

Osservasalute 2016, gli stili di vita degli italiani

Gli stili di vita degli italiani sono in lieve miglioramento, ma sono sempre tanti i chili di troppo. Aumentano i bevitori di alcolici

Stabile la quota di italiani in sovrappeso e obesi - Nel 2015, più di un terzo della popolazione adulta (35,3% vs 36,2% del 2014) è in sovrappeso, mentre poco più di una persona su dieci è obesa (9,8% vs 10,2% del 2014); complessivamente, il 45,1% (46,4% nel 2014) dei soggetti di età ≥ 18 anni è in eccesso ponderale. Le discrepanze osservate tra il 2014 e il 2015 non sono statisticamente significative. In Italia, nel periodo 2001-2014, è aumentata la percentuale delle persone in sovrappeso (33,9% vs 36,2%), soprattutto è aumentata la quota degli obesi (8,5% vs 10,2%). Il sovrappeso si riferisce a un Indice di Massa Corporea (IMC) tra 25-29. L'obesità a valori di IMC superiori o uguali a 30.

Le differenze rilevate sul territorio sono considerevoli e si conferma il gradiente Nord-Sud ed Isole: come per il 2014, le regioni meridionali presentano la prevalenza più alta di persone di 18 anni ed oltre obese (Molise 14,1%, Abruzzo 12,7% e Puglia 12,3%) e in sovrappeso (Basilicata 39,9%, Campania 39,3% e Sicilia 38,7%) rispetto alle regioni settentrionali, che mostrano i dati più bassi di prevalenza (obesità: PA di Bolzano 7,8% e Lombardia 8,7%; sovrappeso: PA di Trento 27,1% e Valle d'Aosta 30,4%).

Eccesso di peso, un problema che aumenta con l'età: la percentuale di popolazione in condizione di eccesso ponderale (in sovrappeso o obesa) cresce all'aumentare dell'età. Nello specifico, il sovrappeso passa dal 14% della fascia di età 18-24 anni al 46% tra i 65-74 anni, mentre l'obesità dal 2,3% al 15,3% per le stesse fasce di età. **Un problema più maschile che femminile:** la condizione di eccesso ponderale è caratterizzata da un deciso differenziale di genere; infatti, risulta in sovrappeso il 44,0% degli uomini rispetto al 27,3% delle donne e obeso il 10,8% degli uomini rispetto al 9,0% delle donne. La fascia di età in cui si registrano percentuali più alte di persone in eccesso di peso è, sia per gli uomini che per le donne, quella tra i 65-74 anni (uomini 52,6% e 16,0%, donne 40,3% e 14,8%, in sovrappeso e obesi rispettivamente).

Bambini e ragazzi in lotta con la bilancia: bambini e adolescenti di 6-17 anni in sovrappeso o obesi sono il 24,9% (media 2014-2015). Emergono forti differenze di genere; il fenomeno è più diffuso tra i maschi (28,3% vs 21,3% femmine). Tali differenze non sussistono tra i bambini di 6-10 anni, mentre si osservano in tutte le altre classi di età e sono più marcate tra gli adolescenti (14-17 anni).

L'eccesso di peso raggiunge la prevalenza più elevata tra i bambini di 6-10 anni dove raggiunge il 34,2%. Al crescere dell'età il sovrappeso e l'obesità vanno diminuendo, fino a raggiungere il valore minimo tra i ragazzi di 14-17 anni.

Chili di troppo in contesti socio-economici svantaggiati: sulla linea dei più piccoli incide molto il contesto familiare: si osservano prevalenze più elevate tra i bambini e i ragazzi che vivono in famiglie con risorse economiche scarse o insufficienti, ma soprattutto in cui il livello di istruzione dei genitori è più basso.

Inoltre, sono soprattutto i bambini e i ragazzi che vivono in famiglie in cui almeno uno dei genitori è in eccesso di peso a essere, anche loro, in sovrappeso o obesi: se entrambi i genitori sono in eccesso di peso, la percentuale di bambini e adolescenti di 6-17 anni in sovrappeso o obesi sale al 34,4% rispetto alla percentuale del 27,8% (solo madre in eccesso di peso) e del 25,4% (solo padre in eccesso di peso). La quota di bambini in eccesso di peso con entrambi i genitori normopeso scende al 18,2%.

Si mantiene stabile la quota degli italiani che fanno sport - Nel 2015, in Italia, le persone di 3 anni ed oltre che dichiarano di praticare uno o più sport nel tempo libero sono il 33,3% della popolazione, pari a circa 19 milioni e 600 mila. Tra questi, il 23,8% si dedica allo sport in modo continuativo, mentre il 9,5% in modo saltuario. Coloro che, pur non praticando uno sport, svolgono una attività fisica sono il 26,5% della popolazione, mentre i sedentari sono circa 23 milioni e 500 mila, pari al 39,9%. I dati di lungo periodo evidenziano un aumento della propensione alla pratica sportiva in modo continuativo (dal 19,1% del 2001 al 23,8% del 2015). Rispetto al 2014, risulta stabile nel 2015 sia la quota di quanti praticano attività sportiva in modo continuativo che la quota dei sedentari, mentre si registra un lieve, ma significativo aumento nella quota di coloro che dichiarano di svolgere sport in modo saltuario (dall'8,6% del 2014 al 9,5% del 2015).

Stabili i sedentari: come nel 2014 si registra una quota di sedentari pari al 39,9% della popolazione. Questi erano 24 milioni e 300 mila, pari al 41,2% nel 2013 e sono diventati circa 23 milioni e 500 mila nel 2015.

Gli uomini si confermano più sportivi - I livelli di pratica sportiva sono molto più alti fra gli uomini: il 28,3% pratica sport con continuità e l'11,4% lo pratica saltuariamente, mentre fra le donne la percentuale è, rispettivamente, del 19,5% e del 7,7%. La quota di sedentari è maggiore tra le donne (44,3% vs 35,1%).

Alcolici, diminuiscono i non consumatori - Si riduce la percentuale dei non consumatori (astemi e astinenti negli ultimi 12 mesi), pari al 34,8% (nel 2014 era il 35,6%) degli individui di età >11 anni. A livello territoriale, l'unica regione in cui si rileva un incremento dei non consumatori è il Friuli Venezia Giulia (+4,6 punti percentuali), mentre delle diminuzioni statisticamente significative si registrano in Emilia-Romagna (-3,3 punti percentuali), Toscana (-5,0 punti percentuali) e Abruzzo (-4,2 punti percentuali). La regione con il più basso valore di prevalenza dei non consumatori, anche nel 2015, è la PA di Bolzano (25,8%), mentre i valori più elevati si registrano in Campania (42,1%) e Sicilia (42,3%).

Aumentano le donne consumatrici a rischio - La prevalenza dei consumatori a rischio, nel 2015, è pari al 23% per gli uomini e al 9,0% per le donne (che nel 2014 erano l'8,2%). I consumatori a rischio tra gli uomini restano sostanzialmente stabili rispetto all'anno precedente.

L'analisi territoriale mostra tra gli uomini un aumento dei consumatori a rischio nelle Marche, pari a 5,2 punti percentuali, e una diminuzione di 3,4 punti percentuali in Campania, mentre tra le donne l'unica diminuzione statisticamente significativa si riscontra nella PA di Bolzano (-6,3 punti percentuali).

Il consumo rischioso e dannoso di alcol interessa in Italia milioni di individui di tutte le fasce di età ed è associato a una serie di conseguenze a breve, medio e a lungo termine. I giovani rappresentano un *target* di popolazione estremamente vulnerabile all'uso di alcol che risulta la prima causa di mortalità, morbilità e disabilità, evitabile se venisse garantito e supportato il rispetto delle norme di tutela della salute e di sicurezza, rese ampiamente disponibili da anni in tutti i contesti.

Lo stato dell'arte e i trend supportano l'adozione di politiche, interventi, piani di azione e strategie di cui oggi, più che mai, si rileva l'urgente necessità e indispensabilità, favorendo l'incremento di attività mirate a far aumentare la consapevolezza sul problema e, soprattutto, l'investimento nei servizi sanitari per offrire prevenzione, trattamento e cura, iniziative di screening e interventi nel sociale. Quest'ultimo aspetto in considerazione del fatto che, in linea con quanto osservato attraverso le statistiche internazionali, sono i gruppi a basso reddito a risultare i più vulnerabili alle conseguenze sociali dell'esposizione dei fattori di rischio connessi agli stili di vita e ai comportamenti.

Costante il numero degli italiani fumatori - Rispetto agli anni precedenti in cui si registrava un calo (nel 2010 fumava il 22,8% degli *over* 14 anni, nel 2011 il 22,3%, nel 2012 il 21,9% e nel 2013 il 20,9%), l'ultima Edizione del Rapporto Osservasalute evidenzia un assestamento della quota dei fumatori. Sono 10 milioni e 300 mila i fumatori in Italia nel 2015,

poco meno di 6 milioni e 200 mila uomini e 4 milioni e 100 mila di donne. Si tratta del 19,6% della popolazione di 14 anni ed oltre (erano il 19,5% nel 2014).

Il numero medio di sigarette fumate al giorno diminuisce in un trend continuo dal 2001, passando da una media di 14,7 sigarette nel 2001 a 12,1 del 2014, 11,6 nel 2015, una variazione che conferma la tendenza alla riduzione di tale abitudine.

Sono 11 le regioni (erano 12 nel 2014) che superano o eguagliano il valore nazionale in termini di prevalenza di fumatori sulla popolazione di 14 anni ed oltre. Si tratta di (in ordine decrescente in termini di prevalenza) Campania, Liguria, Umbria, Lazio, Molise, Abruzzo, Emilia-Romagna, Sardegna, Toscana, Piemonte e Sicilia. Come sempre la più alta prevalenza di fumatori si registra in Campania (22,2%), seguita da Liguria (21,4%) e Umbria (21,3%). La PA di Trento presenta la minore prevalenza di fumatori di sigarette (14,0%), seguita dalla Puglia (17,0%).

La prevalenza di fumatori è più elevata nei Comuni grandi, sia del Centro che della periferia dell'area metropolitana (rispettivamente, 21,3% e 20,7%), rispetto ai piccoli Comuni con meno di 2.000 abitanti, che fanno registrare il 19,1% di fumatori. La prevalenza maggiore di ex-fumatori, anche nel 2015, si evidenzia in Emilia-Romagna con il 27,5% che si dichiara ex-fumatore.

Fumano sempre più gli uomini delle donne: ancora molto elevata la differenza tra uomini e donne rispetto al fumo di sigarette. Sempre con riferimento al 2015, infatti, si mantiene la differenza evidenziata negli anni precedenti di quasi 10 punti percentuali: il 15,0% di donne dichiara di fumare sigarette rispetto al 24,6% di uomini di pari età.

Vizio duro a morire tra i giovani: le fasce di età che risultano più critiche sia per gli uomini che per le donne sono, nel 2015, quella dei giovani tra i 20-24 e 25-34 anni in cui, rispettivamente, il 30,4% e il 33,0% degli uomini e il 19,3% e il 19,4% delle donne si dichiarano fumatori.

I più accaniti sono gli individui over 60 anni - In merito al numero medio di sigarette fumate al giorno, i più accaniti fumatori sono gli uomini e le donne tra i 60-64 anni con, rispettivamente, 15,1 e 11,7 sigarette fumate ogni giorno.