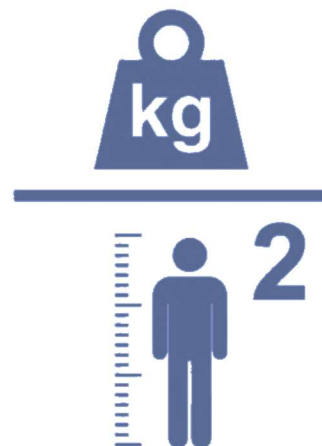


Sovrappeso e obesità nella Città di Torino

Dati 2017-2020 del sistema di sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) su un campione di 842 cittadini

La situazione nutrizionale di una popolazione è un determinante importante delle sue condizioni di salute. In particolare l'eccesso di peso riduce la durata della vita e ne peggiora la qualità. Nella maggior parte dei casi le cause sono da ricercare negli stili di vita: da una parte un'alimentazione ipercalorica e dall'altra l'inattività fisica.

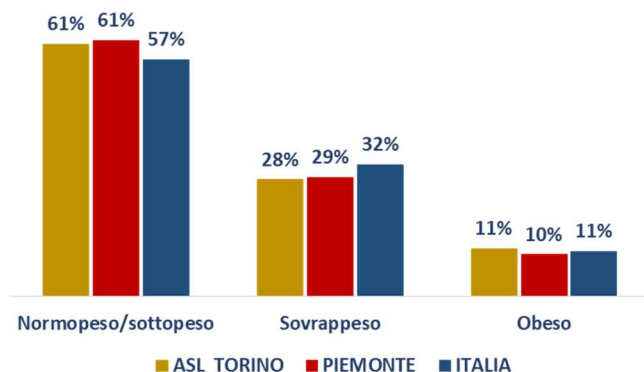
PASSI misura le caratteristiche ponderali, cioè riferite al peso, della popolazione adulta (18-69 anni) mediante l'**Indice di massa corporea** (IMC o BMI) stimato sulla base dei dati riferiti di altezza e peso (Kg/m²). Le caratteristiche ponderali delle persone sono definite in 4 categorie, in relazione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



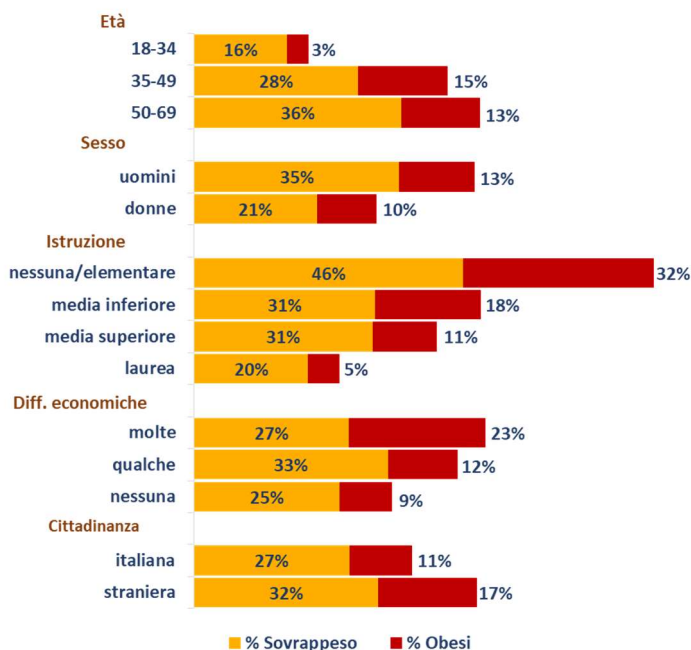
<18,5 Sottopeso 18,5-24,9 Normopeso 25,0-29,9 Sovrappeso ≥30,0 Obeso



Nella Città di Torino, il **28%** delle persone di età compresa tra i 18 e i 69 anni, risulta in **sovrappeso** e l'**11%** risulta **obeso**, complessivamente quindi quasi quattro persone su dieci sono in eccesso ponderale.



Sovrappeso: 28,02% (IC 95%: 24,98-31,28)
Obesi: 11,40% (IC 95%: 9,32-13,88)



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.

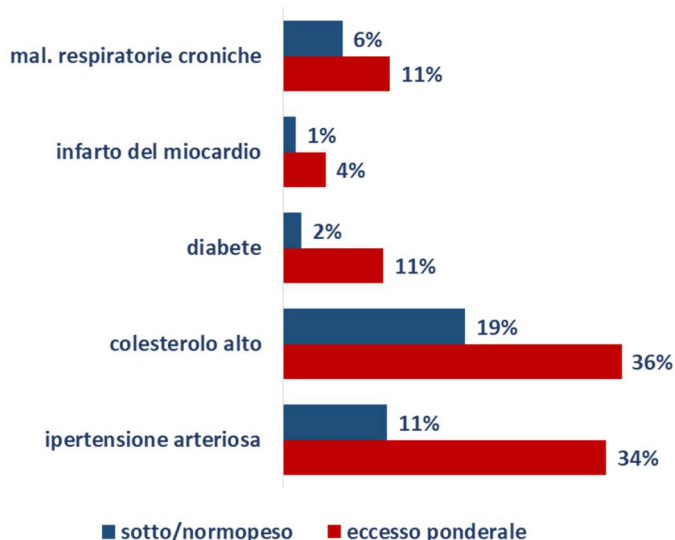
LA CONSAPEVOLEZZA

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 **50%** degli adulti in **sovrappeso** e il **10%** degli **obesi**, ritiene che il proprio peso sia **più o meno giusto**.

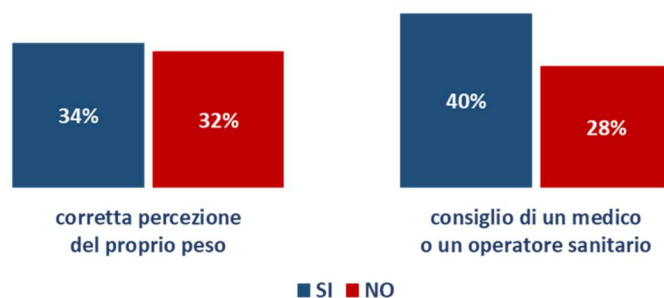
IL CONSIGLIO DEI SANITARI

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 **34%** delle persone in eccesso ponderale. Per la decisione di seguire una dieta risultano fondamentali il consiglio dei sanitari (ricevuto dal **61%** delle persone che ne avrebbero bisogno) più che la corretta autopercezione del peso.



PERSONE OBESE/SOVRAPPESO CHE SEGUONO UNA DIETA



I dati clinici, confermati dal **9° rapporto obesità in Italia** dell'Istituto Auxologico, evidenziano in maniera molto chiara come l'obesità rappresenti uno dei fattori principali nel determinare il rischio di sviluppare forme più gravi di **Covid-19**. Quanto più l'eccesso di peso è marcato, tanto più elevato è il rischio di ospedalizzazione, di ricovero in unità di terapia intensiva e di mortalità.

CONSUMO GIORNALIERO DI FRUTTA E VERDURA



Una sana alimentazione ricca di alimenti vegetali, è anche rispettosa dell'ambiente: gli **alimenti salutari**, come frutta, verdura, pasta, riso, pane e legumi, hanno un impatto ambientale minore rispetto ai prodotti animali.

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 della Dott.ssa Rachele Rocca, coordinatrice aziendale PASSI ASI Città di Torino, Dipartimento di Prevenzione