

Nutrizione e peso corporeo

La situazione nutrizionale è un determinante importante delle condizioni di salute di una popolazione; 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. Si stima che una persona obesa perda in media 8-10 anni di vita; il rischio di morte prematura aumenta del 30% ogni 15 Kg di peso in eccesso.

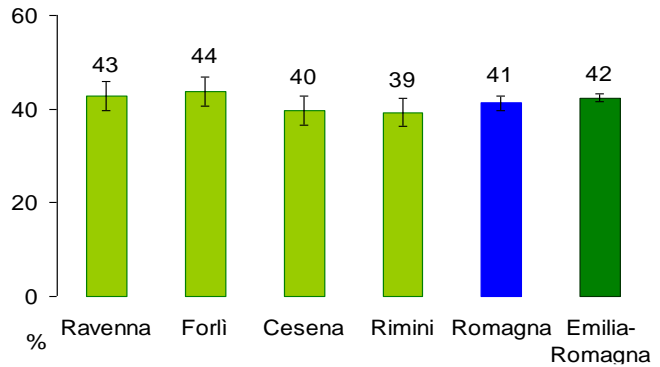
In base ai risultati del sistema di sorveglianza PASSI, nel periodo 2014-17 nel territorio della Romagna poco meno della metà delle persone di 18-69 anni (41%) presenta un eccesso ponderale (29% sovrappeso e 12% obeso); questa stima corrisponde complessivamente nel territorio romagnolo a poco meno di 307mila persone in eccesso ponderale, di cui circa 217mila in sovrappeso e quasi 90mila obesi.

La prevalenza di eccesso ponderale varia tra il 39% dell'ambito territoriale di Rimini e il 44% di quello di Forlì, in linea comunque con il dato regionale (42%).

A livello nazionale è presente un marcato gradiente Nord-Sud; il dato del nostro territorio è in linea con la media regionale e nazionale.

In Romagna l'eccesso ponderale cresce con l'età ed è più diffuso nelle persone con basso livello di istruzione o con difficoltà economiche.

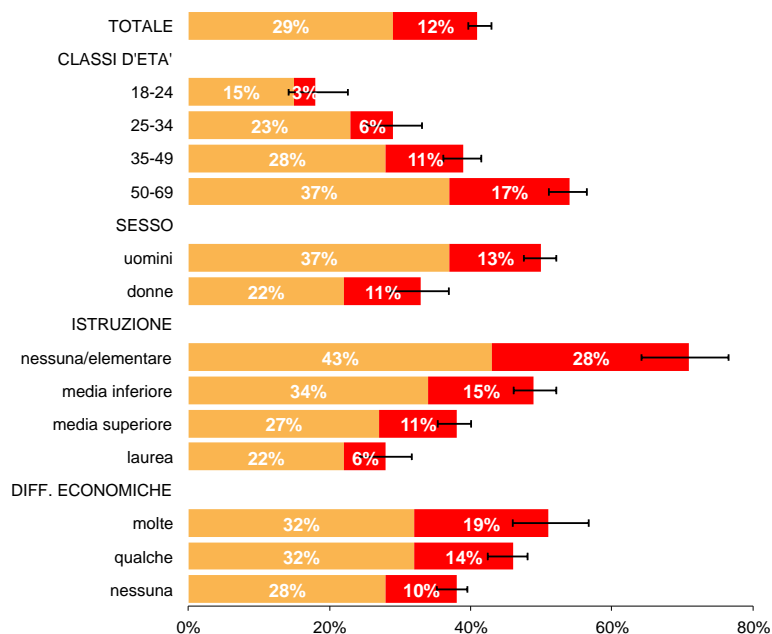
Persone 18-69 anni in eccesso ponderale (%)
PASSI 2014-17



Eccesso ponderale per regione di residenza
Passi 2014-2017



Persone 18-69 anni in eccesso ponderale (sovrappeso e obesità) (%) Romagna PASSI 2014-2017



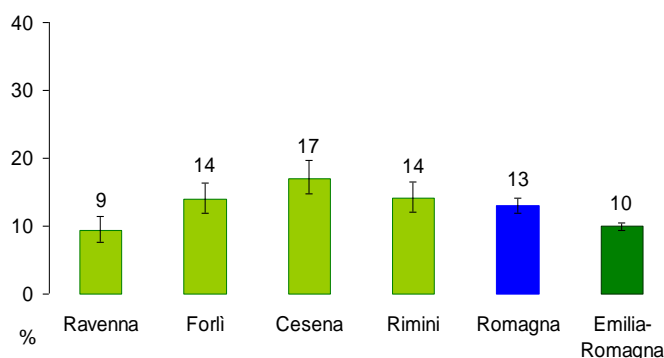
Il Piano nazionale della prevenzione (PNP) 2014-2018 indica tra gli obiettivi essenziali per migliorare la salute e la qualità della vita degli italiani, l'incremento nella popolazione adulta del **consumo giornaliero di frutta e verdura**.

Nel territorio romagnolo il 13% delle persone di età dai 18 ai 69 anni consumano le cinque o più porzioni di frutta e verdura raccomandate, valore superiore a quella regionale (10%). Tale percentuale varia dal 9% della Provincia di Ravenna al 17% dell'ambito cesenate

In Romagna il consumo delle cinque o più porzioni raccomandate di frutta e verdura è maggiore tra:

- i 50-69enni
- le donne.
-

Consumo di 5 porzioni di frutta e verdura raccomandate dall'OMS (%) Romagna - PASSI 2014-17

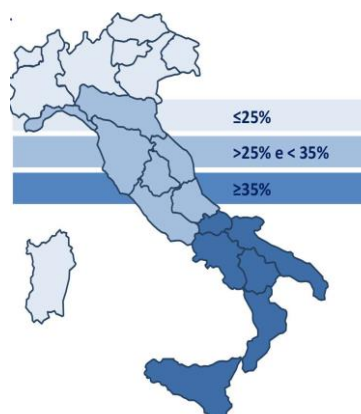


Bambini di 8-9 anni in eccesso ponderale OKkio alla salute 2016

Bambini (8-9 anni)

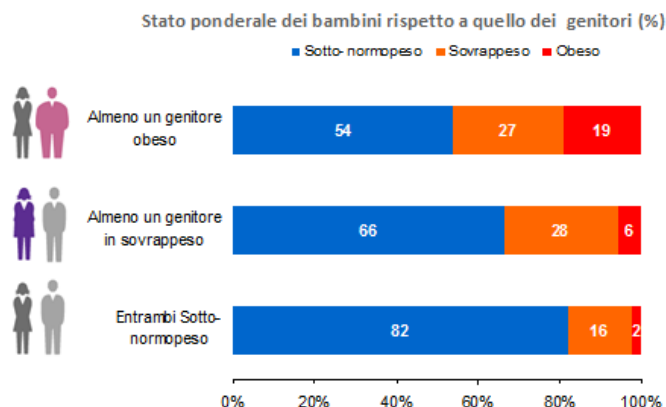
In **età infantile** sovrappeso e obesità assumono particolare rilevanza sia per le implicazioni dirette sulla salute fisica e psicologica del bambino, sia come fattori di rischio per l'insorgenza di patologie croniche nell'età adulta.

In Romagna 1 bambino su 3 di 8-9 anni è in eccesso ponderale. Il dato è sovrapponibile a quello dell'Emilia Romagna, che presenta prevalenze medie del 21% per il sovrappeso e del 7,6% per l'obesità.



Il livello di scolarità dei genitori, il loro stato ponderale e la durata dell'allattamento al seno sono associati alla situazione di eccesso ponderale del bambino.

La proporzione di bambini in eccesso ponderale aumenta infatti all'aumentare del peso dei genitori, mentre diminuisce con il crescere del titolo di studio della madre (da 32% per titolo di scuola elementare o media, a 30% per diploma di scuola superiore, a 24% per la laurea) e con l'aumentare della durata dell'allattamento al seno (dal 31% per bambini mai allattati o allattati meno di un mese al 26% per bambini allattati oltre sei mesi).



Nelle province della Romagna i bambini presentano abitudini alimentari scorrette, fortemente predisponenti all'aumento di peso: circa 4 bambini su 10 fanno una colazione scarsa o non la fanno per niente e 9 bambini su 10 non consumano giornalmente le 5 porzioni di frutta o verdura raccomandate.

Ragazzi (11-15 anni)

Secondo l'indagine HBSC 2014 in Emilia-Romagna la prevalenza di ragazzi in eccesso ponderale si attesta sul 16% (17% negli 11enni, 15% nei 13enni e 17% nei 15enni) e quella di sottopeso sul 3% (3% negli 11enni, 2% nei 13enni e 3% nei 15enni). I maschi sono più spesso in sovrappeso rispetto alle loro coetanee, mentre la condizione di sottopeso è maggiore nelle femmine; queste ultime tendono anche a sovrastimare il proprio peso corporeo e sono più spesso impegnate a seguire regimi dietetici per dimagrire.

Il 19% dei ragazzi dichiara di non fare mai colazione; il consumo "più volte al giorno" di frutta e verdura risulta scarso (prevalenza del 19% per la frutta e del 16% per la verdura), anche se le femmine mostrano una maggiore aderenza alle raccomandazioni per una corretta alimentazione rispetto ai maschi.

Anziani (65 anni e oltre)

Dai dati PASSI d'Argento 2016-2017 risulta che l'eccesso ponderale cresce con l'età: oltre la metà (57%) delle persone ultra 69enni, residenti in Emilia-Romagna, è in eccesso ponderale (43% in sovrappeso e 14% obesa) (dati PASSI d'Argento 2016-2017). Per quanto riguarda l'applicazione di corrette abitudini alimentari praticamente tutte le persone ultra64enni (99%) mangiano frutta e verdura almeno una volta al giorno, ma il 37% ne consuma una o due porzioni, il 49% tre o quattro e solo il 13% mangia le cinque raccomandate.

Eccesso ponderale per classi d'età (%)
Emilia-Romagna (OKkio alla salute 2016, HBSC 2014)
PASSI 2014-2017, PASSI d'Argento 2016-2017)

