

ALIMENTAZIONE, SOVRAPPESO E OBESITÀ IN TRENTINO

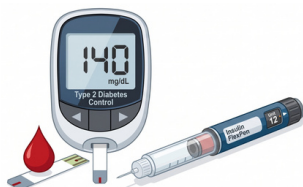
A cura dell'Osservatorio epidemiologico - ASUIT

Una dieta scorretta è uno dei principali fattori di rischio per

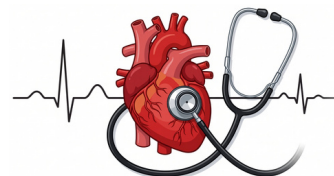
OBESITÀ



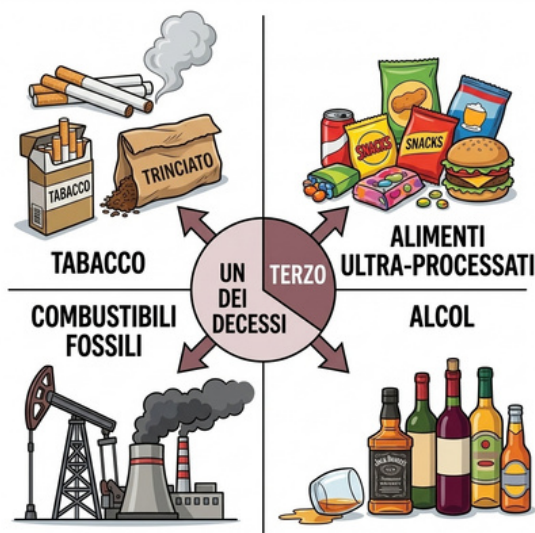
DIABETE TIPO 2



MALATTIE CARDIOVASCOLARI



I PRODOTTI DI 4 INDUSTRIE PROVOCANO UN TERZO DEI DECESSI



I **determinanti commerciali** della salute sono i sistemi, le pratiche e i meccanismi attraverso cui gli attori commerciali influenzano la salute e l'equità. Solo quattro settori industriali (tabacco, **alimenti ultra-processati**, combustibili fossili e alcol) sono responsabili di almeno un terzo dei decessi globali (AB Gilmore, A Fabbri, F Baum et al., *Defining and conceptualising the commercial determinants of health*, *The Lancet* 2023; 401: 1194-213, March 23, 2023).

Affrontare questi **determinanti economici e commerciali della salute** è essenziale per ridurre i fattori di rischio e l'impatto di malattie, come il cancro, le malattie cardiache, il diabete e altre malattie croniche (Tedros Adhanom Ghebreyesus, Direttore OMS).

CHE COSA PUÒ FARE LA SINGOLA PERSONA PER MANTENERE UNA DIETA SANA E RISPETTOSA DEL PIANETA?

MANGIARE SOPRATTUTTO CIBI DI ORIGINE VEGETALE

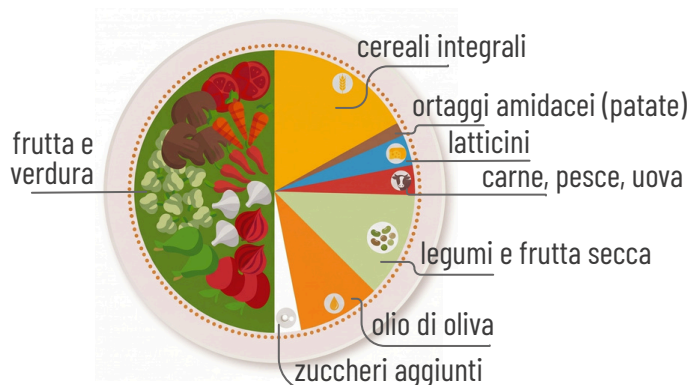
- Frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno)
- Pasta, riso e pane (meglio se integrali) o altri cereali
- Legumi

CONSUMARE POCO SALE E POCHI ZUCCHERI

- Il consumo di dolci (molto meglio se fatti in casa) dovrebbe essere contenuto e riservato alle occasioni speciali
- Limitare la quantità di sale (non più di un cucchiaino al giorno)
- Condire con olio di oliva
- Da evitare completamente i cibi spazzatura (prodotti industriali ultraprocesati con molte calorie e pochi nutrienti) e le bevande zuccherate

MODERARE IL CONSUMO DI PESCE E CARNI BIANCHE

- Pesce e carni bianche vanno bene solo in quantità molto moderate
- Da evitare o ridurre al minimo è la quantità di carni conservate e lavorate (insaccati) e la carne rossa



Summary Report of the EAT-Lancet Commission, Food-Planet-Health: Healthy diets from a sustainable food system, <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>



Le condizioni di vita, di studio, di lavoro insieme alle pratiche commerciali dell'industria sono fattori fondamentali nel plasmare le preferenze e le abitudini alimentari delle persone. Occorre plasmare questi fattori in senso salutare per promuovere la salute e sani stili di vita.

I dati 2024-2025 delle sorveglianze PASSI e PASSI d'Argento

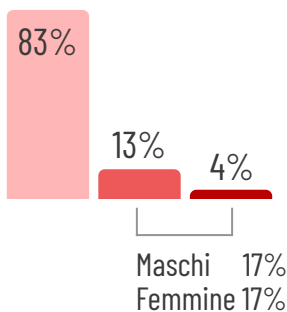
Popolazione trentina 6+ anni: 145.000 persone in sovrappeso e 47.000 con obesità

Persone normopeso, in eccesso ponderale e con obesità

Bambini scuola elementare*

3.200 in sovrappeso ^

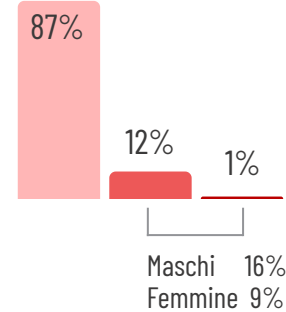
1.000 con obesità ^



Ragazzi scuole medie e superiori**

4.500 in sovrappeso ^^

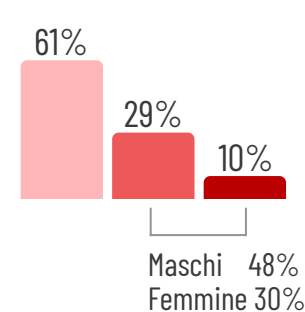
600 con obesità ^^



Adulti 18-69 anni

105.000 in sovrappeso

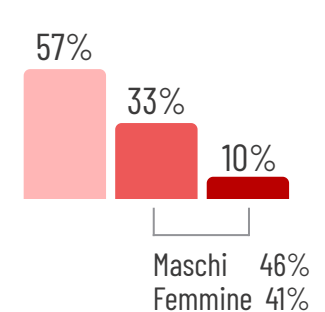
36.000 con obesità



Anziani 70+ anni

32.400 in sovrappeso

9.500 con obesità



SOVRAPPEO E OBESITÀ E DISUGUAGLIANZE SOCIALI

Nella popolazione adulta sovrappeso e obesità sono più diffusi tra gli **uomini**, tra le **persone straniere** e aumentano al **crescere dell'età**. Inoltre seguono un **gradiente sociale**.

Tra le persone anziane si conferma che sovrappeso e obesità sono più diffusi tra gli **uomini** e seguono un **gradiente sociale**; al contrario l'eccesso ponderale diminuisce al crescere dell'età.

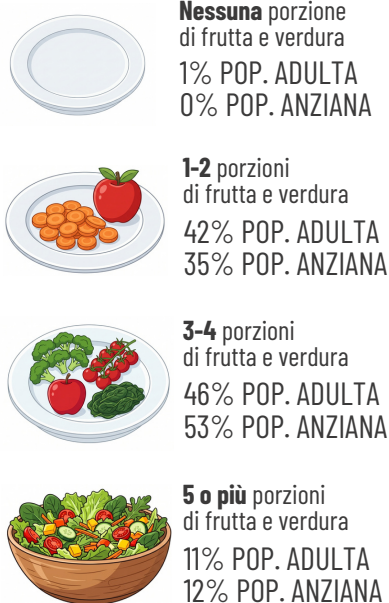
ADULTI (18-69 anni) normopeso, in eccesso ponderale e con obesità per titolo di studio e condizione economica

<=medie inferiori	47%	36%	18%
medie superiori	61%	31%	8%
laurea	74%	19%	
molte/qualche diff. economiche	55%	33%	13%
nessuna diff. economica	63%	28%	9%

ANZIANI (70+ anni) normopeso, in eccesso ponderale e con obesità per titolo di studio e condizione economica

<=medie inferiori	55%	34%	11%
medie superiori	56%	35%	10%
laurea	60%	32%	9%
molte/qualche diff. economiche	50%	39%	11%
nessuna diff. economica	59%	32%	10%

CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA



Nella popolazione adulta consumano più frequentemente le 5 porzioni di frutta e verdura le donne, le persone con livelli di istruzione elevata e quelle di cittadinanza italiana. Nella popolazione anziana è confermato un consumo più elevato di frutta e verdura tra le persone maggiormente istruite e di cittadinanza italiana.

CONSUMO DI SALE

Oltre la metà della popolazione adulta trentina (60%) consuma consapevolmente il sale: l'attenzione al sale nella dieta è più frequente tra le donne, all'aumentare dell'età e tra i cittadini italiani. Nel caso di persone con ipertensione arteriosa o di insufficienza renale la percentuale di chi fa un uso consapevole del sale si alza (76% e 70% rispettivamente), senza tuttavia raggiungere i livelli attesi.

Consigli di ridurre il consumo di sale da parte degli operatori sanitari

