



## Stato nutrizionale e abitudini alimentari della popolazione della città di Rieti e della sua Provincia

Lo stato nutrizionale è un determinante importante delle condizioni di salute di una popolazione; l'eccesso di peso rappresenta un fattore di rischio rilevante per le principali patologie croniche (cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di neoplasia, ictus, ipertensione, diabete mellito) ed è correlato con una riduzione di aspettativa e qualità di vita nei paesi industrializzati.

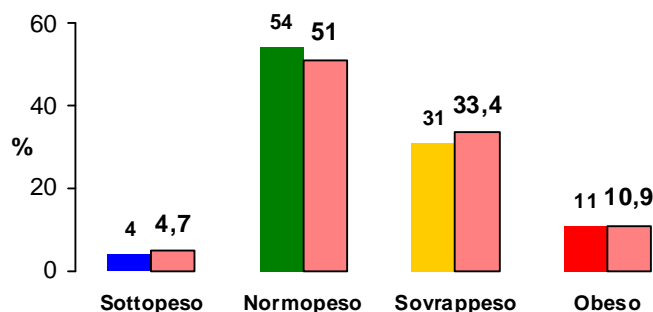
Le persone vengono classificate in 4 categorie in base al valore dell'Indice di massa corporea (*Body Mass Index* o BMI), calcolato dividendo il peso in kg per la statura in metri elevata al quadrato: sottopeso (BMI <18,5), normopeso (BMI 18,5-24,9), sovrappeso (BMI 25,0-29,9), obeso (BMI ≥ 30).

Ad alcuni alimenti è riconosciuto un ruolo protettivo: è ormai evidente per esempio la protezione rispetto alle neoplasie associata all'elevato consumo di frutta e verdura. Per questo motivo ne viene consigliato il consumo tutti i giorni: l'adesione alle raccomandazioni internazionali prevede il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (*"five a day"*).

### Qual è lo stato nutrizionale della popolazione?

Situazione nutrizionale della popolazione (ASL vs Regione Lazio)  
A.S.L. Rieti (in rosa) - PASSI 2007-10 (n= 662)

- Nella A.S.L. Rieti il 4,7% delle persone intervistate risulta sottopeso, il 51,0% normopeso, il 33,4% sovrappeso e 10,9% obeso.
- Complessivamente si stima che il 44,3% della popolazione presenti un eccesso ponderale.



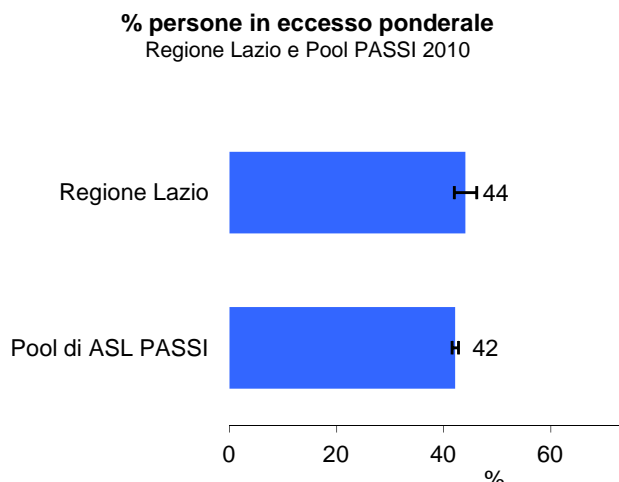
### Quante e quali persone sono in eccesso ponderale?

Popolazione con eccesso ponderale  
A.S.L. Rieti - PASSI 2007-10 (n= 662)

- L'eccesso ponderale è più frequente:
  - col crescere dell'età
  - negli uomini (53,8% vs 35%)
  - nelle persone con basso livello di istruzione
- Non si sono rilevate differenze rispetto alle condizioni economiche.

Caratteristiche	Sovrappeso % (IC95%)	Obesi % (IC95%)
<b>Totale</b>	<b>33,4</b> 29,8-37,1	<b>10,9</b> 8,7-13,6
<b>Classi di età</b>		
18 - 34	24,1	4,6
35 - 49	33,8	9,5
50 - 69	40,5	17,4
<b>Sesso</b>		
uomini	41,5	12,3
donne	25,4	9,6
<b>Istruzione</b>		
nessuna/elementare	48,8	15,9
media inferiore	37,7*	12,6
media superiore	26,7	10,2
laurea	30,6	4,7

- Nella Regione Lazio nel 2010, il 44,1% degli intervistati ha presentato un eccesso ponderale (32% in sovrappeso e 12% obesi).
- Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, il 42% degli intervistati ha presentato un eccesso ponderale (32% in sovrappeso e 10% obesi); relativamente all'eccesso ponderale è presente un evidente gradiente territoriale.



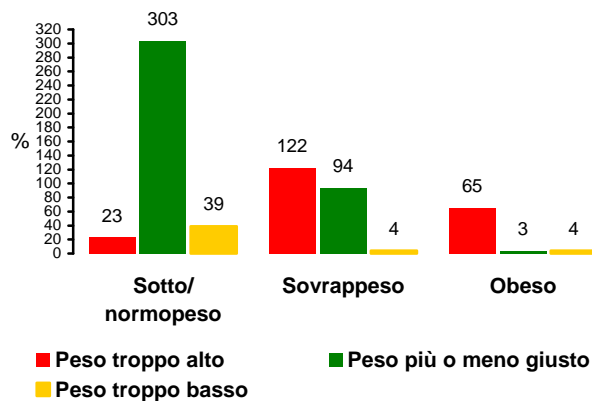
**Difficoltà economiche**

molte	36,1	19,7
qualche	33,6	9,5
nessuna	32,5	10,5

**Come considerano il proprio peso le persone intervistate?**

**Percezione della proprio peso**  
A.S.L. Rieti - PASSI 2007-10 (n= 662)

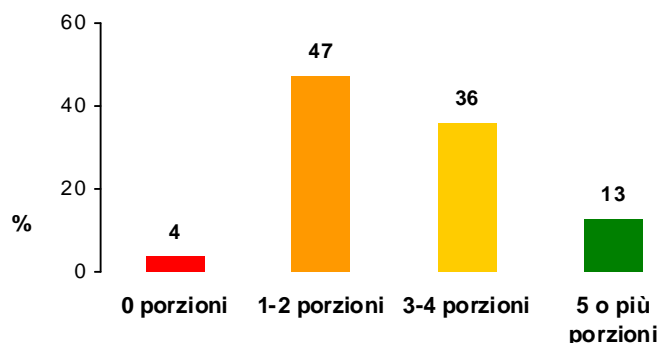
- La percezione che la persona ha del proprio peso è un aspetto importante da considerare in quanto condiziona un eventuale cambiamento nel proprio stile di vita.
- La percezione del proprio peso non sempre coincide con il BMI calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: nella A.S.L. di Rieti si osserva un'alta coincidenza tra percezione del proprio peso e BMI negli obesi (90,3%) e nei normopeso (83,0%); tra le persone in sovrappeso invece ben il 42,7% ritiene il proprio peso giusto e l'1,8% troppo basso.



## Quante persone mangiano almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (“five a day”)?

- Nella A.S.L. Rieti il 47,3% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 36% ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno e solo il 12,9% le 5 porzioni raccomandate.

Numero di porzioni di frutta e verdura consumate al giorno  
A.S.L. Rieti - PASSI 2007-10 (n= 662)



- L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa
  - nelle persone sopra ai 50 anni
  - nelle donne (16.1%)
  - nelle persone con basso livello d'istruzione (14,6%)
  - nelle persone obese (11,1%).
 Non emergono differenze legate alla condizione economica.

Consumo di frutta e verdura  
A.S.L. Rieti - PASSI 2007-10 (n= 662)

Caratteristiche		Adesione al “5 a day” <sup>o</sup> % (IC95%)
<b>Totale</b>		12,9
<b>Classi di età</b>		10,5-15,7
	18 - 34	10,3
	35 - 49	12,6*
	50 - 69	15,2
<b>Sesso</b>		
	uomini	9,6
	donne	16,1
<b>Istruzione</b>		
	nessuna/elementare	14,6
	media inferiore	11,5
	media superiore	14,0
	laurea	10,7
<b>Difficoltà economiche</b>		
	molte	11,5
	qualche	13,0
	nessuna	13,2
<b>Stato nutrizionale</b>		
	sotto/normopeso	16,4
	sovrapeso	7,7
	obeso	11,1

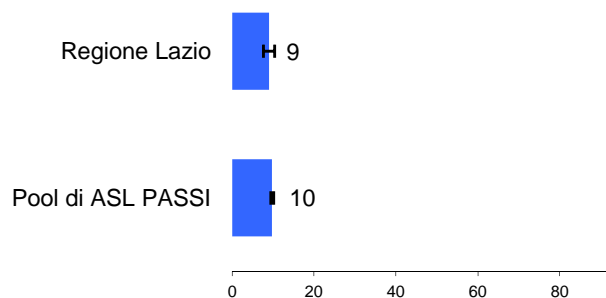
<sup>o</sup> Consumo di almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura

- Nella Regione Lazio nel 2010, la percentuale di persone intervistate che aderisce al “five a day” è del 9,0%.

- Tra le A.S.L. partecipanti al sistema a livello nazionale, aderisce al “five a day” il 10% del campione (13% nel Nord-Est Italia).

### % persone che aderiscono al “five a day”

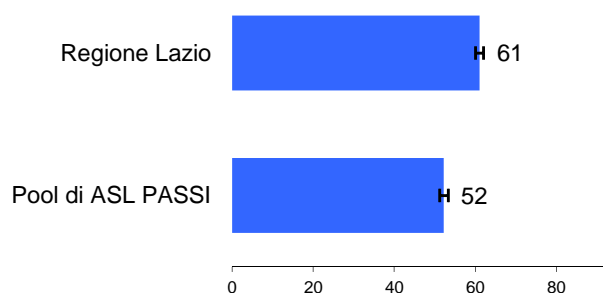
Regione Lazio e Pool PASSI 2010



## Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di perdere peso dagli operatori sanitari e con quale effetto?

- Nella A.S.L. Rieti il 58,0% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di perdere peso da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare hanno riferito questo consiglio il 47,0% delle persone in sovrappeso e l'89,1% delle persone obese.
- Nella AUSL della Regione Lazio nel 2010, il 61% di persone intervistate in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio del medico.

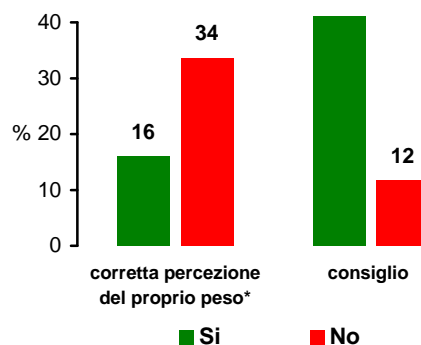
**% di persone in sovrappeso/obese che hanno ricevuto il consiglio di perdere peso da un operatore sanitario**  
Regione Lazio e Pool PASSI 2010



- Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, il 52% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto questo consiglio (in particolare il 44% delle persone in sovrappeso e il 77% delle persone obese).

- Il 28,4% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (25,9% nei sovrappeso e 36,1% negli obesi).
- La proporzione di persone con eccesso ponderale che seguono una dieta è più alta:
  - nelle donne (38,5% vs 21,7% negli uomini)
  - negli obesi (36,1% vs 25,9% nei sovrappeso)
  - nelle persone sovrappeso (esclusi gli obesi) che ritengono il proprio peso "troppo alto" (33,6%) rispetto a quelle che ritengono il proprio peso "giusto" (16,0%)
  - in coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (43,7% vs 11,7%).

**Attuazione della dieta in rapporto a percezione del proprio peso e ai consigli degli operatori sanitari tra le persone in eccesso ponderale**  
A.S.L. Rieti - PASSI 2007-10 (n= 662)



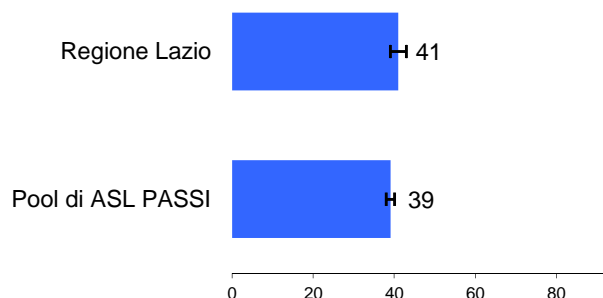
\* Questo confronto riguarda solo i sovrappeso senza gli obesi (n= 662)

## Quante persone sovrappeso/obese ricevono consigli di fare attività fisica dagli operatori sanitari e con quale effetto?

- Nella A.S.L. Rieti il 31,3% delle persone in eccesso ponderale è sedentario (29,7% nei sovrappeso e 36,1% negli obesi). Il 35,5% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare hanno ricevuto questo consiglio il 30,1% delle persone in sovrappeso e il 50,9% di quelle obese.
- Tra le persone in eccesso ponderale che hanno riferito il consiglio, il 66,7% pratica un'attività fisica almeno moderata, rispetto al 68,8% di chi non l'ha ricevuto.

- Nella Regione Lazio nel 2010, la percentuale di persone intervistate che ha riferito di aver ricevuto il consiglio è del 41,0%.
- Tra le ASL partecipanti al sistema PASSI a livello nazionale, il 39% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto questo consiglio, in particolare il 36% delle persone in sovrappeso e il 49% degli obesi.

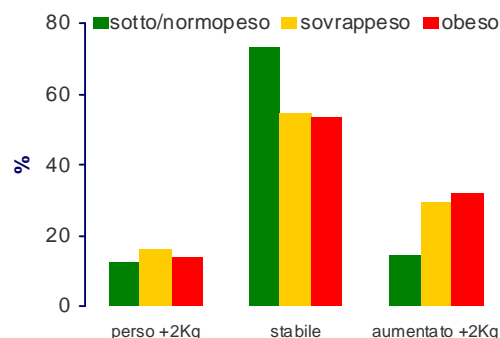
**% di persone in eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di fare attività fisica.**  
Regione Lazio e Pool PASSI 2010



**Quante persone hanno cambiato peso nell'ultimo anno?**

- Nella A.S.L. Rieti il 21,4% degli intervistati ha riferito di essere aumentato di almeno 2 kg di peso nell'ultimo anno.
- La proporzione di persone aumentate di peso nell'ultimo anno è più elevata:
  - nella fascia 18-34 anni (22,7% vs 23,1% 35-49 anni e 18,7% 50-69 anni)
  - nelle persone già in eccesso ponderale (32,4% obesi e il 29,4% sovrappeso vs 14,5% normopeso).
- Non sono emerse differenze rilevanti tra donne (24,0%) e uomini (18,3%).

**Cambiamenti ponderali negli ultimi 12 mesi**  
A.S.L. Rieti - PASSI 2007-10 (n= 662)



**Conclusioni e raccomandazioni**

In letteratura è ampiamente documentata una sottostima nel rilevare la prevalenza dell'eccesso ponderale attraverso indagini telefoniche analoghe a quelle condotte nel sistema di Sorveglianza PASSI; nonostante questa verosimile sottostima, nella A.S.L. Rieti quasi una persona adulta su due presenta un eccesso ponderale.

Una particolare attenzione nei programmi preventivi va posta, oltre alle persone obese, alle persone in sovrappeso. In questa fascia di popolazione emerge infatti una sottostima del rischio per la salute legato al proprio peso: meno di una persona su due percepisce il proprio peso come "troppo alto", la maggior parte giudica la propria alimentazione in senso positivo e quasi una persona su quattro è aumentata di peso nell'ultimo anno.

La dieta per ridurre o controllare il peso è praticata solo dal 28,4% delle persone in eccesso ponderale, mentre è più diffusa la pratica di un'attività fisica moderata (68,7%).

La maggior parte delle persone consuma giornalmente frutta e verdura: circa la metà ne assume oltre 3 porzioni, ma solo una piccola quota assume le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace prevenzione delle neoplasie.

I risultati indicano la necessità di interventi multisettoriali per promuovere un'alimentazione corretta accompagnata da un'attività fisica svolta in maniera costante e regolare; per aumentare l'efficacia degli interventi appare fondamentale l'approccio multidisciplinare, nel quale la **Sanità Pubblica** gioca un ruolo importante nel promuovere alleanze e integrazioni.

Rilevante risulta inoltre il consiglio ed il sostegno del Medico di Medicina Generale, spesso il primo operatore a confrontarsi con il problema legato al peso del proprio assistito.