

OBESITA', 4 ITALIANI SU 10 IN LOTTA CON PESO: MALE L'ABRUZZO, MISURE E RACCOMANDAZIONI

12 Luglio 2020



L'AQUILA - Gli italiani fanno scarsa attività fisica, mangiano poca frutta e verdura e 4 su 10 sono in lotta con la bilancia, soprattutto andando avanti con l'età.

Tanto che, tra gli over 65 italiani i problemi di peso riguardano quasi 6 persone su 10.

I dati non migliorano in Abruzzo, dove la media di persone obese, 16,7%, supera addirittura quella italiana, ferma al 14,3.

È la fotografia della popolazione italiana adulta e anziana scattata dai Sistemi di sorveglianza Passi e Passi d'argento 2016-2019, coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss) e volti a monitorare e prevenire i fattori di rischio per la salute.

Secondo i dati pubblicati da Passi d'argento, relativi gli anni dal 2016-2019, in Abruzzo è sottopeso l'1,4% della popolazione, il 38,2 è nella norma, il 43,7 sovrappeso e il calo ponderale involontario è dell'8,4, il dato riferito al consiglio di perdere peso a persone in eccesso ponderale è di 41,8.

Per quanto riguarda la fascia di età 18-69 anni, il 40% è in eccesso di peso, di questi 3 sono in sovrappeso e uno obeso. Appena uno su 10 consuma la quantità di frutta e verdura raccomandata dalle linee guida per una corretta alimentazione, ovvero 5 porzioni al giorno.

La sedentarietà è più frequente con l'avanzare dell'età, fra le donne e fra le persone con uno status socio-economico più svantaggiato o con basso livello di istruzione.

In alcune Regioni meridionali la quota di sedentari supera abbondantemente il 50% della popolazione (Basilicata e Campania).

Quanto all'alcol, tra gli adulti uno su 6 ne fa un consumo a rischio. Ancora alto, inoltre, il numero di fumatori: un italiano su 4, tra 18 e 69 anni, non rinuncia alle sigarette.

Percentuale che scende andando avanti con l'età e si riduce al 10% tra gli over 65. Questa pubblicazione di dati, sottolineano gli autori, "avviene dopo i difficili mesi del Covid-19 ed è il segno di un impegno importante da parte dei dipartimenti di prevenzione sul territorio, anche in questo momento di particolare difficoltà sul sistema sanitario".

POLITICHE DI PREVENZIONE DEL SOVRAPPESO E DELL'OBESITÀ

La prevenzione del sovrappeso e dell'obesità negli anziani è fondamentale per evitare il rischio dello sviluppo di diverse

patologie invalidanti e croniche: nelle persone di età superiore ai 65 anni, infatti, una perdita di peso importante conseguente a diete drastiche potrebbe peggiorare lo stato di salute, creando fragilità muscolare e ossea.

Se l'obiettivo ottimale di salute è la prevenzione dell'obesità, in caso di sovrappeso è pertanto raccomandabile rivolgersi a un medico o a uno specialista. In ogni caso, come in tutte le altre fasce di età, avere uno stile di vita sano e attivo rimane il metodo più efficace per far sì che non si incorra in condizioni di sovrappeso od obesità.

Restano valide le regole alimentari universali quali una colazione abbondante tutte le mattine ricca di carboidrati a rapido assorbimento e uno spuntino a metà mattina a base di frutta; evitare snack zuccherati e/o grassi, bevande alcoliche, troppa carne rossa e insaccati. A uno stile alimentare corretto e salutare, va associata una vita attiva, per cui è bene svolgere frequentemente attività fisica o sport di intensità moderata che se praticati in gruppo includono anche aspetti di aggregazione sociale.

IMPORTANZA PER LA SALUTE

Il sovrappeso e l'obesità sono due condizioni prevenibili, definite dall'accumulo anomalo o eccessivo di grasso corporeo dovuto a uno squilibrio energetico tra le calorie assunte con la dieta e quelle consumate, tale da influire sulla salute dell'individuo ed esporlo a rischi.

Persone con stili di vita caratterizzati da un elevato consumo di cibi ad alto contenuto di grassi e da inattività fisica sono esposte allo sviluppo di queste condizioni.

Alle cause attribuibili ai comportamenti a rischio, e quindi modificabili, se ne associano altre genetiche e individuali; tuttavia, i fattori dall'impatto più rilevante sulla sanità pubblica sono di natura sociale ed economica. In particolare, l'obesità deriva dalla "reazione normale delle persone agli stimoli provenienti dall'ambiente obesogenico di vita".

Tale caratterizzazione favorente l'obesità è legata all'offerta progressiva e crescente di alimenti invitanti, ipercalorici e a basso costo, nonché a efficienti sistemi di distribuzione commerciale che rendono questi alimenti più accessibili e a metodi di marketing convincenti e pervasivi.

Un'alimentazione ipercalorica e sbilanciata e il conseguente eccesso di peso favoriscono inoltre l'insorgenza o l'aggravamento di numerose patologie, riducendo la durata della vita e peggiorandone la qualità. L'eccesso ponderale è infatti un importante fattore di rischio per molte malattie croniche non trasmissibili: patologie cardiovascolari (principalmente cardiache e ictus), che sono la principale causa globale di morte; diabete; disturbi muscoloscheletrici (in particolare l'artrosi, che è una malattia degenerativa altamente invalidante delle articolazioni); alcuni tipi di cancro (che colpiscono organi quali endometrio, seno, ovaio, prostata, fegato, cistifellea, rene e colon).

MISURE E RACCOMANDAZIONI

L'Indice di massa corporea (Imc o Bmi da Body Mass Index) rappresenta la misura più utile a livello di popolazione per la valutazione del sovrappeso e dell'obesità, poiché è omogenea per genere ed età negli adulti. È definito come il peso di una persona in chilogrammi diviso per il quadrato della sua altezza in metri (kg/m^2).

Per gli adulti, l'Organizzazione mondiale della sanità definisce il sovrappeso e l'obesità come segue: si definisce "sovrappeso" chi presenta un indice di massa corporea maggiore o uguale a 25; si definisce "obeso" chi presenta un Imc maggiore o uguale a 30.

IL CONTESTO INTERNAZIONALE E NAZIONALE

Dal 1975 a oggi, la prevalenza di obesità nel mondo è pressoché triplicata. Nel 2016, quasi 2 miliardi di adulti erano sovrappeso e, di questi, oltre 650 milioni erano obesi; ciò significa che il 39% degli adulti nel mondo era sovrappeso e il 13% era obeso. La maggior parte della popolazione mondiale vive in Paesi in cui il sovrappeso e l'obesità rappresentano un fattore di rischio di mortalità più importante del sottopeso e della malnutrizione.

In Italia, l'eccesso ponderale è il quinto fattore più importante per la morte prematura e gli anni vissuti in disabilità.

Nella fascia d'età 75-79 anni il valore medio dell'Imc è elevato in entrambi i generi, tendenzialmente maggiore nelle donne (29 vs 28 kg/m^2), e condiziona la prevalenza di obesità che è pari al 37,8% nelle donne e al 25,3% negli uomini.

I dati riferiti dagli intervistati Passi relativi a peso e altezza portano a stimare che 4 adulti su 10 siano in eccesso ponderale: 3 in sovrappeso (con un indice di massa corporea – Imc – compreso fra 25 e 29,9) e 1 obeso (Imc $\geq$ 30).

L'essere in eccesso ponderale è una caratteristica più frequente al crescere dell'età, fra gli uomini rispetto alle donne, fra le persone con difficoltà economiche e fra le persone con un basso livello di istruzione.

Il gradiente geografico è chiaro a sfavore delle Regioni meridionali. La Campania continua a detenere il primato per quota più alta di persone in eccesso ponderale (più della metà). Seguono Calabria, Basilicata, Molise, con valori non molto distanti. Le analisi temporali non mostrano significative variazioni temporali nell'eccesso ponderale, ma questo è solo il risultato di andamenti diversi fra le due componenti di sovrappeso e obesità, nelle tre ripartizioni geografiche: la quota di persone in sovrappeso non si modifica, mentre l'obesità aumenta seppur lentamente, nel Sud Italia ma anche al Nord, con l'eccezione delle Regioni del Centro Italia in cui si registra una riduzione.

Le persone in sovrappeso o obese sembrano essere poco consapevoli del loro stato di eccesso ponderale e non si percepiscono tali: fra le persone in sovrappeso meno della metà ritiene troppo alto il proprio peso corporeo; fra le persone obese c'è maggiore consapevolezza, tuttavia non è trascurabile il numero di persone (più di 1 su 10) che ritiene il proprio peso giusto. Generalmente le donne sono più consapevoli del problema rispetto agli uomini e l'essere coscienti del proprio eccesso ponderale favorisce l'adozione di comportamenti alimentari corretti.

Bassa, e in riduzione nel tempo, l'attenzione degli operatori sanitari al problema: meno della metà degli intervistati in eccesso ponderale riferisce di aver ricevuto dal proprio medico il consiglio di perdere peso. Inoltre l'attenzione è indirizzata soprattutto alle persone obese, molto meno a quelle in sovrappeso.

Questo aspetto è molto importante perché quando il consiglio di mettersi a dieta arriva da parte di un medico incoraggia chi lo riceve a metterlo in pratica. Infatti la quota di persone in eccesso ponderale che dichiara di seguire una dieta è significativamente maggiore fra coloro che hanno ricevuto il consiglio medico rispetto a quelli che non lo hanno ricevuto (42% contro il 14%).

Da segnalare anche che l'attenzione degli operatori a questo problema è più scarsa proprio dove ce ne sarebbe più bisogno, come per esempio nelle Regioni meridionali. Ancora meno frequente è il consiglio medico di praticare attività fisica per le persone in eccesso ponderale.