



Lo stato nutrizionale e l'alimentazione in Trentino

Dati 2010-2013 dei sistemi di sorveglianza PASSI, PASSI d'Argento, OKkio alla salute e HBSC

A cura dell'Osservatorio per la salute, P.A.T.

Le abitudini alimentari e lo stato di salute sono fortemente legate tra di loro



L'ECESSO DI PESO dovuto ad una alimentazione ipercalorica e sbilanciata:

è un **rilevante fattore di rischio per le principali patologie croniche** (cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di tumore, ictus, ipertensione, diabete mellito)

favorisce l'aggravamento di patologie esistenti

accorcia la durata di vita e ne peggiora la qualità

LO STATO NUTRIZIONALE

In Trentino la situazione nutrizionale dei bambini delle scuole primarie (6-10 anni) è una delle migliori in Italia; tuttavia, **un bambino su cinque è in eccesso ponderale**, in particolare, il 16% è in sovrappeso e il 5% è obeso.

Tra gli adolescenti, **sono in condizioni di sovrappeso/obesità il 15% degli 11enni e l'11% sia dei 13enni che dei 15enni**, con una prevalenza maggiore nei ragazzi rispetto alle ragazze.

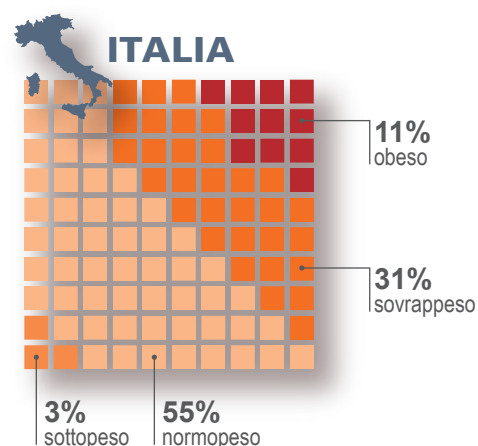
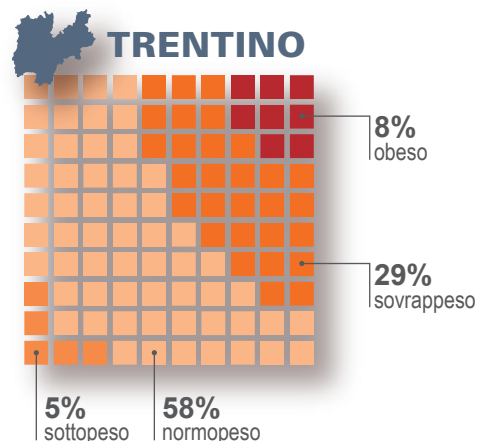
I comportamenti alimentari adottati nell'infanzia e nell'adolescenza vengono abitualmente mantenuti nell'età adulta e vanno pertanto monitorati per la loro importanza non solo nel breve, ma anche nel medio/ lungo periodo.

La maggioranza dei trentini tra 18 e 69 anni è normopeso (58%) e il 5% è sottopeso; il 37% delle persone è in eccesso ponderale, di cui il 29% in sovrappeso e l'8% obeso. Si stima quindi che ci siano **circa 95.000 trentini adulti in sovrappeso e 26.000 obesi**.

In Trentino l'eccesso ponderale costituisce dunque un problema di salute non trascurabile, seppure meno marcato che in altre realtà nazionali (42% in media in Italia). Nel quadriennio esaminato la percentuale di trentini in eccesso ponderale è rimasta costante nel tempo.

L'eccesso di peso aumenta con l'età, passando dal 14% degli adulti 18-24 anni al 51% degli ultra 50enni; è più diffuso tra gli uomini (46% rispetto al 28% delle donne), tra le persone con un basso livello d'istruzione (48% di chi possiede al massimo la scuola dell'obbligo, rispetto al 32% dei diplomati e al 28% dei laureati) e tra chi ha difficoltà economiche (42% vs 35% di chi non ha difficoltà).

Ha problemi di peso il 46% degli anziani (34% in sovrappeso e 12% obesi), una percentuale significativamente inferiore alla media nazionale (58%). Quindi sono **circa 35.000 i trentini anziani in sovrappeso, oltre 12.000 gli obesi**.

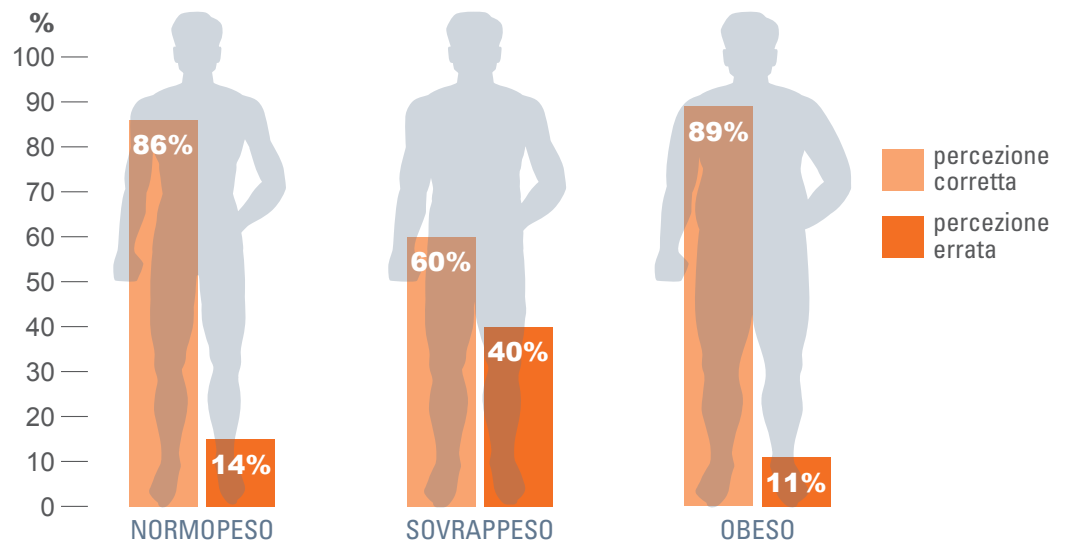


LA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO PESO

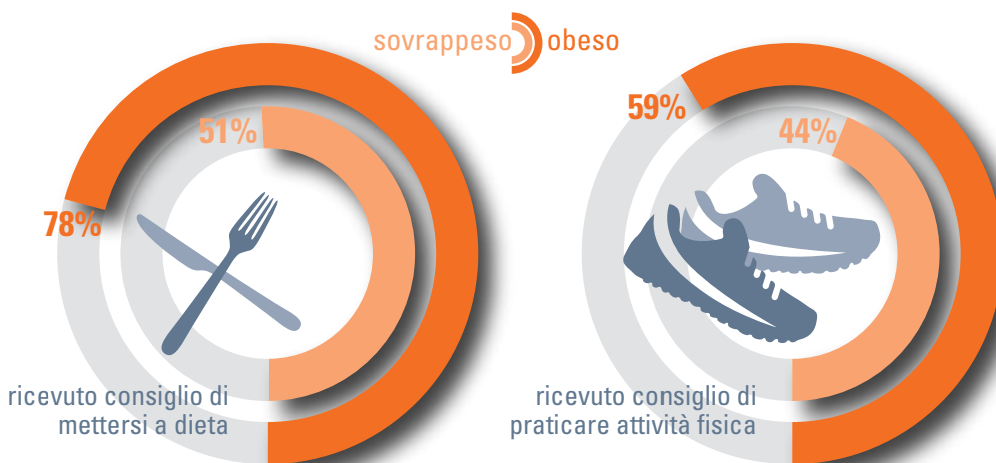
La stragrande maggioranza degli obesi (89%) ha una considerazione corretta del proprio peso, dunque sa di essere obeso, **il 40% delle persone in sovrappeso ritiene invece di pesare il giusto**. La percezione errata è più frequente tra gli uomini (48%) rispetto alle donne (25%).

La percezione/consapevolezza del proprio peso assume grande importanza,

in quanto può indurre cambiamenti migliorativi nello stile di vita. Ad esempio tra le persone in eccesso ponderale, quelle che hanno una percezione corretta del proprio peso seguono più frequentemente una dieta rispetto a coloro che ritengono giusto il proprio peso (31% e 18% rispettivamente).



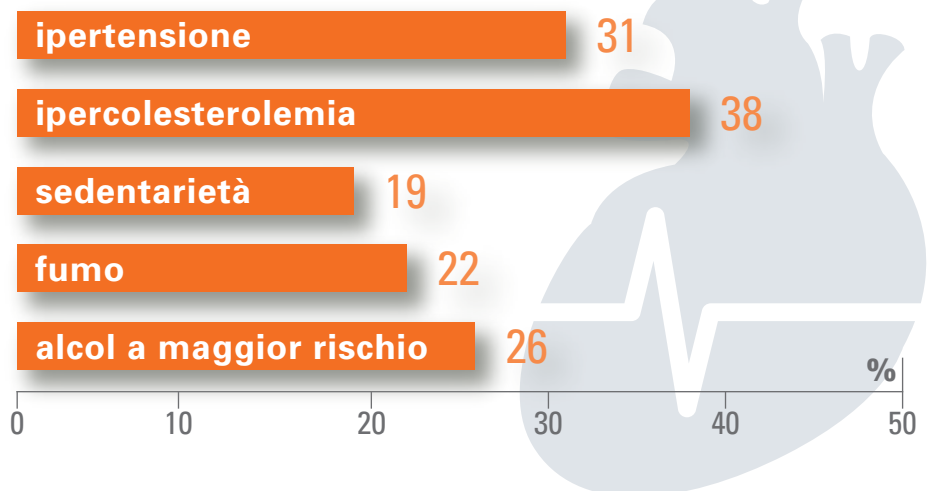
L'ATTENZIONE DEGLI OPERATORI SANITARI



I consigli degli operatori sanitari risultano efficaci: la percentuale di chi cambia regime alimentare è significativamente più alta (38%) tra chi ha ricevuto il consiglio di perdere peso rispetto a quella di chi non è stato consigliato (18%). Ma solo il 57% delle persone in eccesso ponderale ha ricevuto il consiglio di mettersi a dieta; ancora più bassa (48%) la quota di quelli a cui è stato suggerito di praticare attività fisica. L'attenzione è rivolta soprattutto ai pazienti obesi.

COMPRESENZA DI ALTRI FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Nelle persone in eccesso ponderale sono spesso presenti anche altri fattori di rischio cardiovascolare, con un potenziamento degli effetti negativi sulla salute. D'altra parte, l'intervento su un solo fattore permette di migliorare più fattori contemporaneamente: l'attività fisica diminuisce pressione e colesterolo e contribuisce a ridurre il peso; una sana alimentazione ha effetti sul peso, sulla pressione, sul colesterolo e sul consumo di alcol.



IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

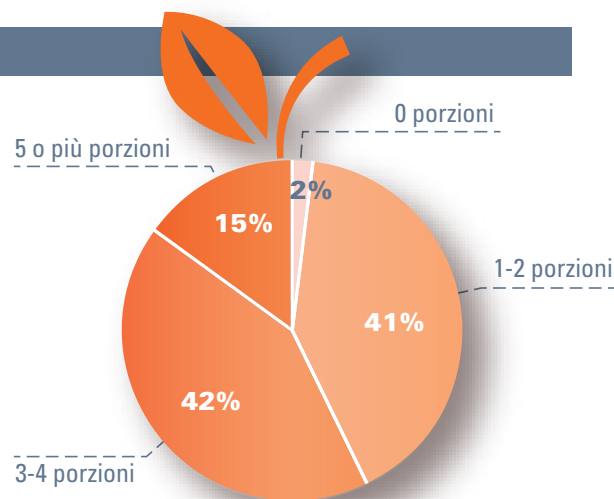
L'adozione di un regime alimentare ricco di frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno) riduce sensibilmente il rischio di contrarre malattie croniche.

Tra i **bambini** il 14% consuma le 5 porzioni giornaliere raccomandate e il 90% ne consuma almeno 2.

Tra gli **adolescenti**, il 47% degli 11enni, il 44% dei 13enni e il 35% dei 15enni consuma quotidianamente frutta; il consumo decrescente in relazione all'età è evidente anche per la verdura, con valori di poco superiori.

La quasi totalità degli **adulti** trentini mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno; tuttavia, solo il 15% rispetta le 5 porzioni giornaliere raccomandate e tale abitudine è più diffusa tra le donne e tra gli adulti ultra 50enni, mentre non risulta significativamente condizionata dal livello di istruzione e dallo stato nutrizionale. Avere difficoltà economiche riduce il consumo di frutta e verdura, ma solo negli uomini.

Praticamente tutti gli **anziani** mangiano frutta e verdura almeno una volta al giorno: la maggior parte (43%) ne consuma 3-4 porzioni e il 19% almeno le cinque porzioni giornaliere raccomandate.



RIASSUNTO E SPUNTI PER L'AZIONE

Nella popolazione trentina l'eccesso ponderale è piuttosto diffuso a tutte le età, seppure in maniera meno pronunciata rispetto alla media nazionale e rappresenta quindi un rilevante problema di salute pubblica. Ridurre l'eccesso ponderale della popolazione è possibile solo attraverso la combinazione di interventi sull'individuo, sul sistema sanitario

(rafforzando le attività di promozione di sani stili di vita anche in ambito clinico) e sul contesto sociale iniquo e obesogenico, caratterizzato dalla presenza crescente di alimenti di scarso o nullo valore nutrizionale ma gustosi, ipercalorici, a basso costo e promossi con metodi di marketing industriale sempre più pervasivi (spesso rivolti specificatamente a bambini).

In Italia e in Trentino il programma "Guadagnare Salute" e il Piano nazionale e provinciale della prevenzione rappresentano le cornici per gli interventi di promozione della sana alimentazione da programmare in tutte le politiche.

ALCUNE SEMPLICI REGOLE per evitare i cibi spazzatura

NON comprare cibi e bevande prodotti industrialmente e:

- che portano lo stesso nome in tutto il mondo
- che vengono pubblicizzati in TV
- che portano sulla confezione la scritta "fa bene alla salute"
- che contengono più di 5 ingredienti
- che hanno ingredienti che non hai (o potresti avere) in dispensa, che hanno nomi impronunciabili o che tua nonna non riconoscerebbe come alimento

Ogni tanto mangia pure cibi che non fanno bene, ma fatti in casa!

Fonte: Michael Pollan, *Food Rules*, Penguin Books, 2010

