

# Abitudini alimentari nella ASL 8 di Cagliari



Servizio Igiene e Sanità Pubblica  
Direttore Dott. Giorgio Carlo Steri  
Database "PASSI 2009 – 2012"

	% (IC95%)
<b>Popolazione in eccesso ponderale</b>	
<i>Sovrappeso</i>	27,7 (25,3-30,2)
<i>Obesi</i>	8,1 (6,7-9,7)
<b>Adesione al five-a-day</b>	19,3 (17,2-21,6)
<b>Ricevuto consiglio medico di perdere peso</b>	
<i>Sovrappeso</i>	57,5
<i>Obesi</i>	91,7

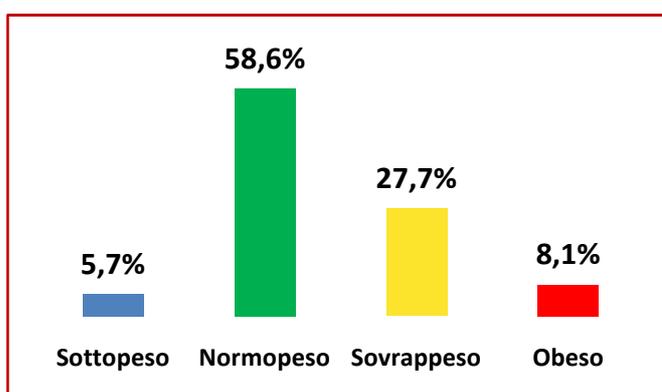


A cura di  
Mario Saturnino Floris  
Maria Antonella Corda  
Maria Giovanna Tolu

## IL PESO DELLA POPOLAZIONE AZIENDALE

Nella ASL 8 di Cagliari il 5,7% delle persone risulta sottopeso, il 58,6% normopeso, il 27,7% sovrappeso e l'8,1% obeso.

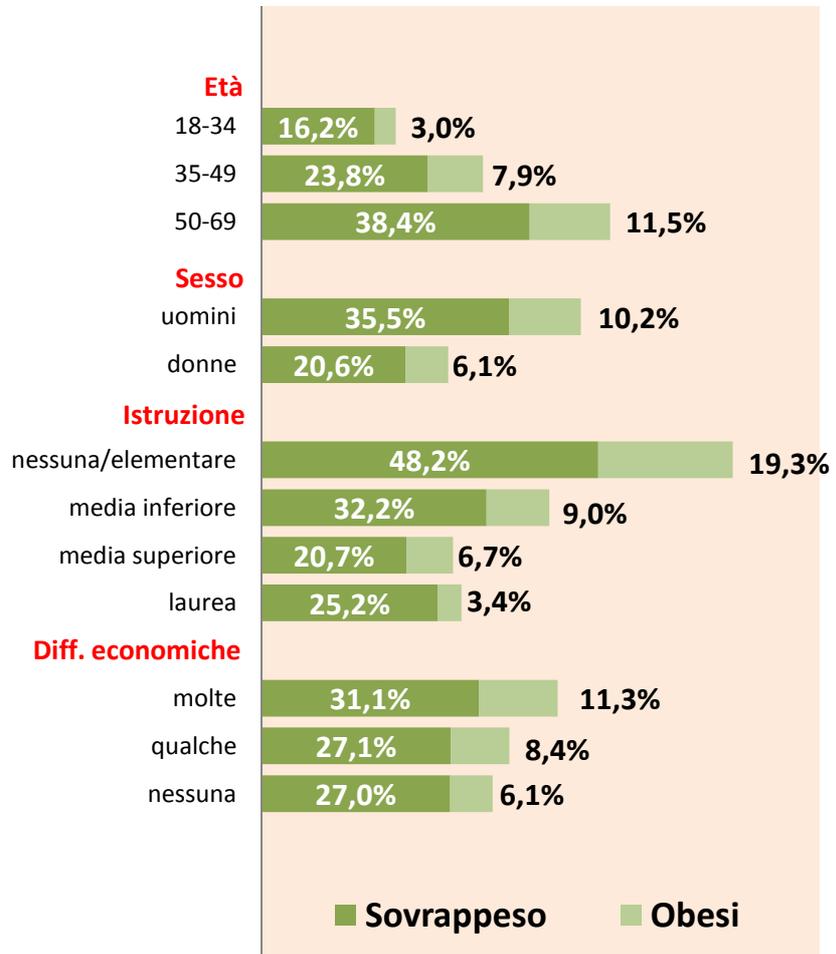
Complessivamente il 35,8% della popolazione aziendale risulta in eccesso ponderale. Questo dato è inferiore alla media nazionale che è del 41,9% ed anche di quella regionale che è del 36,9%



**Totale: 35,8%** (IC 95%: 33,2%-38,5%)

### DISTRIBUZIONE DELL'ECESSO PONDERALE

- L'eccesso ponderale nella ASL 8 di Cagliari si è manifestata significativamente più frequente:
  - col crescere dell'età
  - negli uomini (45,8% vs 26,7%)
  - nelle persone con basso livello di istruzione
  - nelle persone con molte difficoltà economiche.

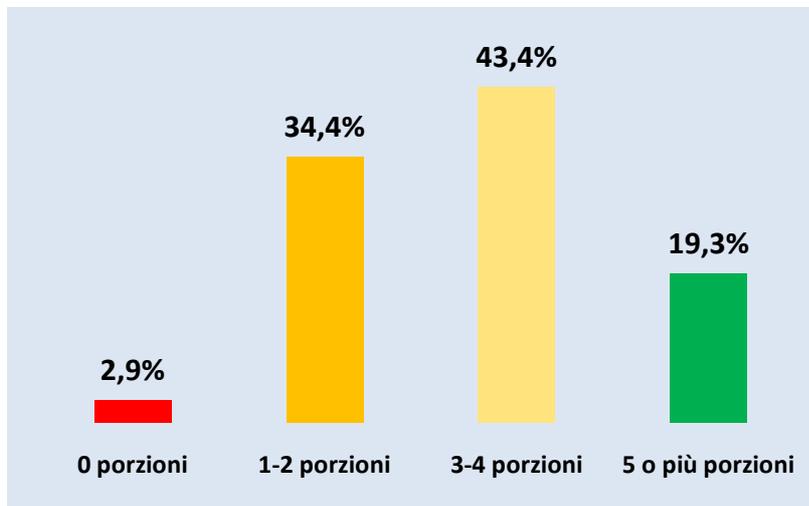


### AUTOPERCEZIONE DEL PROPRIO PESO

La percezione che la persona ha del proprio peso è un aspetto importante da considerare in quanto condiziona un eventuale cambiamento nel proprio stile di vita.

La percezione del proprio peso non sempre coincide con il IMC calcolato sulla base di peso ed altezza riferiti dagli stessi intervistati: in ASL 8 di Cagliari si osserva un'alta coincidenza tra percezione del proprio peso e IMC negli obesi (93,3%) e nei normopeso (75,8%); tra le persone in sovrappeso invece ben il 30,7% ritiene il proprio peso giusto.

Emerge una diversa percezione del proprio peso per sesso: soprattutto si è rilevato una maggiore consapevolezza del sovrappeso nelle donne (fra le donne in sovrappeso solo il 16,4% considera il proprio peso più o meno giusto rispetto all'40,0% degli uomini in sovrappeso che non hanno questa consapevolezza).



### ADESIONE AL "FIVE A DAY"

Nella ASL 8 di Cagliari il 34,4% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 43,4% ha riferito di mangiare 3-4 porzioni al giorno e solo il 19,3% le 5 porzioni raccomandate.

L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno è più diffusa

- nelle persone sopra ai 50 anni
- nelle donne (23,2 vs 15,0%)
- nelle persone con basso livello d'istruzione (27,8%)

L'adesione al "five a day" nella ASL 8 di Cagliari è, nonostante tutto, molto più alta rispetto alla media nazionale del Pool PASSI che è risultata del 9,2%. Solo alcune regioni del nord Italia hanno ottenuto risultati simili a quelli del nostro territorio.



### II COUNSELING

Nella ASL 8 di Cagliari il 65,5% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di perdere peso da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare questo consiglio è stato dato al 57,5% delle persone in sovrappeso e 91,7% delle persone obese.

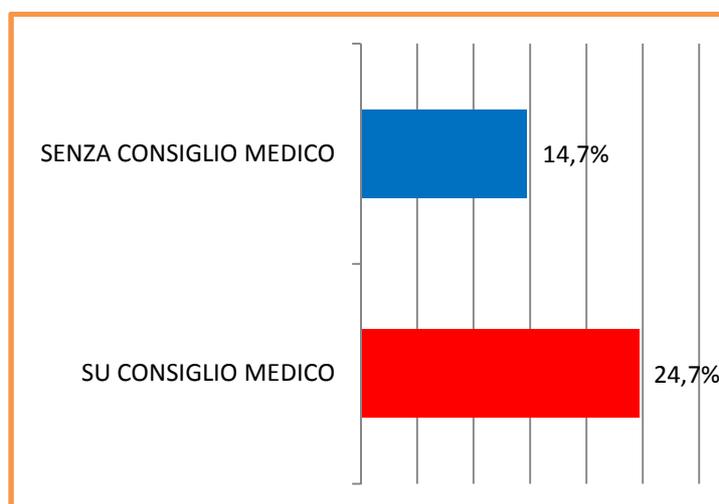
Nel pool di ASL 2008-12, la percentuale di persone in eccesso ponderale che ha ricevuto il consiglio di fare una dieta è del 52,5%; il risultato regionale è stato invece del 64,1%.

## DIETA FRA COLORO CHE SONO IN ECCESSO PONDERALE

Il 20,4% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di seguire una dieta per perdere o mantenere il proprio peso (19,9% nei sovrappeso e 22,1% negli obesi).

La proporzione di persone con eccesso ponderale (sovrappeso ed obesi) che seguono una dieta è significativamente più alta:

- nelle donne (26,2% vs 16,5% negli uomini)
- negli obesi (22,1% vs 19,9% nei sovrappeso)
- nelle persone che ritengono il proprio peso "troppo alto" (23,5%) rispetto a quelle che ritengono il proprio peso "giusto" (12,2%)
- in coloro che hanno ricevuto il consiglio da parte di un operatore sanitario (24,7% vs 14,7% che fanno dieta pur senza aver ricevuto il consiglio).



## ATTIVITA' FISICA FRA COLORO CHE SONO IN ECCESSO PONDERALE



In ASL 8 di Cagliari il 25,1% delle persone in eccesso ponderale è completamente sedentario (21,4% nei sovrappeso e 37,5% negli obesi).

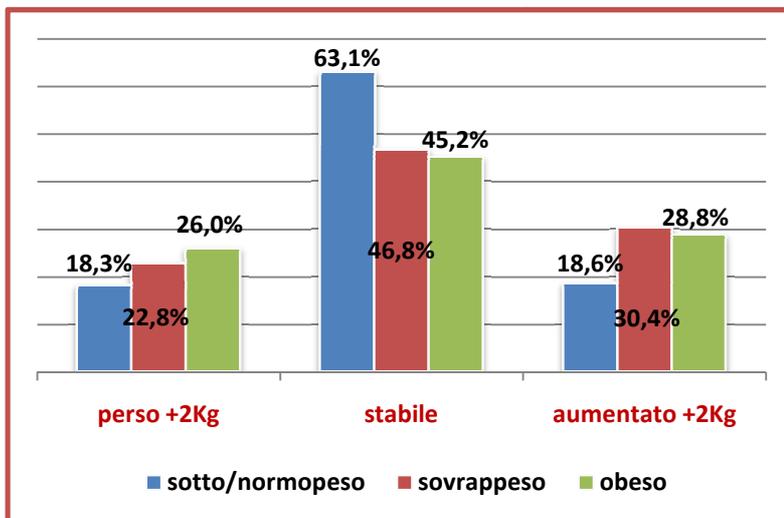
Il 53,1% delle persone in eccesso ponderale ha riferito di aver ricevuto il consiglio di fare attività fisica da parte di un medico o di un altro operatore sanitario; in particolare hanno ricevuto questo consiglio il 52,0% delle persone in sovrappeso e il 56,8% di quelle obese.

## HANNO CAMBIATO PESO

In ASL 8 di Cagliari il 22,7% degli intervistati ha riferito di essere aumentato di almeno 2 kg di peso nell'ultimo anno.

La proporzione di persone aumentate di peso nell'ultimo anno è più elevata:

- nella fascia 18-34 anni (27,8% vs 21,5% 35-49 anni e 20,5% 50-69 anni);
- nelle donne (26,3 vs 18,8);
- nelle persone già in eccesso ponderale (28,8% obesi e il 30,4% sovrappeso vs 18,6% normopeso).



## Conclusioni

In letteratura è ampiamente documentata una sottostima nel rilevare la prevalenza dell'eccesso ponderale attraverso indagini telefoniche analoghe a quelle condotte nel sistema di Sorveglianza PASSI; nonostante questa possibile sottostima, in ASL 8 di Cagliari oltre una persona adulta su tre presenta un eccesso ponderale.

Una particolare attenzione nei programmi preventivi va posta, oltre alle persone obese, alle persone in sovrappeso. In questa fascia di popolazione emerge infatti una sottostima del rischio per la salute legato al proprio peso: quasi una persona su tre percepisce il proprio peso come "più o meno giusto", e sempre quasi una persona su tre riferisce di essere aumentato di peso nell'ultimo anno.

La dieta per ridurre o controllare il peso è praticata solo dal 20,4% delle persone in eccesso ponderale, mentre è più diffusa la pratica di un'attività fisica moderata (74,9%).

La maggior parte delle persone consuma giornalmente frutta e verdura: circa la metà ne assume oltre 3 porzioni, ma solo due su dieci assume le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace prevenzione delle neoplasie. I dati sul consumo di frutta e verdura pongono comunque gli abitanti della ASL 8 di Cagliari ai vertici nazionali.

I risultati indicano la necessità di interventi multisettoriali per promuovere un'alimentazione corretta accompagnata da un'attività fisica svolta in maniera costante e regolare; per aumentare l'efficacia degli interventi appare fondamentale l'approccio multidisciplinare, nel quale la Sanità Pubblica gioca un ruolo importante nel promuovere alleanze e integrazioni.

Rilevante risulta inoltre il consiglio ed il sostegno del Medico di Medicina Generale, spesso il primo operatore a confrontarsi con il problema legato al peso del proprio assistito.