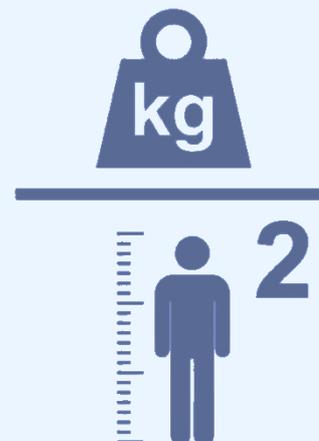


Sovrappeso e obesità nella Città di Torino

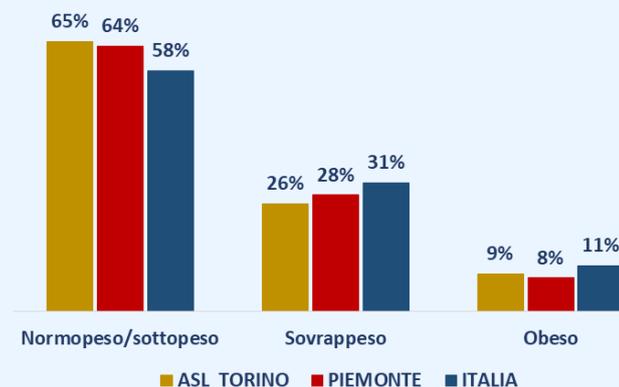
Dati 2015-2018 del sistema di sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) su un campione di 1143 cittadini

La situazione nutrizionale di una popolazione è un determinante importante delle sue condizioni di salute. In particolare l'eccesso di peso, favorendo l'insorgenza o l'aggravamento di patologie preesistenti, riduce la durata della vita e ne peggiora la qualità.

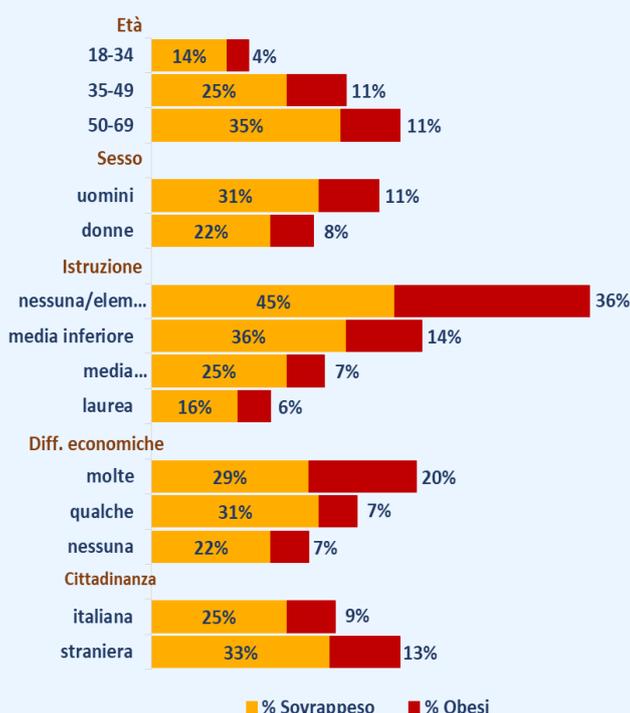
Passi misura le caratteristiche ponderali della popolazione adulta (18-69 anni) mediante l'Indice di massa corporea (IMC o BMI) stimato sulla base dei dati riferiti di altezza e peso (Kg/m²). Le caratteristiche ponderali delle persone sono definite in 4 categorie, in relazione all'IMC:



Nella Città di Torino, il **26%** delle persone di età compresa tra i 18 e i 69 anni, risulta in **sovrappeso** e il **9%** risulta **obeso**, complessivamente quindi più di tre persone su dieci sono in eccesso ponderale.



Sovrappeso: 26,06% (IC 95%: 23,45-28,85)
Obesi: 9,29% (IC 95%: 7,60-11,31)



Questa condizione cresce al crescere dell'età ed è più frequente negli uomini¹. Fattori importanti alla base dell'aumento della prevalenza del problema negli ultimi anni, sono di natura sociale ed economica infatti l'eccesso ponderale è più frequente tra le persone con più bassi livelli d'istruzione e tra quelle economicamente più svantaggiate.

¹ Generalmente i dati riferiti, quando confrontati con quelli misurati, producono una sottostima della prevalenza di sovrappeso e obesità. Nella maggior parte degli studi questa sottostima è maggiore tra le donne e nelle persone sopra i 65 anni.

SALUTE DELLE PERSONE IN ECCESSO PONDERALE

L'eccesso ponderale è uno dei principali fattori che sostengono l'aumento delle **malattie croniche**. Infatti, come si può vedere dal grafico a lato, le persone in sovrappeso o obese mostrano profili di salute più critici di quelli della popolazione sotto/normopeso.

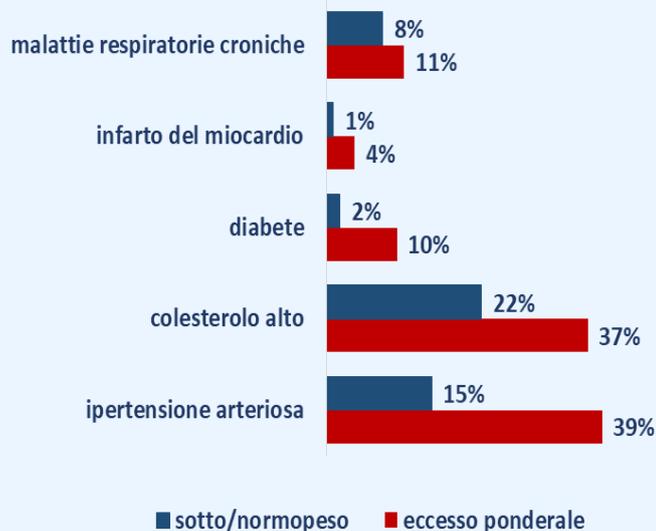
LA CONSAPEVOLEZZA

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. Dai dati PASSI risulta che il **45%** degli adulti in **sovrappeso** e il **18%** degli **obesi**, ritiene che il proprio peso sia **più o meno giusto**.

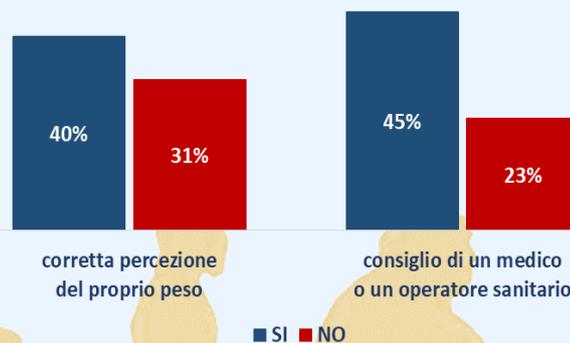
IL CONSIGLIO DEI SANITARI

I **medici** e gli **operatori sanitari** rivestono un ruolo importante nelle iniziative di comunicazione finalizzate all'attivazione di processi di consapevolezza e di empowerment nella popolazione.

La **dieta** per ridurre o controllare il peso è praticata dal **36%** delle persone in eccesso ponderale. Per la decisione di seguire una dieta risultano fondamentali il consiglio dei sanitari (ricevuto dal **63%** delle persone che ne avrebbero bisogno) e la corretta autopercezione del peso.

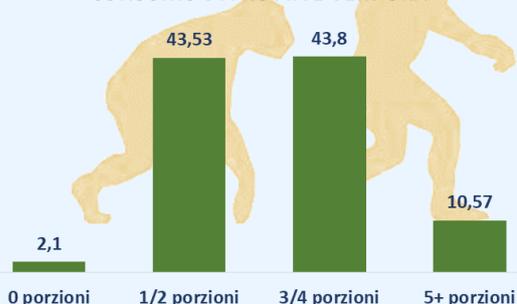


persone obese/sovrappeso che seguono una dieta



Una sana alimentazione

CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA



ricca di alimenti vegetali, è anche rispettosa dell'ambiente: produrre un kg di carne bovina comporta l'emissione in atmosfera di oltre 31.000 grammi di CO2 equivalenti, contro i circa 700 grammi equivalenti di un kg di ortaggi. Gli **alimenti salutari**, come frutta, verdura, pasta, riso, pane e legumi, hanno quindi un impatto ambientale minore rispetto ai prodotti animali, che risultano anche più problematici per la salute a causa dell'elevato contenuto di colesterolo e di grassi saturi nonché di sale (sodio), negli alimenti lavorati e semilavorati.

Mangiare **frutta e verdura fresche e "colorate"** aiuta a prevenire le malattie degenerative e a rallentare i processi di invecchiamento cellulare.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia il consumo di 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno

Per informazioni sulla sorveglianza PASSI: www.epicentro.iss.it/passi;
www.regione.piemonte.it/sanita/pubblicazioni/passi passi@aslcitytorino.it

Scheda informativa a cura del Gruppo PASSI ASL Città di Torino, Dipartimento di Prevenzione con la collaborazione dei Distretti