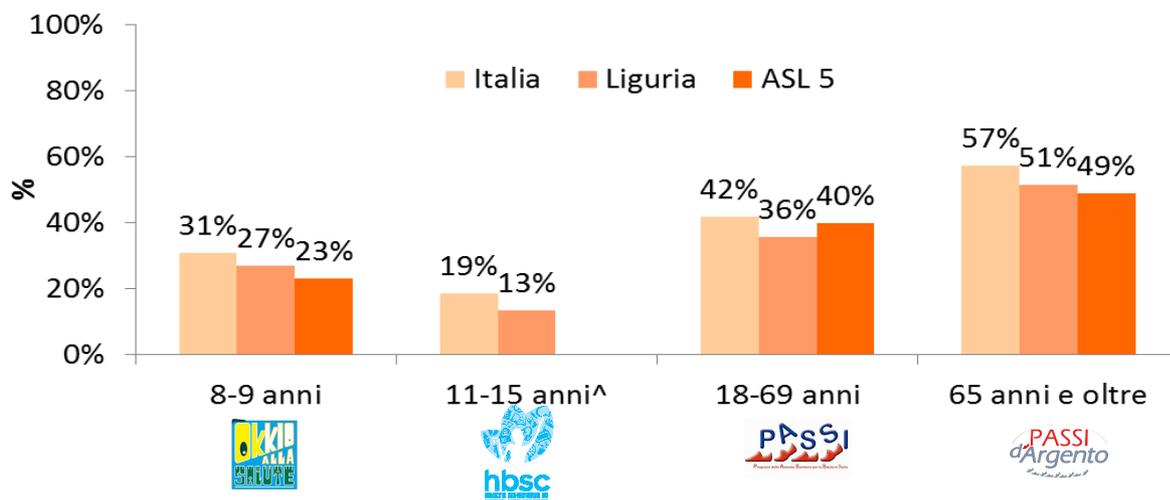
Il confronto della nostra ASL con Liguria e Italia, evidenzia un profilo favorevole più per bambini e anziani. Tra gli adulti la condizione di rischio, oltre ad essere molto diffusa, è anche più frequente che a livello regionale.

Eccesso ponderale* nelle diverse età ASL 5 Spezzino



*A partire dai 18 anni sono in eccesso ponderale le persone con un Indice di massa corporea - IMC ≥ 25 , calcolato sulla base di altezza e peso riferiti. Per bambini e ragazzi fino a 17 anni i valori soglia per definire le diverse categorie sono differenti da quelli degli adulti.

Eccesso ponderale in Italia, Liguria e ASL 5 Spezzino



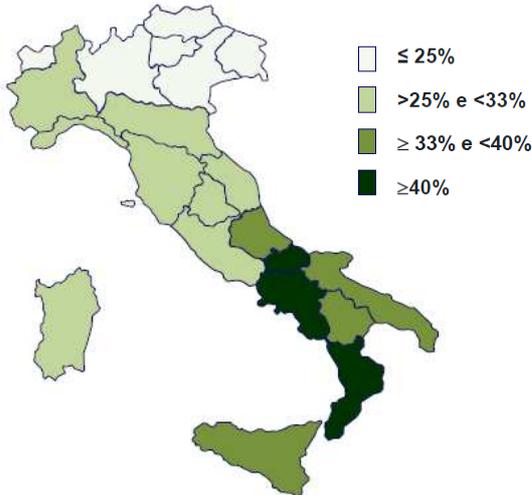
[^] dato non disponibile a livello di ASL

Uno sguardo d'insieme al problema dell'eccesso di peso

L'eccesso di peso mostra un evidente gradiente territoriale a svantaggio delle Regioni meridionali che registrano percentuali di persone in eccesso ponderale significativamente superiori alla media nazionale in tutte le fasce d'età. Il primato negativo spetta alla Campania, mentre tra le regioni più virtuose troviamo la provincia autonoma di Bolzano per i bambini e gli adolescenti, la Liguria per gli adulti e la provincia autonoma di Trento per gli anziani.

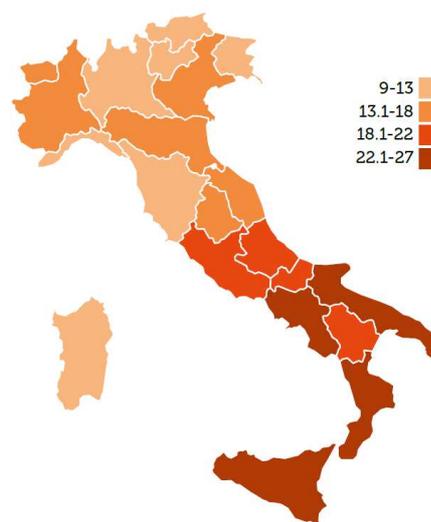
Eccesso ponderale Bambini 8-9 anni

Okkio 2014: Italia 30%



Eccesso ponderale Adolescenti 11-15 anni

HBSC 2014 : Italia 19%



Eccesso ponderale Adulti 18-69 anni

Passi 2012-15: 42%



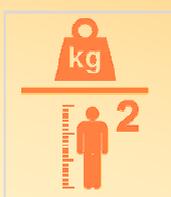
Eccesso ponderale Ultra64enni

Passi d'argento 2012-13: 57%



Cos'è l'Indice di Massa Corporea (IMC)?

Per gli adulti (uomini o donne) è calcolato dividendo il peso (in kg) per la statura (in m²)



Sottopeso
Normopeso
Soprappeso
Obeso

IMC
< 18,5
18,5-24,9
25-29,9
≥ 30

} **Eccesso ponderale**

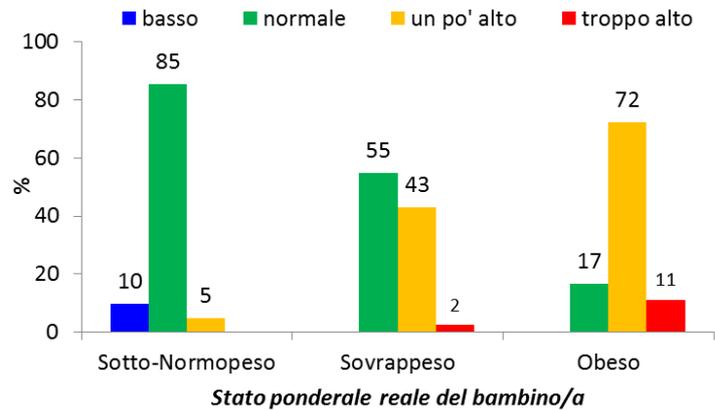
Per bambini e ragazzi fino a 17 anni i valori soglia per definire le diverse categorie sono differenti da quelli degli adulti e sono utilizzati i valori soglia proposti da Cole et al., raccomandati anche dall'IOTF (*International Obesity Task Force*)

La percezione soggettiva del peso nelle diverse fasce d'età

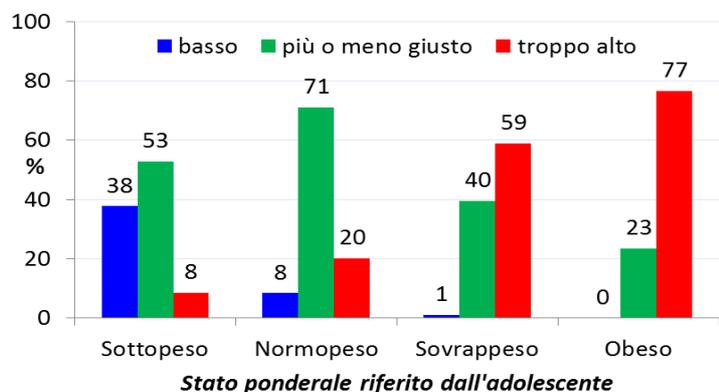
Quando un bambino ha dei chili di troppo è fondamentale che i genitori ne siano consapevoli, perché è il primo passo per cambiare abitudini scorrette.

A partire dall'adolescenza prendere coscienza del problema in prima persona è cruciale per modificare comportamenti non salutari ed è interessante osservare in che misura la percezione del peso coincida con lo stato ponderale effettivo nelle diverse fasce d'età.

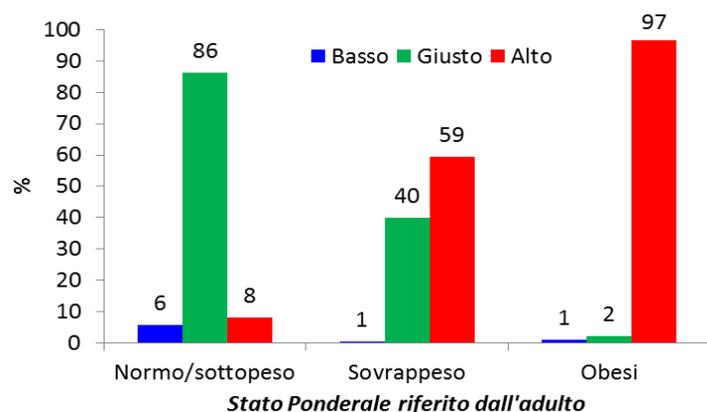
Circa 2 mamme su 10 di bambini obesi di 8-9 anni della nostra ASL e circa 5 madri su 10 di bambini sovrappeso della medesima età, pensano che il proprio figlio abbia un peso normale.



Tra gli adolescenti liguri di 11-15 anni la percezione sembra ancora più distorta; infatti in condizioni di sovrappeso o di obesità è piuttosto frequente la convinzione di avere un peso nella norma (rispettivamente 40% e 20% circa dei casi). Ugualmente in caso di sottopeso più della metà dei giovani (soprattutto le ragazze) ritiene che il proprio peso sia più o meno giusto.



Anche tra le persone adulte (18-69 anni) la percezione soggettiva non sempre coincide con lo stato ponderale effettivo. Circa 4 persone in sovrappeso su 10 pensano di avere un peso più o meno giusto. Tra gli obesi la coscienza della propria condizione è invece largamente diffusa.



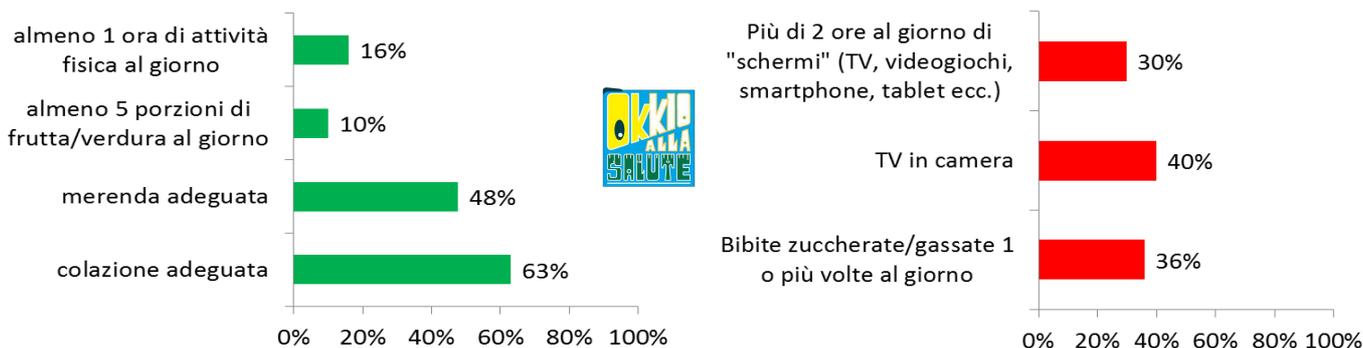
I comportamenti poco salutari e quelli più virtuosi

I fattori che più contribuiscono al sovrappeso e all'obesità sono l'alimentazione scorretta, la scarsa attività fisica e un eccessivo tempo dedicato ad attività sedentarie.

Sebbene le abitudini possano essere rimodellate lungo tutto il corso della vita, esse si instaurano durante l'infanzia e l'adolescenza.

Ma quanto sono diffusi tra i nostri bambini i comportamenti che proteggono di più salute e benessere e quanto invece sono frequenti quelli poco salutari?

Abitudini dei bambini di 8-9 anni in ASL 5 Spezzino



La maggior parte dei bambini consuma una **colazione adeguata** al mattino e quasi la metà anche uno **spuntino di metà mattina**; assai meno diffusa l'abitudine a **muoversi almeno 1 ora al giorno**, livello raccomandato per quest'età. Infine la percentuale dei bambini che consumano le **5 porzioni al giorno di frutta e/o verdura** raccomandate è piuttosto modesta.

Ancora troppo diffusa l'abitudine a stare di fronte a **schermi** di varia natura (TV, videogiochi, PC, tablet, smartphone ecc.) per più di **2 ore al giorno**, frequenza che non dovrebbe essere superata dai bambini di questa fascia d'età. Anche la presenza di **TV in camera** favorisce abitudini sedentarie ed è molto diffusa. Infine quasi 4 bambini su 10 consumano **bibite zuccherate** 1 o più volte al giorno, un'abitudine davvero dannosa per la salute per l'elevato contenuto di zuccheri di questo tipo di bevande.

I consigli degli operatori sanitari e il loro effetto

Complessivamente circa la metà persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di perdere peso e poco più del 60% di praticare attività fisica.

- ✓ L'efficacia del consiglio di perdere peso è notevole, infatti un terzo di coloro che lo hanno ricevuto segue una dieta contro un modesto 8% di chi non lo ha ricevuto.
- ✓ Il consiglio di fare attività fisica sembra essere messo in pratica più frequentemente, ma anche in questo caso chi viene consigliato la pratica di più rispetto a chi non riceve consigli (70% vs 60%).

Consigli sanitari alle persone in eccesso di peso

