

Pressione arteriosa

In Romagna il 20% delle persone di 18-69 anni soffre di ipertensione, valore simile a quello regionale (19%) e nazionale (20%). L'ipertensione cresce con l'aumentare dell'età (4% tra i 18-34 anni, 11% tra i 35-49 anni e 35% tra i 50-69 anni) ed è più alta nelle donne e nelle persone con livello di istruzione molto basso.

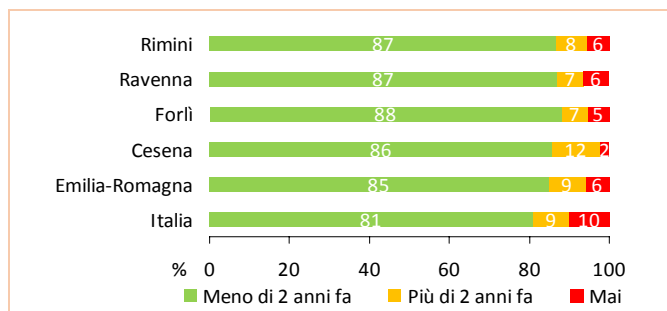
L'ipertensione arteriosa si previene con corretti stili di vita, in particolare praticando attività fisica ai livelli raccomandati, avendo una corretta alimentazione, riducendo il consumo di sale e contrastando l'eccesso ponderale.

Sul territorio romagnolo il 21% degli ipertesi è completamente sedentario, il 45% consuma meno di tre porzioni di frutta e verdura e il 69% è in eccesso ponderale.

E' anche importante riconoscere precocemente l'ipertensione controllando di frequente la pressione arteriosa. In Romagna il 5% delle persone con 18-69 anni ha riferito di non averla mai controllata e l'8% di averlo fatto più di due anni fa. Il dettaglio per ambito è visibile nel grafico.

La frequenza della misurazione della pressione arteriosa in Romagna appare superiore di quella regionale e nazionale.

In caso di ipertensione oltre alle norme comportamentali può essere necessario ricorrere alla terapia farmacologica; il 74% degli ipertesi assume farmaci per controllare la pressione.



Frequenza della misurazione della pressione arteriosa nelle persone con 18-69 anni (%) PASSI 2016-2019

Consumo di sale

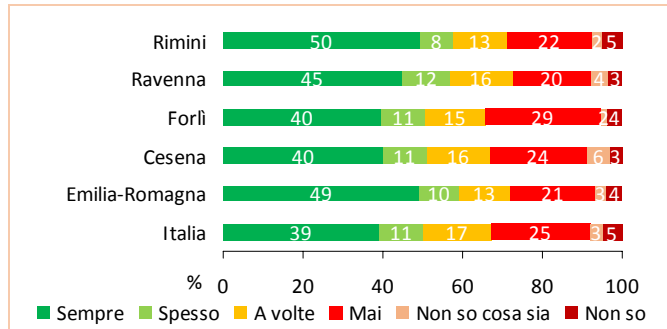
In Romagna solo il 66% delle persone con 18-69 anni ha dichiarato di fare attenzione o di ridurre la quantità di sale assunta (63% a livello regionale).

L'attenzione alla quantità di sale consumata è più diffusa tra le persone con 50-69enni, quelle di sesso femminile, quelle con cittadinanza italiana, quelle in eccesso ponderale e quelle con ipertensione arteriosa.

A meno di contraddizioni specifiche, le raccomandazioni indicano di utilizzare il sale iodato al posto di quello comune per prevenire patologie tiroidee.

In Romagna il 3,5% delle persone con 18-69 anni ha riferito di non conoscere l'esistenza del sale iodato e solo il 55% ha dichiarato che in casa sua si usa sempre o spesso, valore sovrapponibile a quello regionale (59%) e superiore a quello nazionale (50%). Il dettaglio per ambito è visibile nel grafico.

L'utilizzo di sale iodato è leggermente più alto nelle persone con 50-69 anni, quelle di sesso femminile, quelle con alta istruzione e quelle senza molte difficoltà economiche.



Uso del sale iodato nelle persone di 18-69 anni (%) Dati PASSI 2016-2019

I fattori del rischio cardiovascolare

I dati del sistema di sorveglianza PASSI (anni 2016-2019)

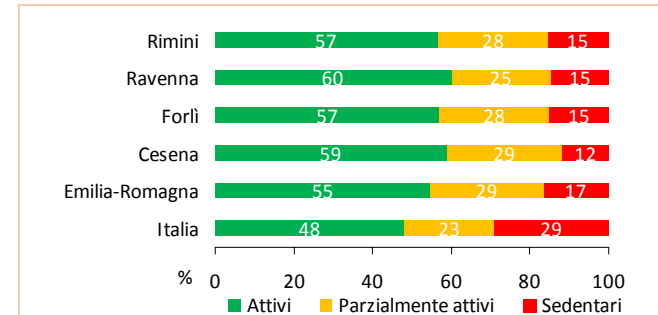
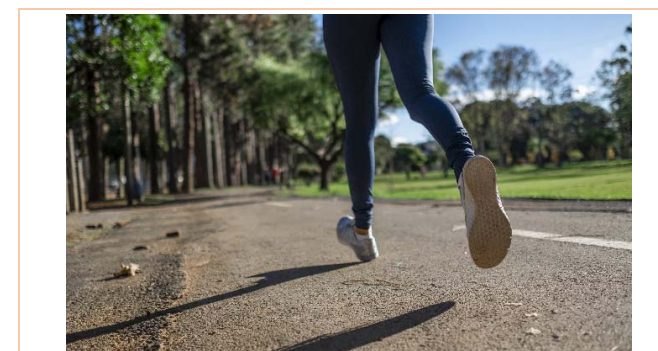
Attività fisica

Nel territorio dell'Azienda USL della Romagna oltre la metà degli adulti 18-69enni ha uno stile di vita attivo (58%) poiché pratica nel tempo libero attività fisica ai livelli raccomandati dall'OMS¹ oppure svolge un'attività lavorativa pesante dal punto di vista fisico. La percentuale di attivi è superiore sia quella regionale, sia a quella nazionale.

Il 27% degli adulti, invece, si può considerare parzialmente attivo, poiché pratica nel tempo libero attività fisica, ma a livelli inferiori di quelli raccomandati dall'OMS, oppure svolge un lavoro che comporta uno sforzo fisico moderato.

Circa un adulto su sette è completamente sedentario (14%), valore simile a quello regionale e significativamente inferiore rispetto a quello nazionale; nel grafico il dettaglio per ambito.

Il 26% delle persone con 18-69 anni ha utilizzato nell'ultimo mese la bicicletta per andare al lavoro o a scuola o per gli spostamenti abituali, escludendo l'attività sportiva o ricreativa; chi si muove in bici lo fa mediamente per 3,9 giorni a settimana per 33 minuti al giorno. Il 48% ha dichiarato, invece, di aver fatto nell'ultimo mese tragitti a piedi per andare al lavoro o a scuola o per gli spostamenti abituali, escludendo l'attività sportiva o ricreativa; chi si sposta a piedi lo fa mediamente per 3,9 giorni a settimana per 37 minuti al giorno.



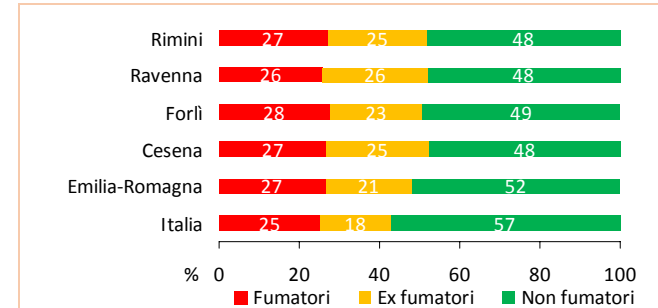
Livello di attività fisica praticato nelle persone con 18-69 anni (%) PASSI 2016-2019

Fumo di sigaretta

Nel territorio romagnolo il 27% dei 18-69enni si è dichiarato fumatore e il 25% ex fumatore; il restante 48% non ha mai fumato. Queste percentuali sono simili a quelle registrate a livello regionale, mentre rispetto al livello nazionale è inferiore la quota di non fumatori e superiore quella degli ex fumatori. Nel grafico il dettaglio per ambito.

Fumano maggiormente gli uomini, le persone con 18-34 anni, quelle con una bassa scolarità e quelle con molte difficoltà economiche riferite.

Il 45% dei fumatori ha dichiarato di aver provato a smettere di fumare negli ultimi 12 mesi; tra questi solo il 7% è riuscito nel tentativo.



Abitudine al fumo di sigaretta nelle persone di 18-69 anni (%) Dati PASSI 2016-2019

Per maggiori informazioni sulla sorveglianza PASSI consultare i siti per i livelli

- nazionale: <https://www.epicentro.iss.it/passi>

- regionale: <http://salute.regione.emilia-romagna.it/sanita-pubblica/sorveglianza/passi-er>

- locale: <https://www.auslromagna.it/organizzazione/dipartimenti/dipsan/prevenzione/salute-romagna/ambiente-e-salute/passi-1>

Note. ¹Attività fisica nel tempo libero raccomandata dall'OMS agli adulti (18-64 anni): attività aerobica moderata di almeno 150 minuti oppure intensa di almeno 75 minuti alla settimana; le attività moderate e intense possono essere combinate ed entrambe devono durare almeno 10 minuti

Stato nutrizionale

In Romagna il 42% delle persone con 18-69 anni è in eccesso ponderale²: il 30% è in sovrappeso e il 12% presenta obesità. Il 4%, invece, è in sottopeso e il 54% normopeso. Questi valori sono prossimi a quelli regionali e nazionali, nel grafico il dettaglio per ambito.

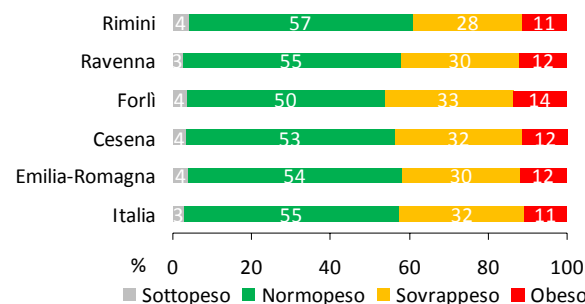
L'eccesso ponderale è una condizione che aumenta con l'età e risulta maggiore tra gli uomini, le persone con basso titolo di studio e quelle con difficoltà economiche.

La corretta percezione del proprio peso è uno dei fattori chiave per il cambiamento del proprio stile di vita: il 10% delle persone con obesità e ben il 47% di quelle in sovrappeso ha una percezione non giusta del proprio peso.

La corretta alimentazione e l'attività fisica costante sono fattori di prevenzione e contrasto dell'eccesso ponderale.

Solo il 23% delle persone in sovrappeso e il 28% di quelle con obesità segue una dieta per perdere o mantenere il proprio peso e la maggior parte (88%) mangia frutta e verdura in quantità inferiori a quelle raccomandate. Il 18% delle persone in eccesso ponderale è risultato completamente sedentario, non praticando alcun tipo di attività fisica né sul lavoro né nel tempo libero.

Tra le persone in eccesso ponderale sono significativamente più presenti altri fattori di rischio cardiovascolare importanti, quali ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia e diabete: il 70% ne presenta almeno uno rispetto al 47% delle persone in sotto/normopeso.



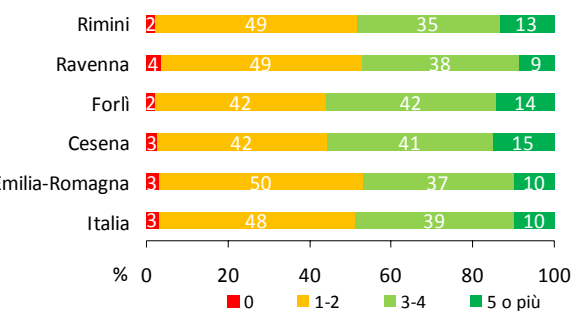
Stato nutrizionale nelle persone di 18-69 anni (%)
PASSI 2016-2019

Consumo di frutta e verdura

In Romagna solo il 12% delle persone tra i 18 e i 69 anni mangia giornalmente frutta e verdura ai livelli raccomandati (5 o più porzioni³). Meno della metà (47%) ne consuma uno o due porzioni e poco più di un terzo (38%) tre o quattro. Il consumo di frutta e verdura risulta complessivamente vicino o solo di poco superiore a quello registrato a livello regionale e nazionale, nel grafico il dettaglio per ambito.

Analizzando la percentuale di chi mangia meno di tre porzioni di frutta o verdura, target di popolazione su cui è necessario promuovere un maggior consumo, questa risulta maggiore tra i 18-24enni, gli uomini, le persone con bassa istruzione e quelle con molte difficoltà economiche riferite.

La promozione dell'adeguato consumo di frutta e verdura è ancora più importante in quanto in Emilia-Romagna si è osservata una diminuzione a partire dal 2008. In particolare si evidenzia un calo significativo nella percentuale di persone che consumano le cinque porzioni raccomandate e un aumento in quella di chi ne consuma una o due porzioni. Questo fenomeno è almeno in parte legato alla crisi economica ed è più forte tra le persone con un livello socio-economico medio-basso.



Consumo di porzioni di frutta e verdura al giorno nelle persone di 18-69 anni (%)
PASSI 2016-2019

Note. ²Le caratteristiche ponderali sono definite in relazione al valore dell'Indice di massa corporea (*Body Mass Index* o BMI, calcolato come peso in kg diviso altezza in metri elevata al quadrato) in 4 categorie: sottopeso (BMI <18,5), normopeso (BMI 18,5-24,9), sovrappeso (BMI 25,0-29,9) e obeso (BMI ≥ 30)

³Porzione di frutta o verdura: quantitativo di frutta o verdura cruda che può essere contenuto sul palmo di una mano oppure mezzo piatto di verdura cotta

Colesterolo

In Romagna il 31% delle persone con 18-69 anni ha alti livelli di colesterolo nel sangue, percentuale che aumenta al crescere dell'età (13% tra i 18-34 anni, 25% tra i 35-49 anni e 42% tra i 50-69 anni) ed è maggiore nelle persone con livello di istruzione molto basso.

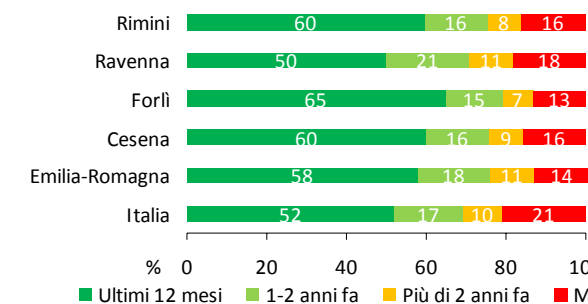
L'ipercolesterolemia si previene con corretti stili di vita, in particolare praticando attività fisica ai livelli raccomandati, avendo una corretta alimentazione e contrastando l'eccesso ponderale.

In Romagna il 16% degli ipercolesterolemici è completamente sedentario, il 47% consuma meno di tre porzioni di frutta e verdura e il 56% è in eccesso ponderale.

E' anche importante riconoscere precocemente alti livelli di colesterolo nel sangue controllandolo di frequente. Il 16% dei romagnoli con 18-69 anni ha riferito di non averlo mai controllato e il 9% di averlo fatto più di due anni fa.

La frequenza della misurazione dei livelli di colesterolo complessivamente in Romagna appare simile a quella regionale e superiore alla nazionale. Il dettaglio per ambito è nel grafico.

In caso di ipercolesterolemia oltre alle norme comportamentali può essere necessario ricorrere alla cura farmacologica; il 28% degli adulti con un alto colesterolo assume farmaci per controllarlo.



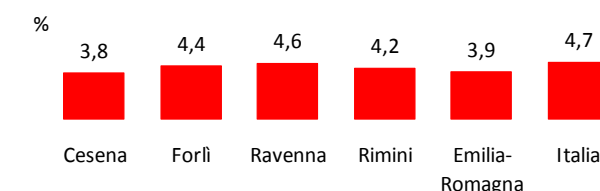
Frequenza della misurazione del colesterolo nel sangue nelle persone con 18-69 anni (%)
PASSI 2016-2019

Diabete

In Romagna il 4% delle persone di 18-69 anni soffre di diabete, percentuale simile a quella regionale e solo leggermente inferiore a quella nazionale. Il dettaglio per ambito è nel grafico.

La percentuale di romagnoli con diabete risulta crescere con l'età (meno dell'1% tra i 18-34 anni, 2% tra i 35-49 anni, 8% tra i 50-69 anni) ed è maggiore tra gli uomini, le persone con livello d'istruzione basso e quelle con molte difficoltà economiche riferite.

Anche in Romagna sono ancora troppo diffusi i fattori di rischio comportamentali nelle persone diabetiche: il 31% fuma sigarette, il 25% ha uno stile di vita sedentario, il 18% consuma alcol in modo potenzialmente rischioso⁴ per la salute e il 76% è in eccesso ponderale. Inoltre, il 59% risulta iperteso e il 44% ha alti livelli di colesterolo nel sangue.



Presenza di diabete nelle persone di 18-69 anni (%)
Dati PASSI 2016-2019

Note. ⁴Consumatore di alcol potenzialmente a maggior rischio per la salute: forte consumo abituale di alcol o consumo fuori pasto o consumo smodato (*bingedrink*)