



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Camagnola, Moncalieri e
Nichelino

A cura della:

S.S. Igiene della Nutrizione – Dipartimento di
Prevenzione (nutrizione@aslto5.piemonte.it)

OBESITY DAY 2015: "CAMMINIAMO INSIEME" I RISULTATI dell'ASL TO5

CAMMINIAMO INSIEME. È lo slogan della giornata mondiale Obesity Day 2015 che, nell'ASL TO5, ricorre lunedì 12 ottobre (in parte replicata nei giorni 19 e 26 ottobre 2015), si tratta di una campagna di sensibilizzazione sulla prevenzione ed il trattamento di sovrappeso ed obesità, che a livello nazionale è promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) insieme al Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi e dalla Federazione Italiana Atletica leggera. L'ASL TO5 attraverso la Struttura Semplice Igiene della Nutrizione che è riconosciuta dall'ADI, ormai da diversi anni, come Centro Obesity Day, ha condotto tale campagna di sensibilizzazione, creando una rete in collaborazione con i Distretti di Chieri, Camagnola, Moncalieri e Nichelino, la S.C. Pediatria e Neonatologia del Presidio Ospedaliero "Maggiore" di Chieri ed i Medici di Medicina Generale e Pediatri di Libera Scelta dell'ASL TO5.

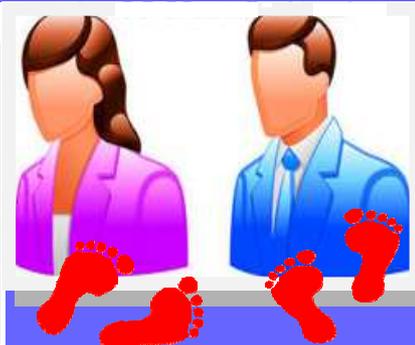


Caratteristiche della popolazione dell' ASL TO5, dati 2014 e 2015	2014*	2015*
Età (anni)	54	44
Peso (Kg)	85	72
Circonferenza addominale (cm)	104	93
Body Mass Index (BMI (Kg/m ²))	31	27

*i dati sono rappresentati come valore medio

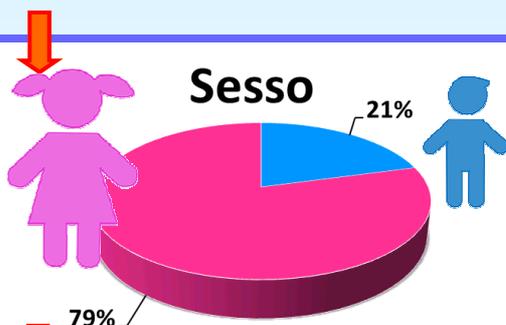
CLASSIFICAZIONE DEL SOVRAPPESO ED OBESITÀ E DEI FATTORI DI RISCHIO CORRELATI

DEFINIZIONE	BMI Kg/m ²	RISCHIO RELATIVO (CIRC. ADDOMINALE)		RAPPORTO ASL TO5 2015			
		UOMINI ≤ 102 cm	> 102 cm	PAZIENTI n°	TOT. %	% Maschi	% Femmine
		DONNE ≤ 88 cm	> 88 cm				
SOTTOPESO	< 18,4			0	0	0	0
NORMOPESO	18,5 - 24,9	RISCHIO BASSO		21	36	19	81
SOVRAPPESO	25 - 29,9	RISCHIO AUMENTATO		9	16	56	44
OBESITÀ I LIVELLO	30 - 34,9	RISCHIO ALTO		12	21	8	92
OBESITÀ II LIVELLO	35 - 39,9	RISCHIO MOLTO ALTO		15	26	13	87
OBESITÀ III LIVELLO	> 40	RISCHIO ESTREMAMENTE ALTO		1	2	0	100



Affluenza

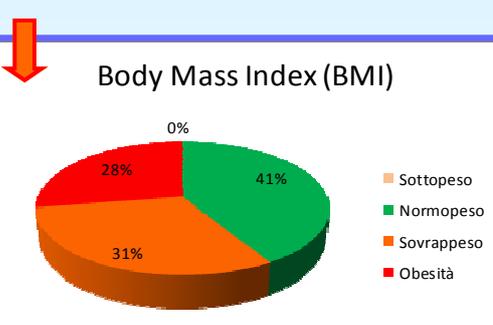
Partecipazione anche dei ragazzi, come indicato dal range dell'età, forse legata ad una maggiore attenzione, da parte dei genitori? Per le misurazioni dei ragazzi sono state utilizzate le curve di crescita (percentili) e l'indice di Cole.



In base alla partecipazione all'evento, si conferma la maggiore sensibilità del genere femminile riguardo l'argomento trattato.

Circonferenza addominale

Nell'adulto, la distribuzione del tessuto adiposo a livello addominale rappresenta un indice importantissimo per il rischio cardiovascolare (obesità viscerale). Importante è la corretta misurazione, fondamentale per la diagnosi di **sindrome metabolica**.



Da questi dati si evince che si sono rivolti maggiormente alla S.S. Igiene della Nutrizione le persone normopeso, indicando una sensibilizzazione della popolazione sull'importanza che ha una corretta alimentazione sulla prevenzione primaria delle patologie cronic degenerative.

Body Mass Index

BMI viene utilizzato come strumento per valutare lo stato di salute (normopeso, sovrappeso, obesità) delle persone. Il BMI medio è risultato indicativo di sovrappeso. Il range evidenzia che si passa da estremi molto elevati al normopeso.

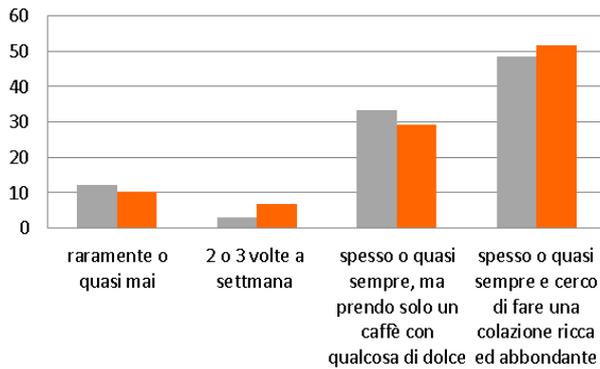


Rispetto alla campagna del 2014, non è cambiata molto la suddivisione per classi di BMI, tuttavia è diminuita l'affluenza di soggetti con indice di massa corporea (BMI) indicativa di obesità ed è aumentata quella di soggetti con BMI indicativa di normopeso.

LE ABITUDINI EMERSE: È CAMBIATO QUALCOSA?

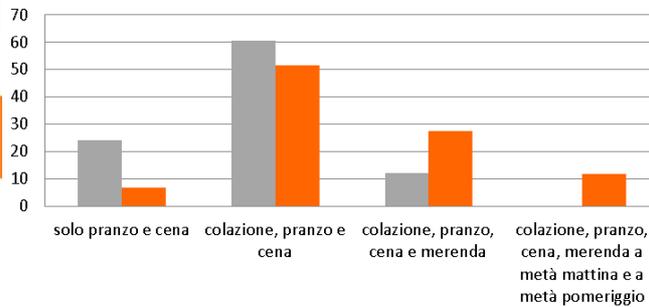
Confrontiamo le risposte del 2014 con quelle del 2015

Fa colazione all'inizio della giornata?



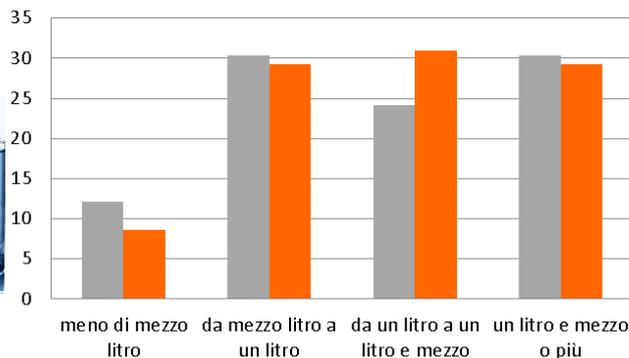
Emerge una piccola riduzione dei soggetti che NON effettuano colazione. Tuttavia, nonostante l'importanza riconosciuta alla colazione, circa il 10% degli intervistati NON la effettua regolarmente.

Quali pasti fa regolarmente durante la giornata?



Emerge un aumento della percentuale di soggetti che fa la colazione, il pranzo e la merenda. Rimane sostanzialmente invariata la percentuale di soggetti che fa colazione, pranzo, cena. Rispetto al 2014 emerge una riduzione positiva dei soggetti che fa solo pranzo e cena.

Quanti liquidi beve nella giornata ?

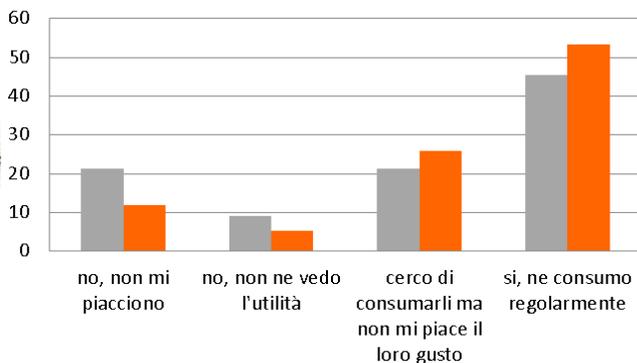


Si conferma la difficoltà nel riuscire ad assumere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno, come raccomandato dagli esperti, per ottenere una corretta idratazione

LE ABITUDINI EMERSE: È CAMBIATO QUALCOSA?

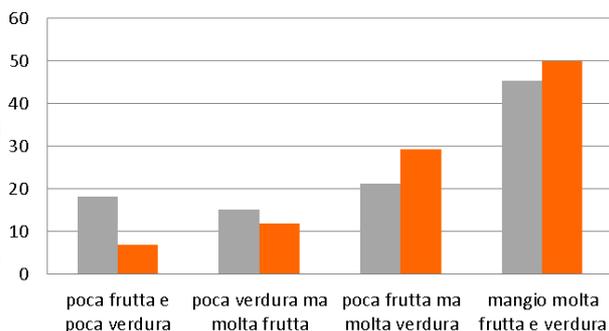
Confrontiamo le risposte del 2014 con quelle del 2015

Consuma gli alimenti integrali?



Emerge un aumento per la percentuale di soggetti che consuma alimenti integrali. Rimane sostanzialmente invariata la percentuale di soggetti che non consuma alimenti integrali per questioni di gusto e/o per mancanza di informazioni sui benefici.

Quanta frutta e verdura consuma in una giornata?



Emerge un piccolo aumento dei soggetti che assumono poca frutta MA MOLTA VERDURA. Frutta e verdura hanno un valore calorico diverso. L'assunzione di frutta deve essere limitata nell'arco della giornata, mentre le verdure possono essere consumate liberamente.

REGISTRIAMO I TUOI DATI:

PESO kg

ALTEZZA cm

BMI

CIRCONFERENZA ADDOMINALE:.....cm

Obesity Day EDIZIONE 2015

$BMI = \frac{Kg \text{ (peso)}}{m^2 \text{ (altezza al quadrato)}}$

- da 18,5 a 25: **Normale**
- da 25 a 30: **Sovrappeso**
- maggiore di 30: **Obesità**
- maggiore di 40: **Grave Obesità**

CIRCONFERENZA ADDOMINALE:
 non superiore agli 80 cm nelle donne e a 94 cm negli uomini.

Fonte: I.S.S.—Istituto Superiore della Sanità

Curva dose-effetto

BENEFICI PER LA SALUTE

Evitare l'inattività

2 ore e ½ a settimana di attività motoria a intensità media o 1 ora e ¼ di sport a intensità elevata alla settimana

Altre attività sportive

settimanalmente **giornalmente**

Carne

zuccheri

Pesce, pollame, uova e latticini

Olio di oliva

Cereali e derivati

Legumi

Frutta, Verdura **Erbe, Spezie**

Ortaggi

Attività fisica

Convivialità **Prodotti locali** **Stagionalità**