

**ADULTI IN TUTTO ?
Occorre esserlo anche
osservando corretti stili di vita.**

**La sorveglianza nutrizionale
negli adulti dai 18 ai 70 anni**

Nell'anno 2007 è stato avviato un progetto di sorveglianza nutrizionale rivolta ai soggetti **adulti** di età compresa **tra i 18 ed i 70 anni (femmine e maschi)** che si presentavano presso gli ambulatori di Prevenzione della Asl della Provincia di Como per richiedere il certificato di idoneità alla guida dei veicoli o porto d'armi.

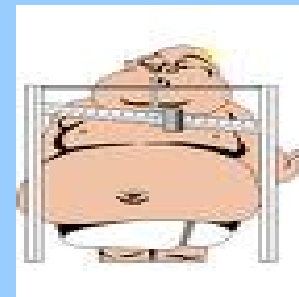
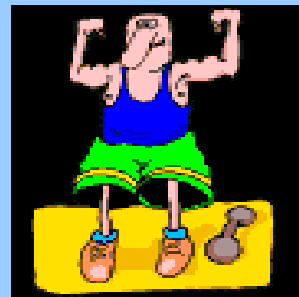


È stato reclutato un campione statisticamente significativo e rappresentativo di **1040 soggetti**, attraverso un campionamento stratificato per i distretti provinciali, per fasce di età e per sesso e si è proceduto per estrazione casuale dei soggetti.

Altezza, peso e circonferenza vita sono stati misurati dagli operatori sanitari, mentre le altre informazioni (alcuni dati anagrafici, stato di salute, abitudini alimentari, attività fisica) sono state ottenute per autodichiarazione compilando un questionario.



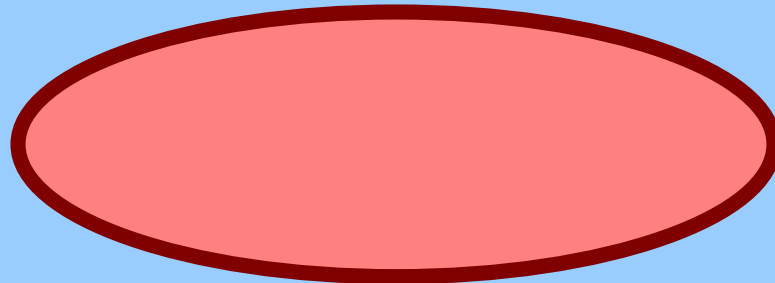
L'**obiettivo** era quello di studiare la percentuale di soggetti sottopeso, normopeso, sovrappeso ed obesi, le abitudini alimentari, i corretti stili di vita e le eventuali correlazioni con patologie croniche.



Per poter inquadrare il soggetto in una delle categorie tra sottopeso, normopeso, sovrappeso, obeso, è stato utilizzato il BMI

Cos'è il BMI

Il BMI o IMC (Indice di Massa Corporea) è un indicatore dello stato di peso forma e viene calcolato facendo il rapporto tra peso e altezza:



E' possibile classificare il BMI in 4 classi

BMI < 18

BMI tra 18 e 25

BMI tra 25 e 30

BMI > 30

sottopeso

normopeso

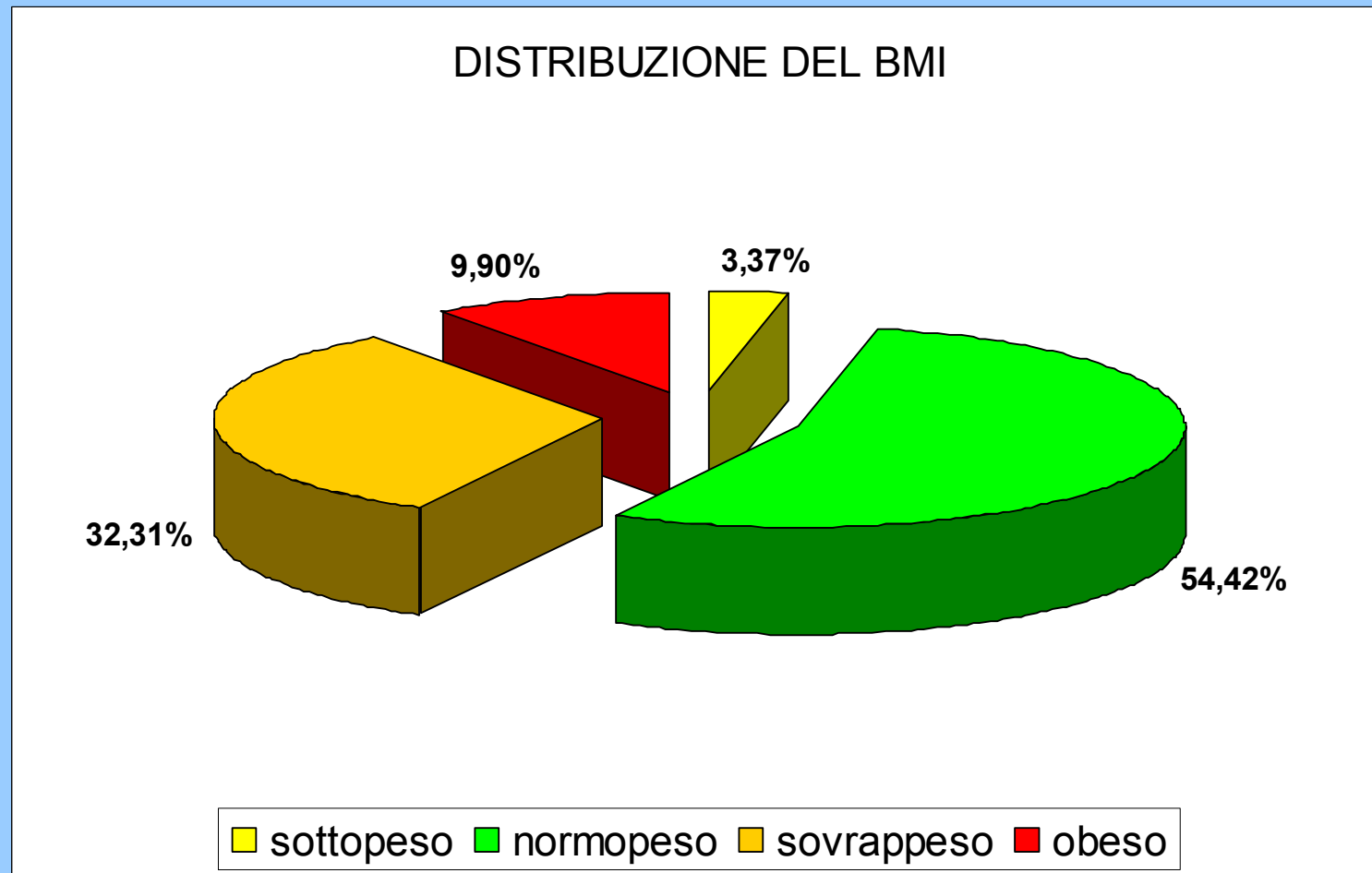
sovrappeso

obeso

La popolazione della provincia di Como risulta essere così distribuita:

	Intero campione	Maschi	Femmine
Sottopeso	3,4%	0,8%	6,0%
Normopeso	54,4%	45,8% 😊	63,1% 😊
Sovrappeso	32,3%	42,7%	21,8%
Obeso	9,9%	10,7%	9,1%

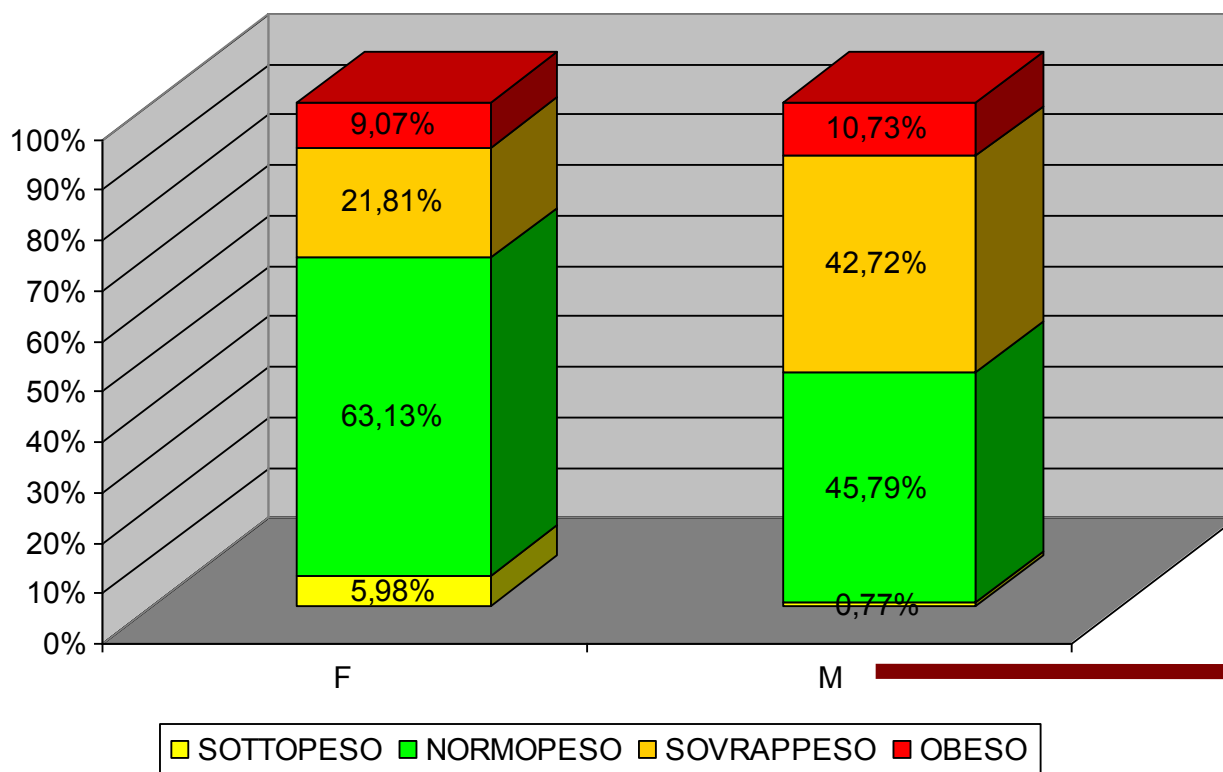
Sotto è rappresentato Il BMI dell'intero campione (maschi e femmine), distribuito in % tra sottopeso, normopeso, sovrappeso ed obeso.



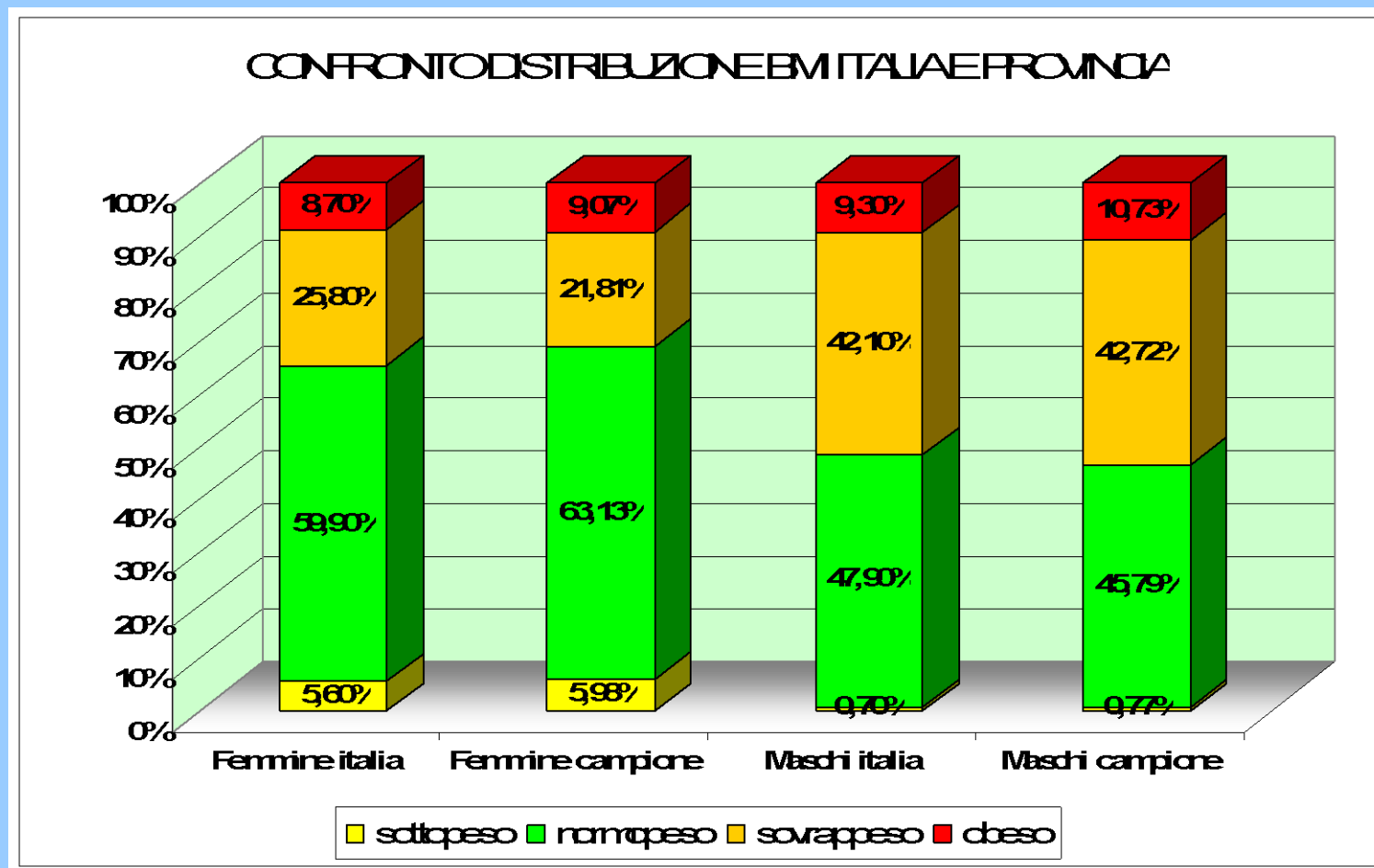
È la popolazione maschile ad alzare la media del BMI!!!

Questa risulta essere maggiormente colpita da una condizione di sovrappeso-obesità rispetto a quella femminile.

DISTRIBUZIONE PER SESSO SECONDO CLASSIFICAZIONE BMI



I dati ottenuti sulla popolazione della provincia di Como, sono in linea con i dati nazionali ISTAT 2003 (tranne che per gli adulti obesi che risultano al 10.73% contro il 9.30% nazionale).

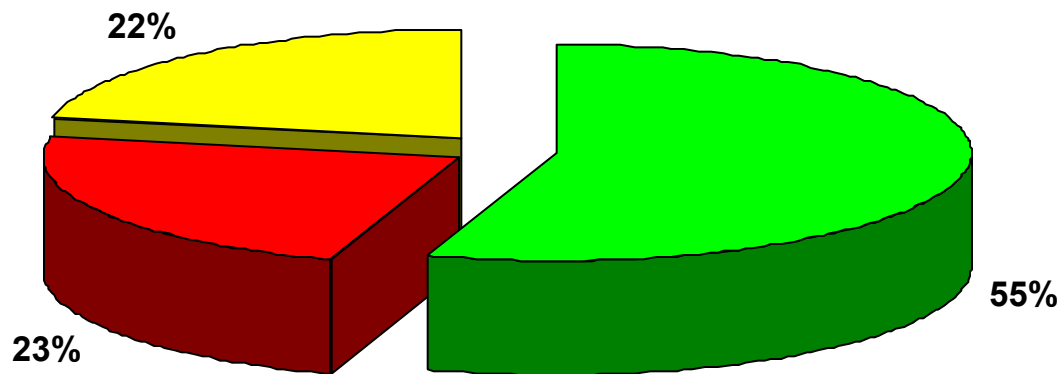


Un altro parametro che è stato valutato è la circonferenza vita che è un importante indicatore del rischio di sviluppo di patologie cronico - degenerative.

	Rischio basso	Rischio aumentato	Rischio elevato
Maschi	$C < 94$ cm	$94 < C < 101$ cm	$C > 102$ cm
Femmine	$C < 80$ cm	$80 < C < 87$ cm	$C > 88$ cm

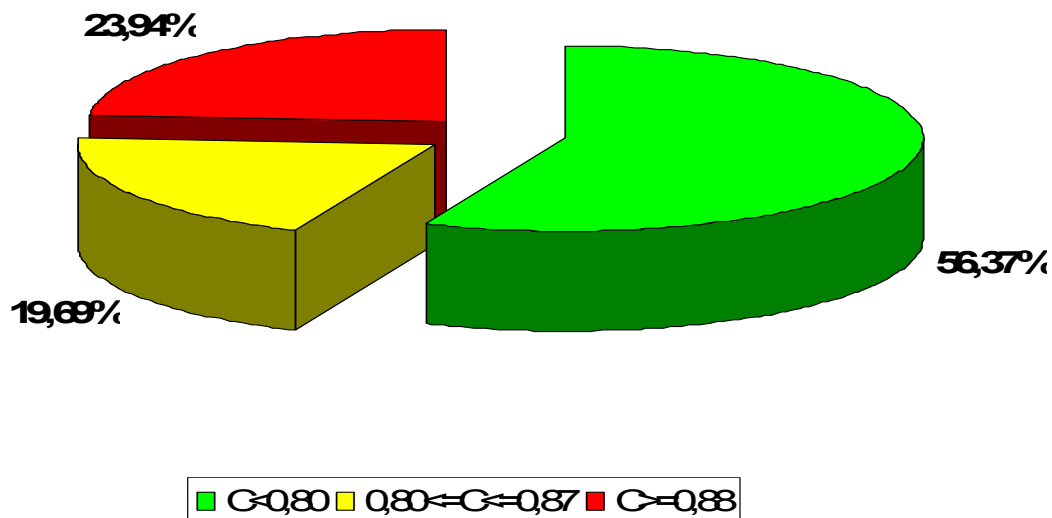
I dati ottenuti sulla popolazione di Como indicano che c'è un'alta percentuale di soggetti (45%) che ha rischio aumentato od elevato

DISTRIBUZIONE CIRCONFERENZA VITA SU INTERO CAMPIONE



■ rischio basso ■ rischio aumentato ■ rischio elevato

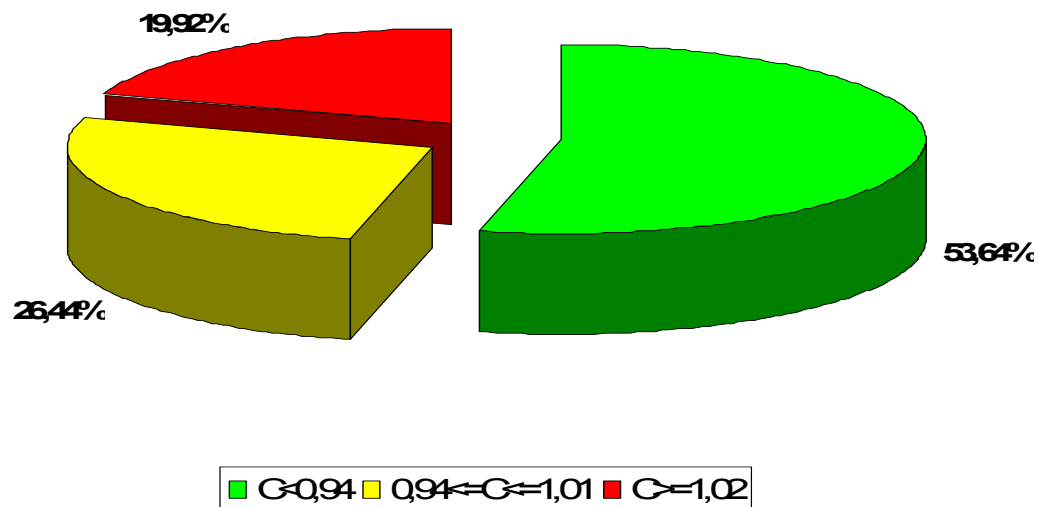
DISTRIBUZIONE CIRCONFERENZA VITA FEMMINE



Anche i dati
relativi alla
circonferenza
della vita

sono qui
rappresentati
divisi per maschi
e femmine

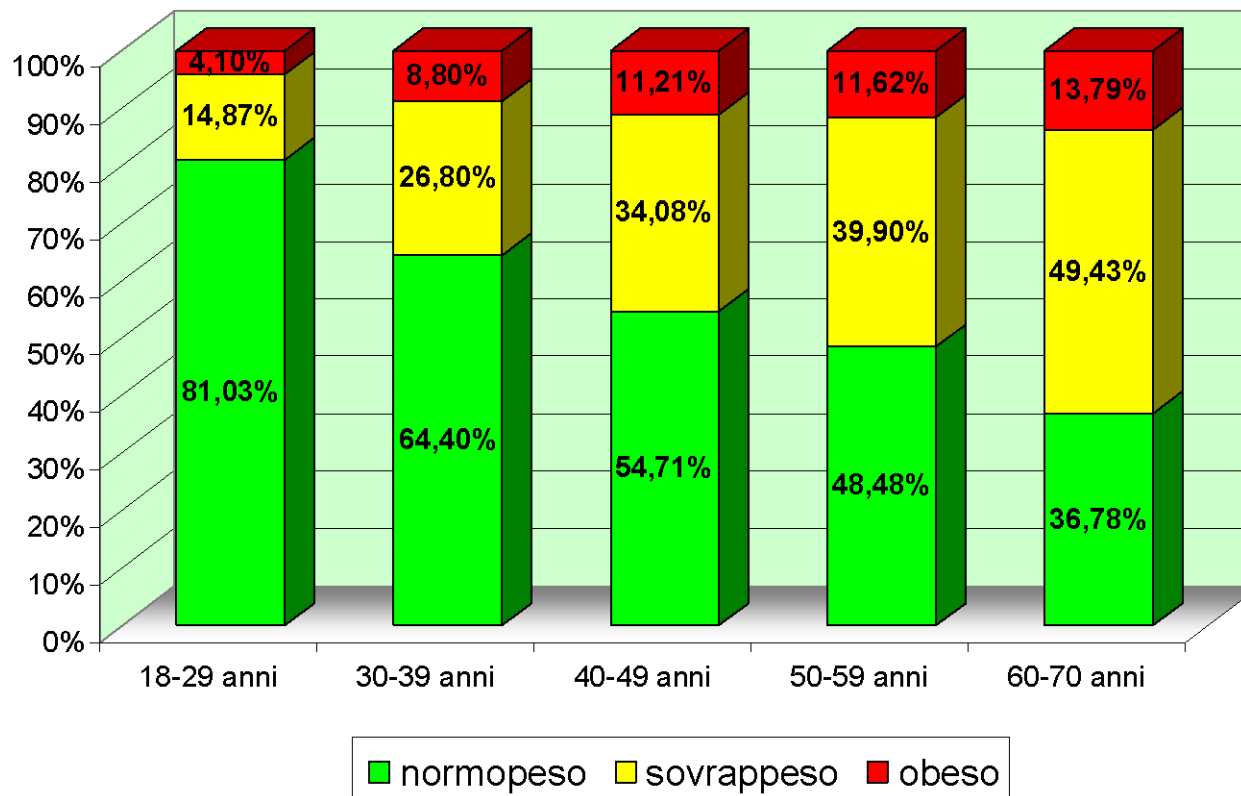
DISTRIBUZIONE CIRCONFERENZA VITA MASCHI



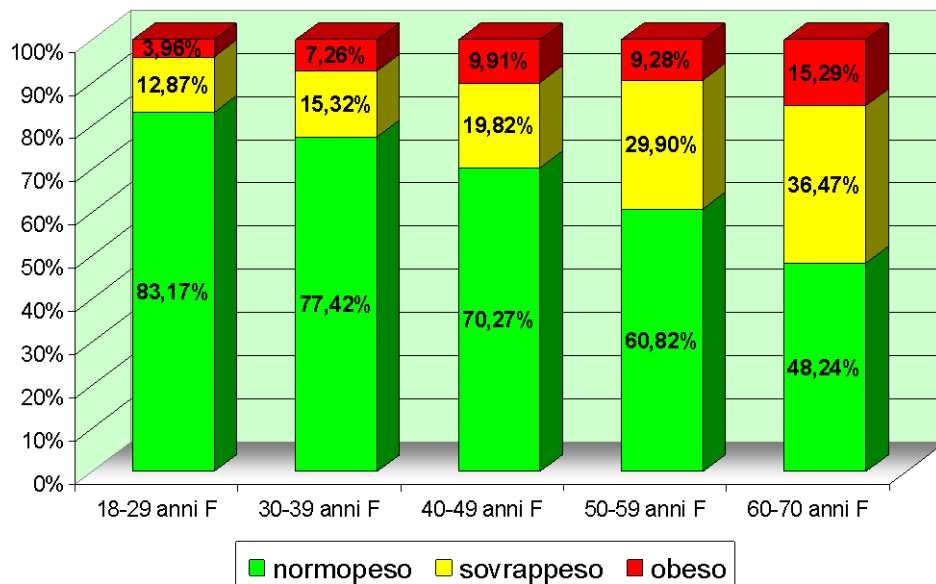
Con l'avanzare dell'età il BMI aumenta



DISTRIBUZIONE DEL BMI NELLE VARIE FASCE DI ETÀ



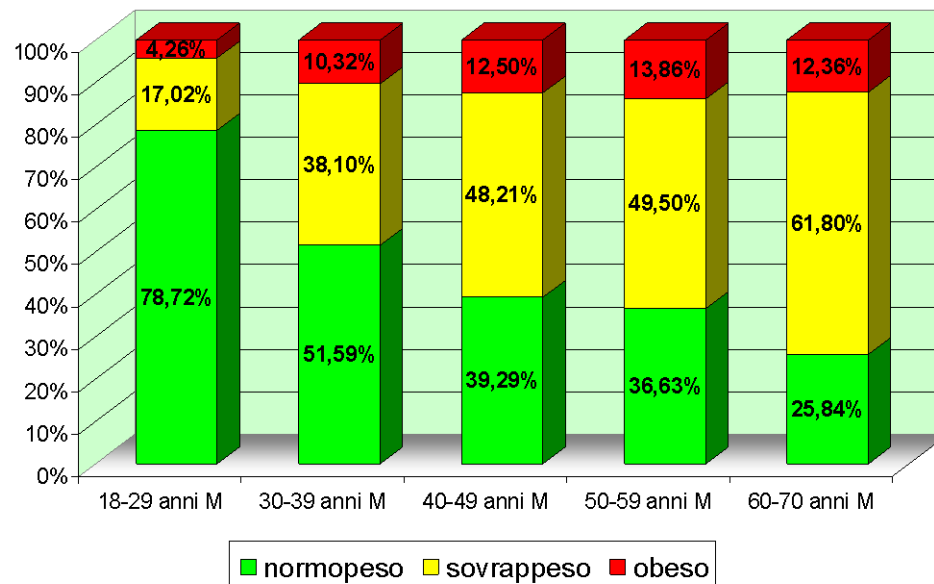
DISTRIBUZIONE DEL BMI PER FASCE DI ETÀ' NELLE FEMMINE



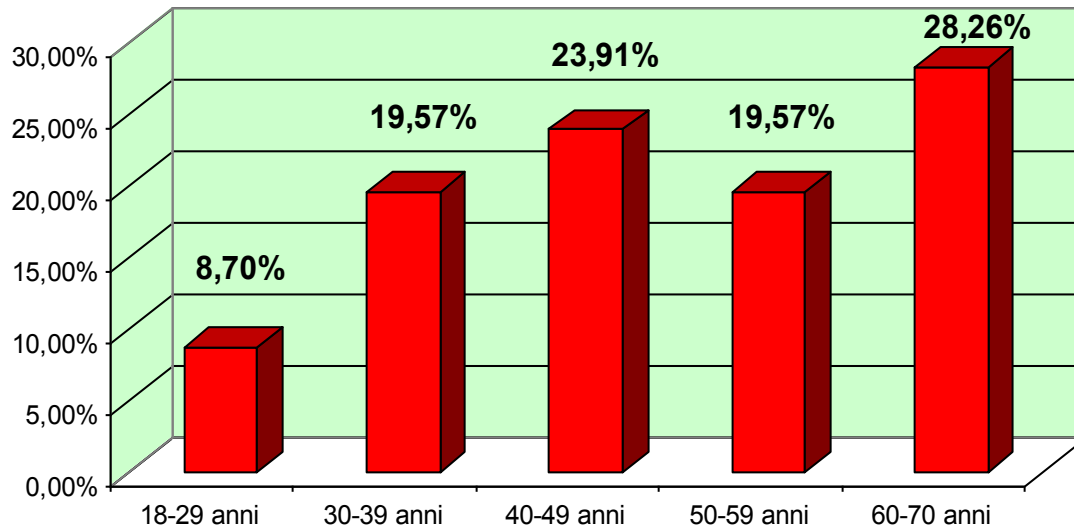
**Il BMI è illustrato
suddiviso in
maschi, femmine
e fasce d'età.**

**Il BMI aumenta
precocemente e
in maniera più
marcata nei
maschi.**

DISTRIBUZIONE DEL BMI PER FASCE DI ETÀ' NEI MASCHI



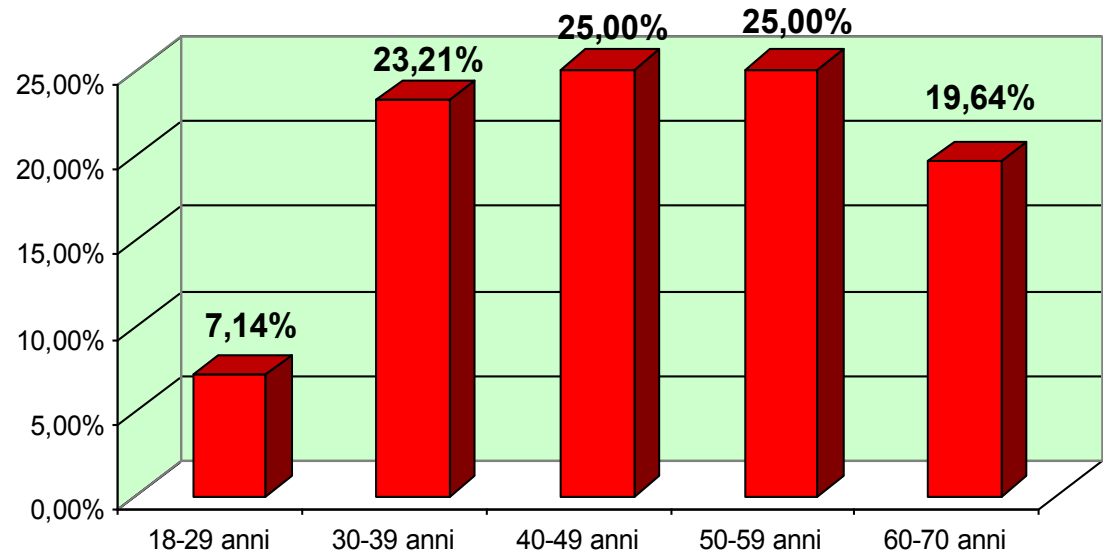
SOGGETTI OBESI FEMMINE



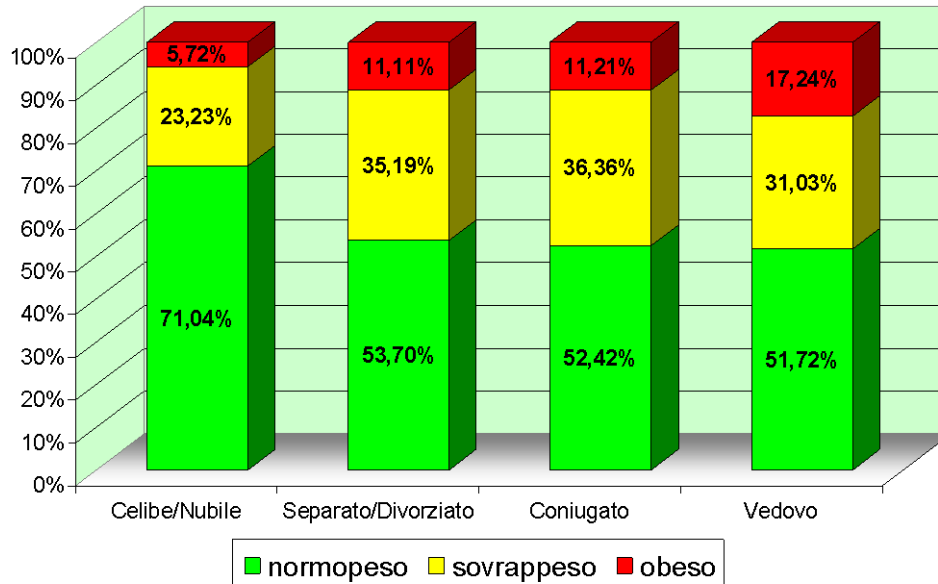
Tra le femmine
l'andamento
dell'obesità è
condizionato
dalla
menopausa

Nei maschi
invece è
influenzato
dalla precoce
mortalità

SOGGETTI OBESI MASCHI



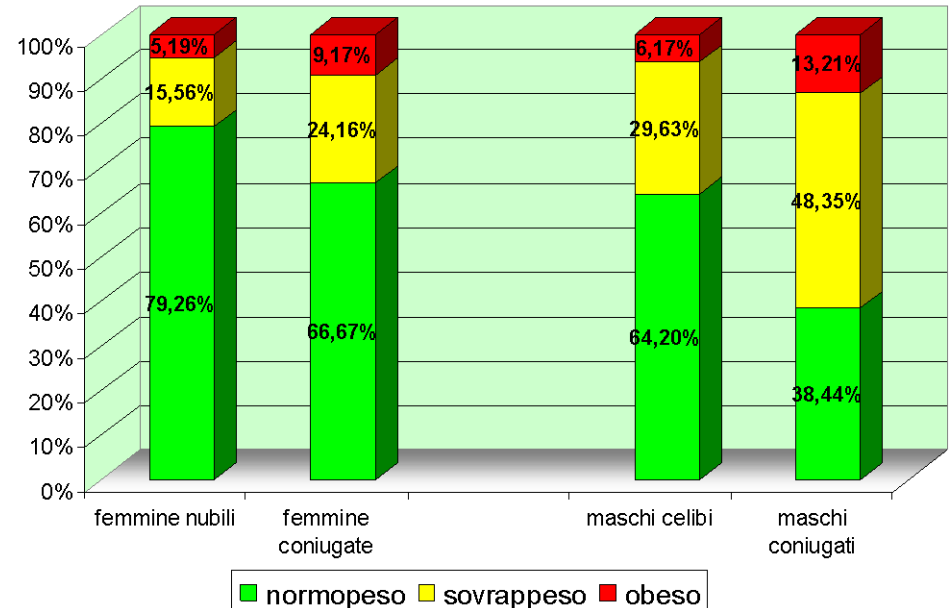
DISTRIBUZIONE DEL BMI PER STATO CIVILE



Nei due grafici è evidenziata l'andamento del BMI in base allo stato civile

Anche il matrimonio può essere motivo di aumento di peso, soprattutto nei maschi.

DISTRIBUZIONE BMI NEI "CONIUGATI" E NEI "CELIBI/NUBILI"

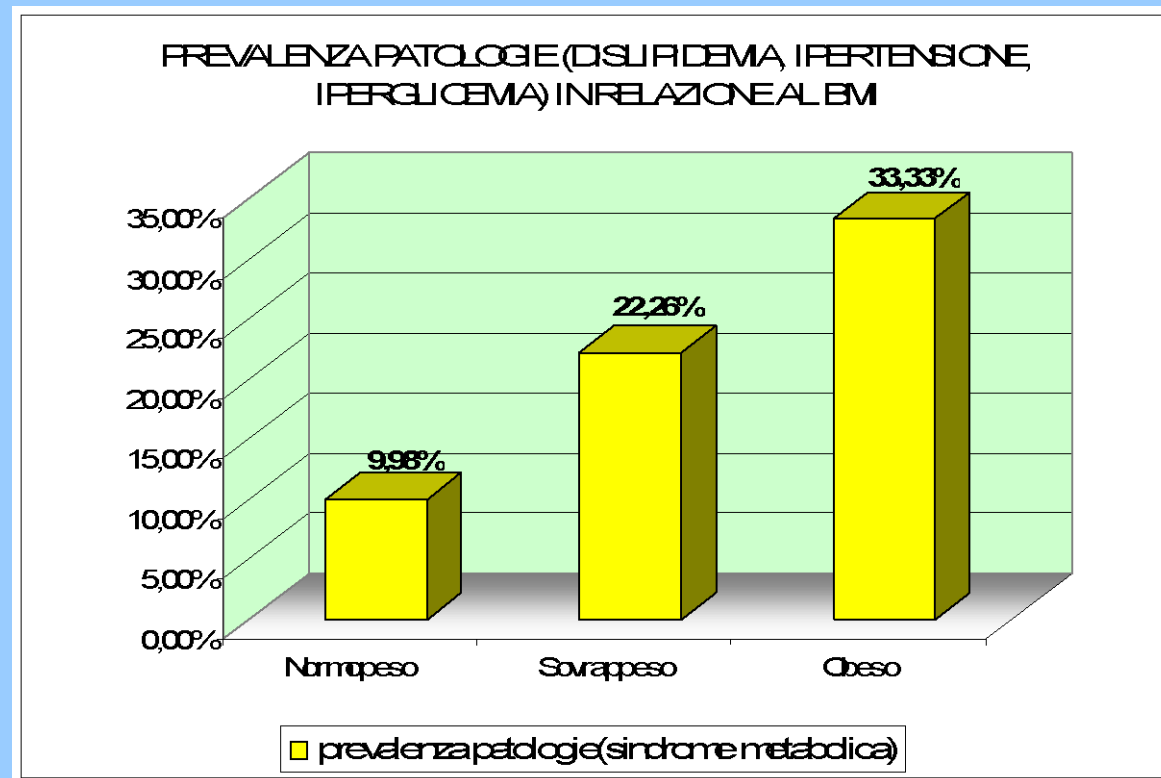


Studi hanno dimostrato che all'aumentare di peso aumenta la probabilità che si alterino i seguenti parametri: pressione arteriosa, glicemia, colesterolemia e trigliceridemia



Nel campione considerato della provincia di Como, dichiara di avere alterato almeno uno di questi parametri:

- **1 obeso su 3**
- **1 sovrappeso su 4**
- **1 normopeso su 10**



In questo studio sono state rilevate diverse patologie tra cui:

Iperglicemia

Iperlipidemia

Ipertensione

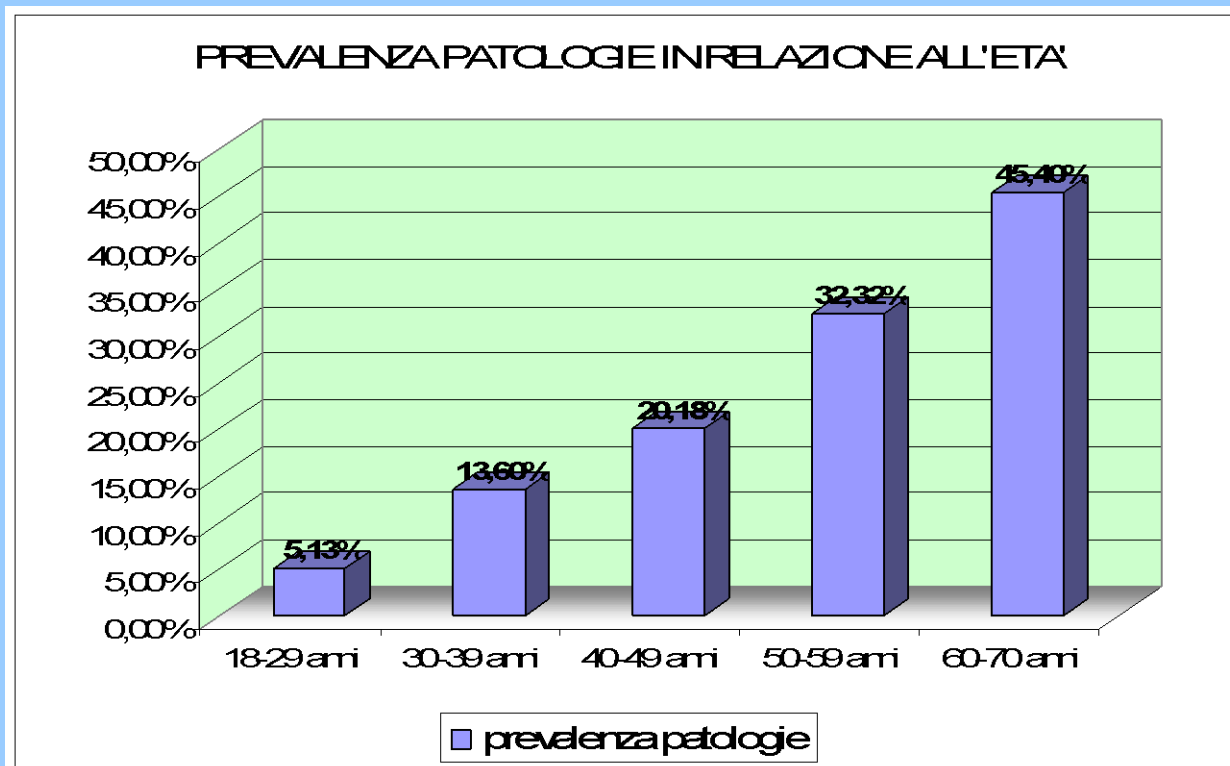
Malattie tumorali

Malattie della tiroide

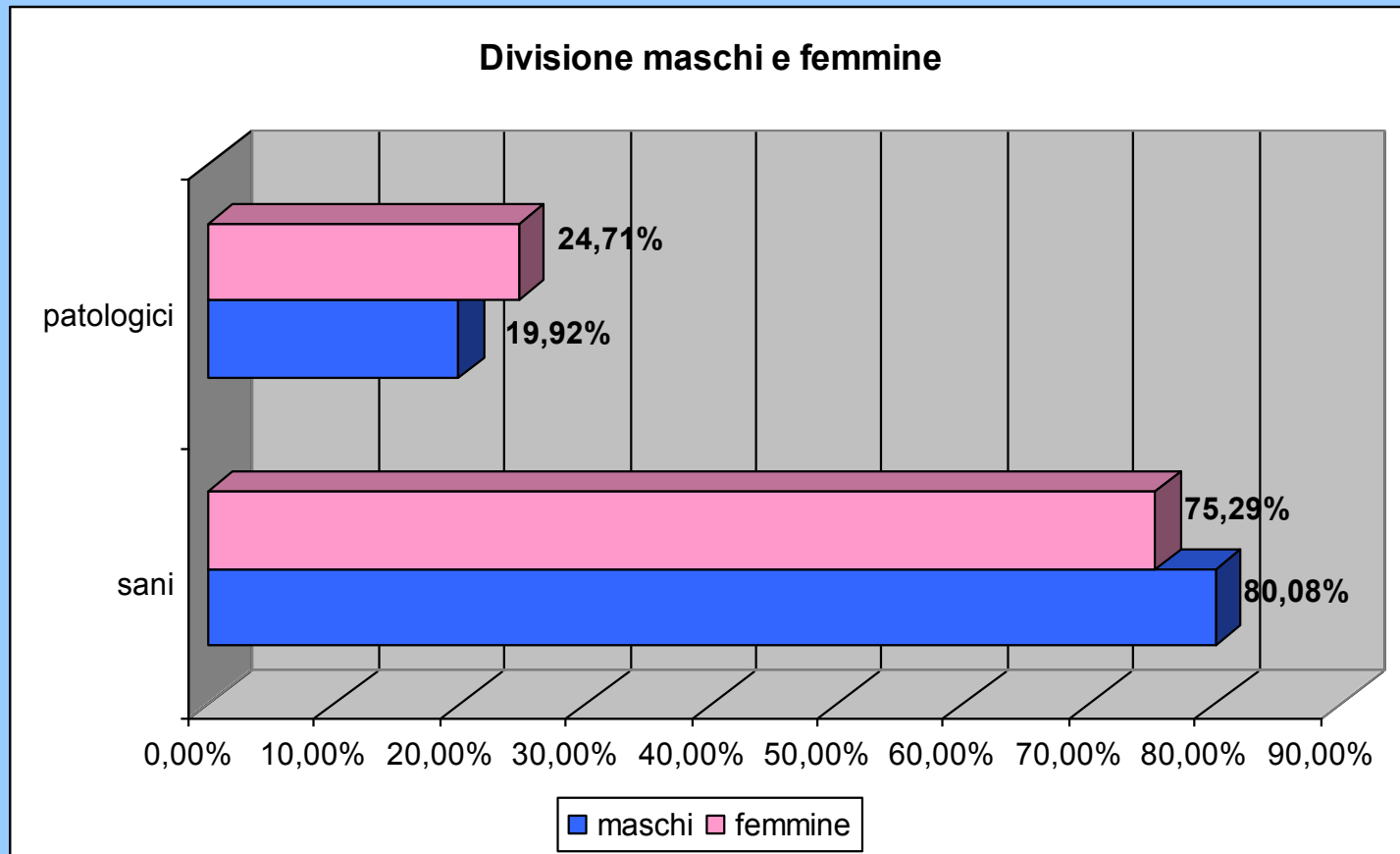
Anemie

IBD (rettocolite ulcerosa, morbo di Crohn, celiachia)

All'avanzare dell'età aumenta la prevalenza di patologie



E' essenziale che i soggetti in sovrappeso e gli obesi facciano degli screening per verificare la presenza di malattie correlate al loro peso



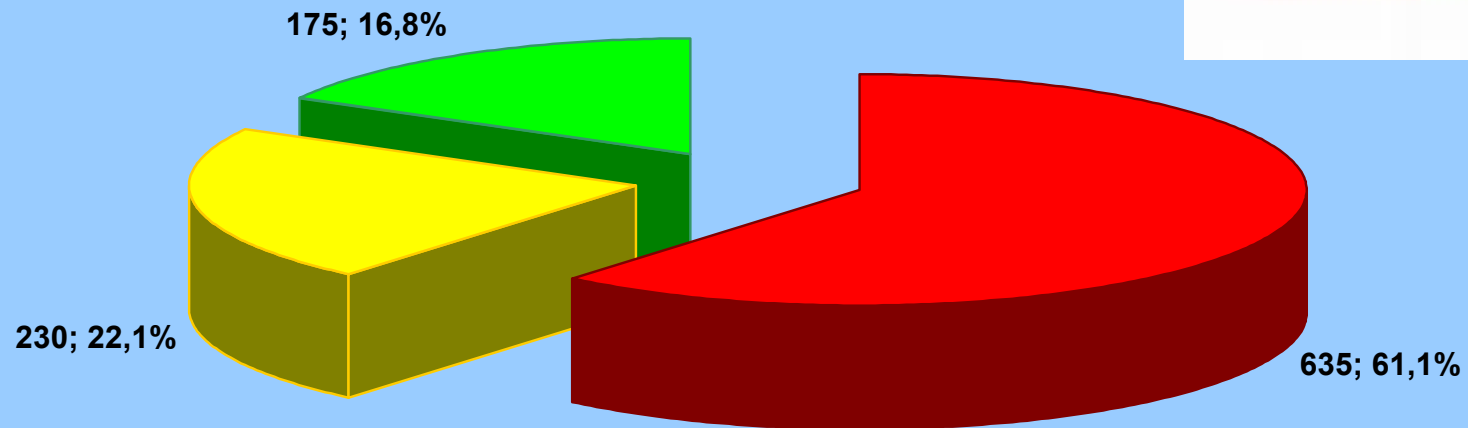
Il livello di attività fisica è stato valutato calcolando i minuti settimanali dedicati allo sport e all'attività fisica (intesa come camminate, bicicletta per almeno 30 minuti consecutivi) secondo le modalità evidenziate in tabella.

Attività/sett	Insufficiente	Sufficiente	Buona o più che buona
Indice/totale	<180 (ore 3)	180-359 (ore 3-6)	>360 (>ore 6)

Calcolando le ore settimanali che la popolazione comasca dedica effettivamente all'attività fisica, risulta che il 61% ha un livello di attività insufficiente.



Indice attività fisica

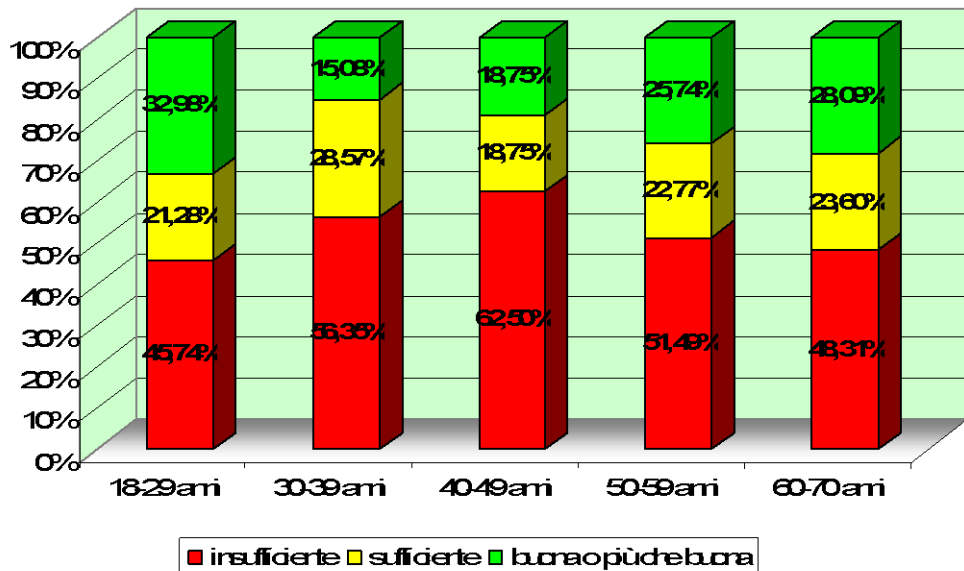


■ Insufficiente

■ Sufficiente

■ Buona o più che buona

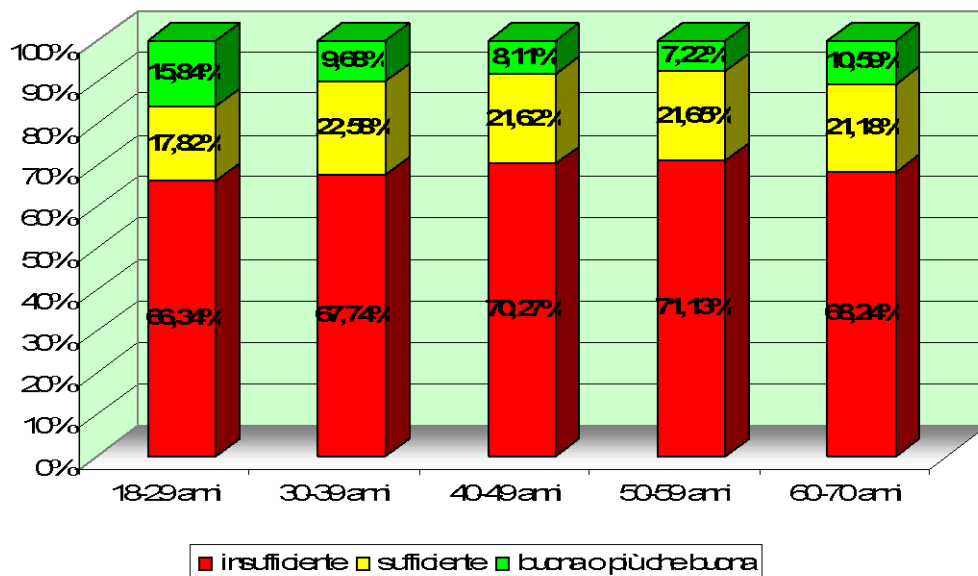
DISTRIBUZIONE LIVELLI DI ATTIVITÀ NEI MASCHI IN FUNZIONE DELL'ETÀ



I maschi nell'arco della vita, variano in maniera sostanziale il tempo dedicato all'attività fisica, privilegiandola fino ai 40 e dopo i 50 anni

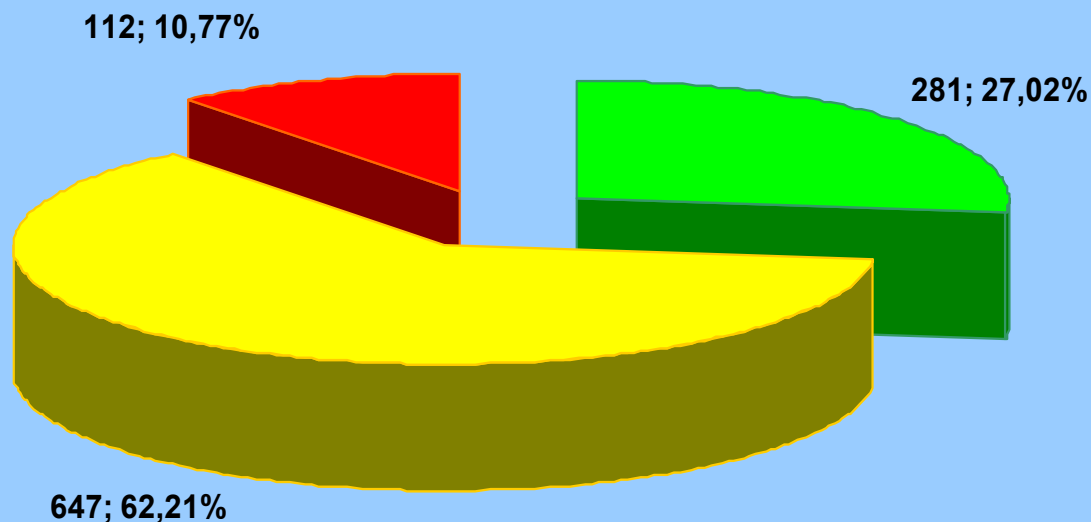
mentre le femmine si mantengono su valori pressoché costanti, probabilmente a causa del lavoro domestico.

DISTRIBUZIONE LIVELLI DI ATTIVITÀ NELLE FEMMINE IN FUNZIONE DELL'ETÀ

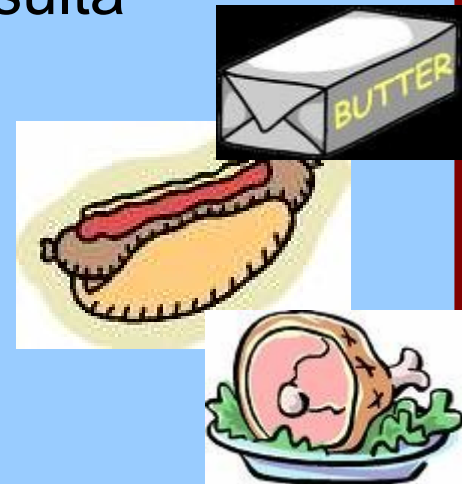


L'alimentazione nella popolazione comasca risulta essere sostanzialmente sbilanciata

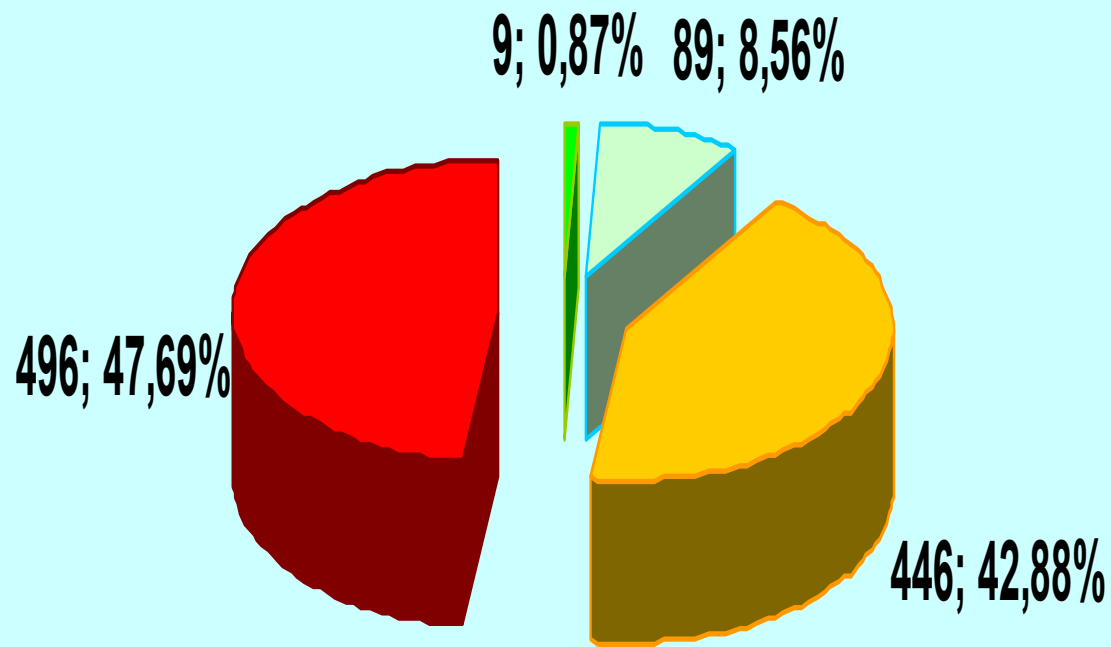
Distribuzione valutazione frequenze alimentari



- Alim. sostanzialmente bilanciata
- Alim. sbilanciata
- Alim. fortemente sbilanciata



Distribuzione stile di vita (combinazione tra frequenze alimentari e attività fisica)



CONSIGLI



- La corretta alimentazione è uno stile di vita
- L'attività fisica è fondamentale, almeno 30 minuti al giorno aiutano a mantenersi in forma
- Quando c'è un aumento o una diminuzione significativa di peso, è necessario consultare uno specialista che darà indicazioni.

CONSIGLI

- E' importante fare almeno 3 pasti regolari ogni giorno ed evitare spuntini improvvisati
- Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- Consumare almeno 2 volte a settimana un piatto unico a base di legumi e cereali, 3 volte il pesce e non più di 5 volte carne e affettati
- Grassi: scegli la qualità (olio extravergine di oliva) e limita la quantità



I consigli per tutti

La giornata alimentare

ALIMENTI	NUMERO DI VOLTE ALLA SETTIMANA			
	1	2	3	4
CARNE				
PESCE				
UOVA				
FORMAGGI				
LEGUMI				
AFFETTATI				
CEREALI	Ogni giorno a pranzo e a cena			
VERDURA	Due porzioni al giorno variando la tipologia: è consigliabile una porzione in più come condimento al primo piatto			
FRUTTA	Due-tre frutti al giorno variando la tipologia			

Questa griglia esemplificativa riguarda le frequenze settimanali dei nutrienti, dei cereali, della frutta e della verdura, così da garantire una varia e completa alimentazione, contenuta in tutti i cibi

CONSIGLI



- Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti
- Bere ogni giorno almeno 1 ½ -2 litri di acqua
- Il sale? Meglio poco
- Bevande alcoliche: solo in quantità controllata
- **Varia spesso le tue scelte a tavola**