

Più calorie, meno sport: così l'Italia sale di peso



La percentuale d'italiani che ha problemi con la bilancia continua a crescere, anche se di poco.

In estrema sintesi è questa la situazione che emerge dalla 10° edizione del *Rapporto Osservasalute* (2012), un'approfondita analisi pubblicata dall'Osservatorio Nazionale sulla Salute nelle Regioni Italiane che ha sede

presso l'Università Cattolica di Roma sotto il coordinamento del Prof. Walter Ricciardi, direttore del Dipartimento di Sanità Pubblica del Policlinico Gemelli.

Da questo rapporto emerge che nel decennio 2001-2011 è aumentata sia la percentuale di coloro che sono in sovrappeso (siamo passati dal 33,9% al 35,8%) sia quella degli obesi (siamo passati dal 8,5% al 10%).

1

Nel 2011 oltre un terzo – e precisamente il 35,8% - della popolazione adulta è risultata in sovrappeso (ossia con un Indice di Massa Corporea – detto IMC – tra 25 e 30), mentre una persona su dieci (ossia il 10%) è risultata obesa (cioè con IMC superiore a 30). Complessivamente, quindi, il 45,8% dei soggetti - di età uguale o superiore ai 18 anni - era in eccesso ponderale (nel 2009 era il 45,4% e nel 2010 il 45,9%).

Per quanto riguarda il sovrappeso si conferma il gradiente Nord-Sud, pur se dal 2001 è boom di obesi al Nord.

Le regioni meridionali presentano la percentuale più alta di persone obese (Basilicata 13,1% e Molise 13,5%) e in sovrappeso (Campania 40,1% e Puglia 40,4%), rispetto alle regioni settentrionali (Trento 6,4% di obesità, Veneto 31,4% in sovrappeso).

Confrontando i dati con quelli degli anni precedenti, e raggruppandoli per macro-regioni (Nord-Ovest: Piemonte, Valle d'Aosta, Liguria, Lombardia; Nord-Est: Bolzano, Trento, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Emilia-Romagna; Centro: Toscana, Umbria, Marche, Lazio; Sud: Abruzzo, Molise,



Campania, Puglia, Basilicata, Calabria; Isole: Sicilia, Sardegna) si osserva che dal 2001 nel Nord-Ovest si è registrato il maggior aumento con il 2,4% di persone con eccesso ponderale, mentre nel Nord-Est è cresciuta notevolmente la prevalenza di persone obese.

Diversamente, nelle Isole la percentuale di persone in sovrappeso e obese è rimasta pressoché stabile.

A livello nazionale i dati del 2011 risultano sovrapponibili rispetto a quelli del 2010, ma confermano il trend in aumento degli ultimi 10 anni.

Adulti a rischio

La percentuale di popolazione in condizione di eccesso ponderale cresce all'aumentare dell'età:

- fascia 18-24 anni: sovrappeso 15,7%; obesità 2,5%
- fascia 65-74 anni: sovrappeso oltre il 45%; obesità 15,5%
- fascia dai 75 anni in poi: sovrappeso 42,3%; obesità 13% (lieve diminuzione).

Gli uomini, poi, hanno più problemi delle donne: risulta in sovrappeso il 45,5% degli uomini (era il 44,3% nel 2010) rispetto al 26,8% delle donne (era il 27,6% nel 2010), obeso il 10,7% degli uomini (era l'11,1% nel 2010) e il 9,4% delle donne (era il 9,6% nel 2010).

Tra gli aspetti che incidono negativamente su questa escalation c'è anche la scarsa attività fisica.

Nel 2010 il 22,8% della popolazione italiana - con età uguale o maggiore di 3 anni - praticava con continuità uno o più sport durante il tempo libero (segnando un incremento: nel 2009 era del 21,5%; nel 2008 del 21,6%; e nel 2007 del 20,6%). Nel 2011, purtroppo, questo dato scende al 21,9% della popolazione, e i sedentari sono pari al 39,8%.



L'abitudine all'attività fisica non è uguale in tutte le regioni, e anche in questo caso si registra un gradiente Nord-Sud con livelli di svolgimento di una qualsiasi attività fisica più elevati e continuativi al Nord: a Bolzano è al 37,9% e in Valle d'Aosta è al 29,3%. Livelli più bassi, invece, in Campania con il 13,1% e Puglia con il 13,6%. La sedentarietà aumenta man mano che si scende da Nord verso Sud e in particolare: 57% in Sicilia e 57,2% in Puglia.

La pratica sportiva è molto più frequente fra gli uomini:

- il 26,0% degli uomini pratica sport con continuità, e il 12,6% lo pratica saltuariamente;
- mentre solo il 18% delle donne pratica sport con continuità, e il 7,9% lo pratica saltuariamente. Infatti, la quota di sedentari è maggiore tra le donne (44,4% verso il 35% nel 2010).

Poco attenti alla dieta mediterranea

Il valore nazionale complessivo delle persone - con età uguale o maggiore di 3 anni - che consumano quotidianamente verdura, ortaggi e frutta (VOF) nel 2011 si attesta all'85%, dato abbastanza stabile in questi ultimi anni (con un minimo nel 2009 dell'83,7% e un massimo nel 2006 dell'85,3%).

Volendo osservare, tra questi, la percentuale di coloro che mangia almeno 5 (quantità consigliata) e più porzioni al giorno di VOF la situazione è altalenante. Infatti, si registra nel 2008 un dato massimo del 5,7%, che scende nel 2009 al 4,8%, per risalire nel 2010 al 5,5% e riabbassarsi nuovamente nel 2011 al 4,9%.

Osservando l'evoluzione nel tempo, si vede una crescita in alcune delle regioni che inizialmente presentavano un livello inferiore e in particolare in Abruzzo (che passa dal 4,3% al 6,6%), in Basilicata e in Sardegna. Un andamento opposto, invece, si registra nelle regioni che partivano da percentuali più elevate come Piemonte, Veneto, Toscana e Lazio.



Calano gli alcolici, ma crescono i comportamenti pericolosi

Diminuiscono i consumatori di alcolici, ma aumentano i comportamenti a rischio come il *binge-drinking* (sbronzarsi), ovvero l'assunzione di 5 o più bevande alcoliche in un intervallo di tempo più o meno breve.

La prevalenza dei non consumatori - gli astemi e i sobri - degli ultimi 12 mesi del 2010 è pari al 32,7%, dato in aumento rispetto agli ultimi anni. Questo aumento, rispetto all'anno 2008, è statisticamente significativo sia a livello nazionale (+3,3%) sia in molte realtà locali (+2,8%). Gli aumenti più consistenti di non consumatori si registrano in alcune regioni del Centro Italia quali: l'Umbria (+7,7%), le Marche (+6,5%) e l'Emilia-Romagna (+5,7%).

Cresce invece - purtroppo - il fenomeno del *binge-drinking* tra i giovani, il dato passa infatti dal 9,5% del 2009 al 10,5% del 2010.

Fonte: *Comunicato stampa Rapporto Osservasalute 2012*

*Comitato Scientifico
Fondazione Istituto Danone*

