

Stili di vita non salutari: fumo, eccesso di peso, sedentarietà, consumo di alcol

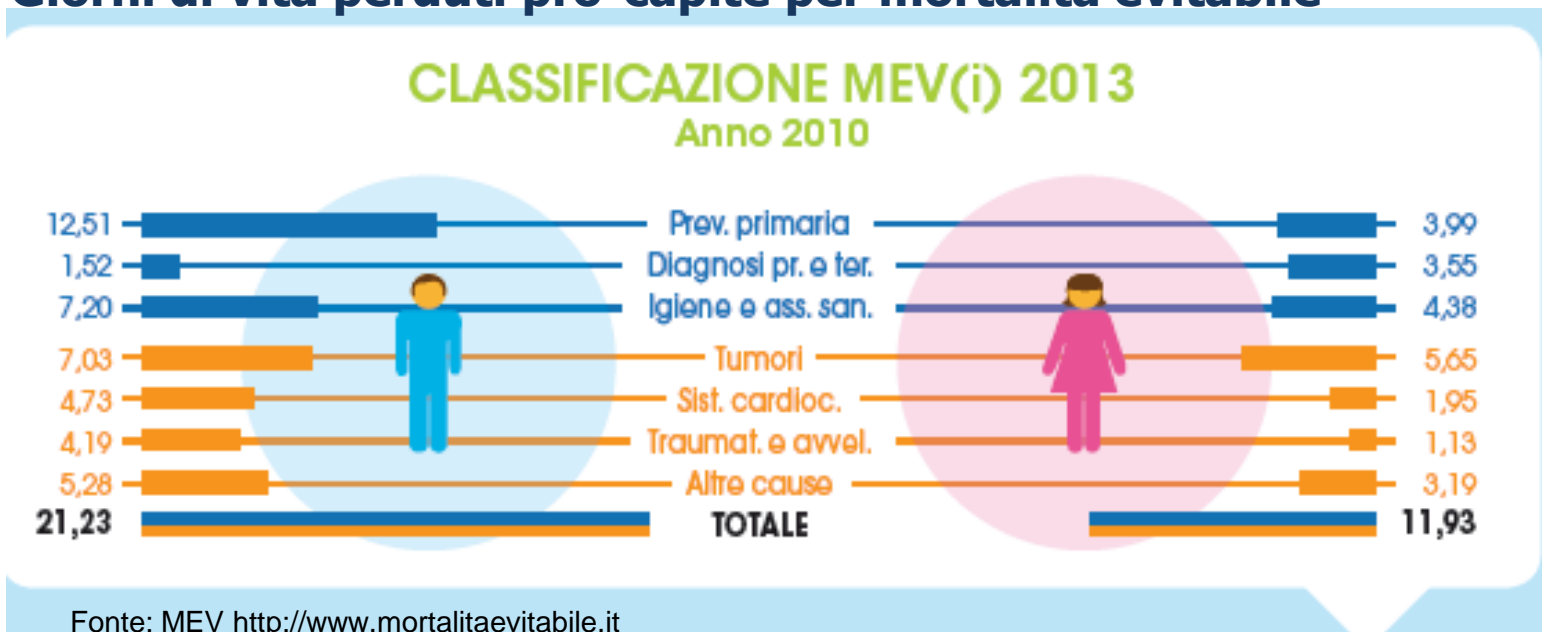
Lidia Gargiulo, Domenico Adamo, Emanuela Bologna, Laura Iannucci, Sante Orsini, Alessandra Tinto

Convegno: *Qualità della vita in Italia: venti anni di studi attraverso l'indagine Multiscopo dell'Istat*
Roma 27 -28 gennaio 2015 – Istat



Tra i fattori che determinano le patologie croniche, alcuni sono di tipo genetico, alcuni sono comportamentali (tabagismo, abuso di alcol, eccesso di peso, inattività fisica, ecc.) quindi modificabili attraverso la promozione di stili di vita salutari e che interagiscono con aspetti socioeconomici e ambientali, anch'essi rimovibili attraverso politiche non strettamente sanitarie.

Giorni di vita perduti pro-capite per mortalità evitabile



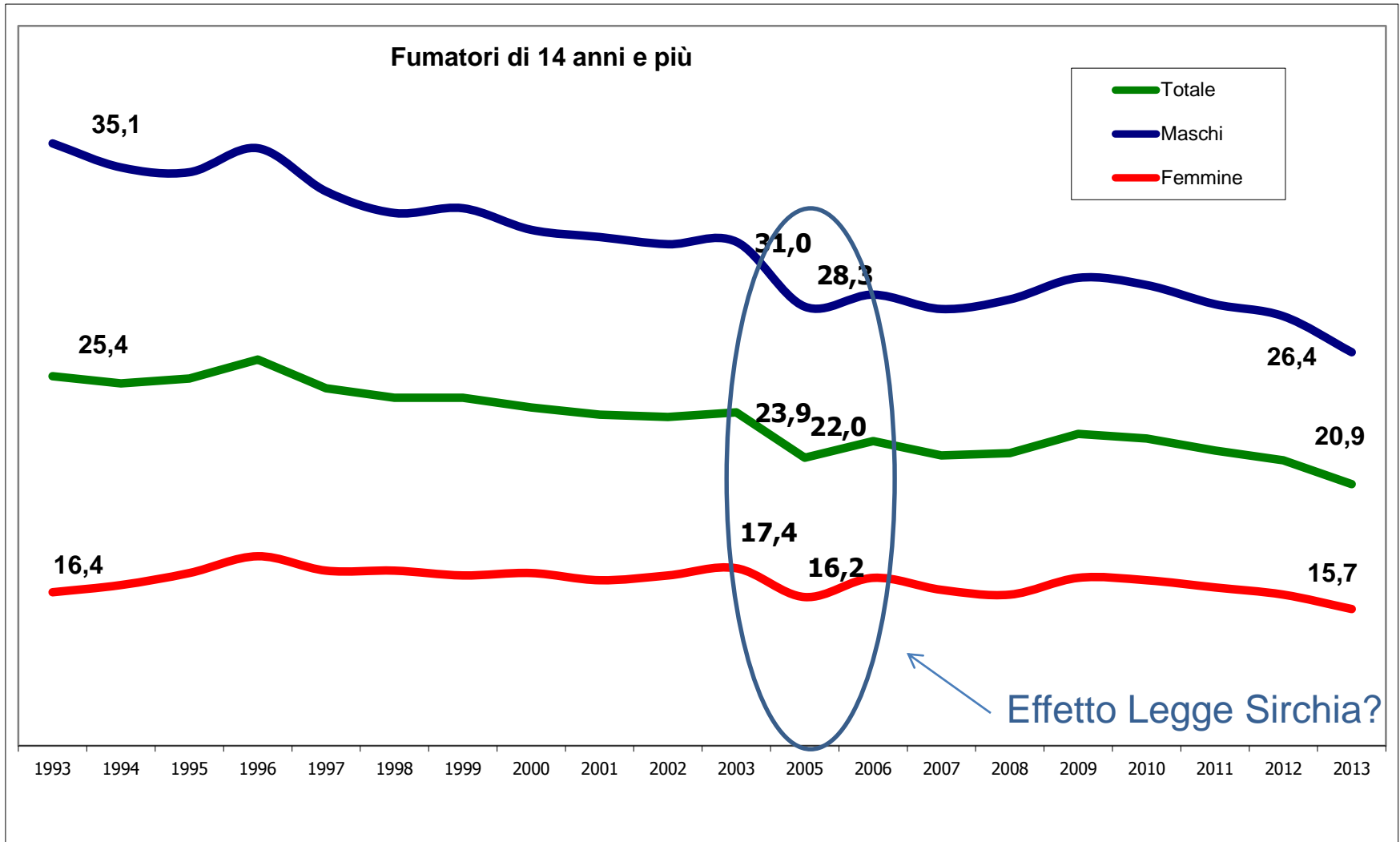
Secondo le stime del progetto MEV (Mortalità evitabile), anche per il 2014 per i maschi la prevenzione primaria ridurrebbe di circa il 60% i giorni perduti per mortalità prematura, per le donne l'impatto è più contenuto.

Comportamenti a rischio: principali indicatori utilizzati

Fumo (14 anni e più) 20,9%	Prevalenza di fumatori (Current smokers) : persone che fumano tutti i giorni oppure occasionalmente
Eccesso di peso (18 anni e più) 45,8%	Obesità: BMI ≥ 30 (10,3%) Sovrappeso: $25,0 \leq \text{BMI} < 30$ (35,5%) Body Mass Index (BMI): rapporto tra peso corporeo espresso in chilogrammi e il quadrato della statura espresso in metri.
Sedentarietà (3 anni e più) 41,2%	Prevalenza di persone che non praticano sport e nessuna attività fisica nel tempo libero
Abuso di alcol (11 anni e più) 13,2%	Consumo quotidiano non moderato (7,4%) -Consumo di più di 1 UA (unità alcolica) per gli anziani di 65 anni e più -Consumo di oltre 1-2 UA per le donne e 2-3 per gli uomini (rispettivamente oltre 20 e 40 grammi di alcol al giorno) – ma si prospettano riduzioni dei cut-off Binge drinking (6,3%) Consumo di oltre 6 UA in un'unica occasione

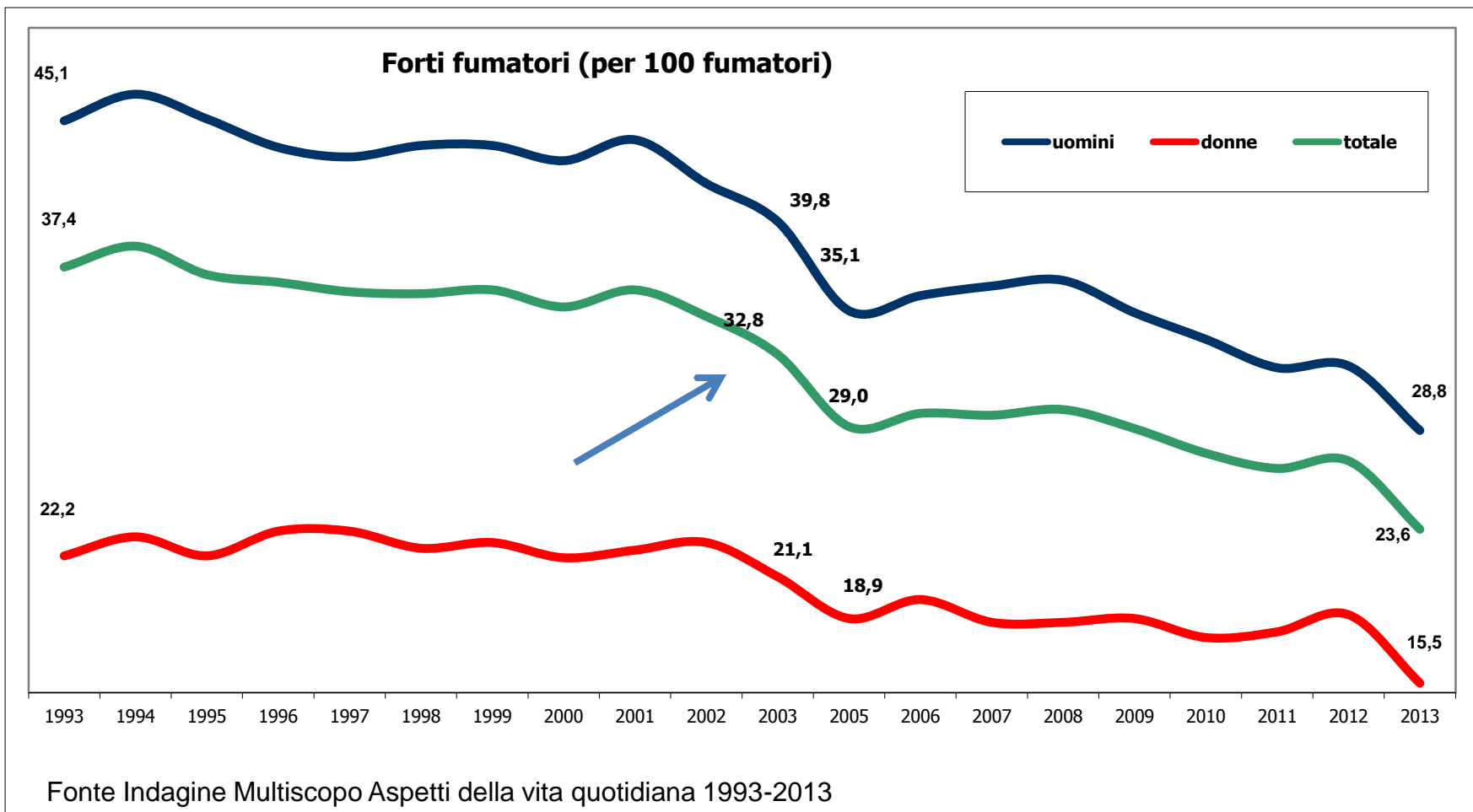
Abitudine al fumo: Trend

Prosegue lentamente il trend di diminuzione dei fumatori, ma non delle fumatrici



Fonte Indagine Multiscopo Aspetti della vita quotidiana 1993-2013

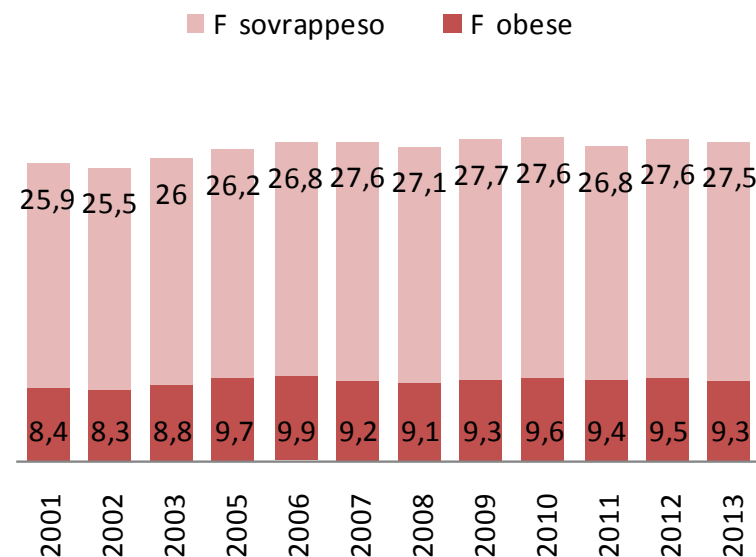
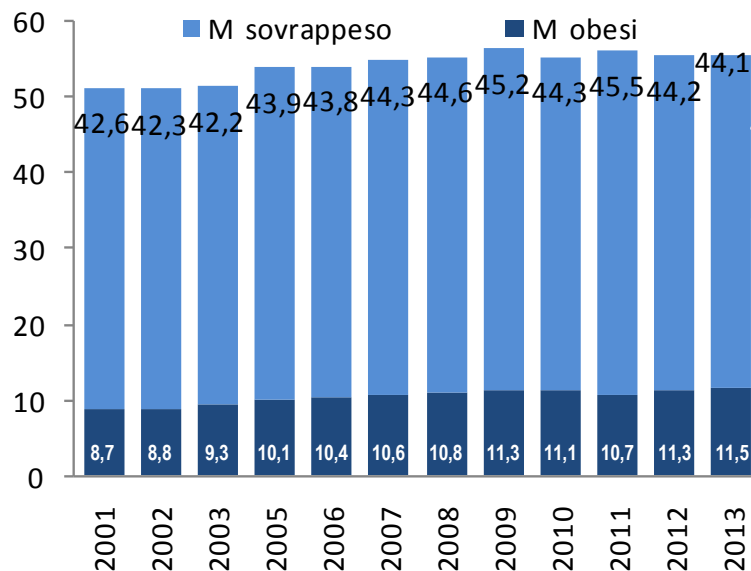
Diminuiscono soprattutto i forti fumatori



- Trend decrescente per **uomini** (dal 45,1% al 28,8%) e **donne** (dal 22,2% al 15,5%).
- Solo tra gli uomini la quota decresce sensibilmente con l'introduzione della legge 3/2003 in vigore dal Gennaio 2005

Obesità ed eccesso di peso: Trend

Per l'obesità tra gli adulti l'Italia si colloca nella parte più bassa della graduatoria tra i paesi Europei, ma il fenomeno è **in aumento, soprattutto tra i maschi** (da 8,7 % nel 2001 a 11,6% nel 2013)

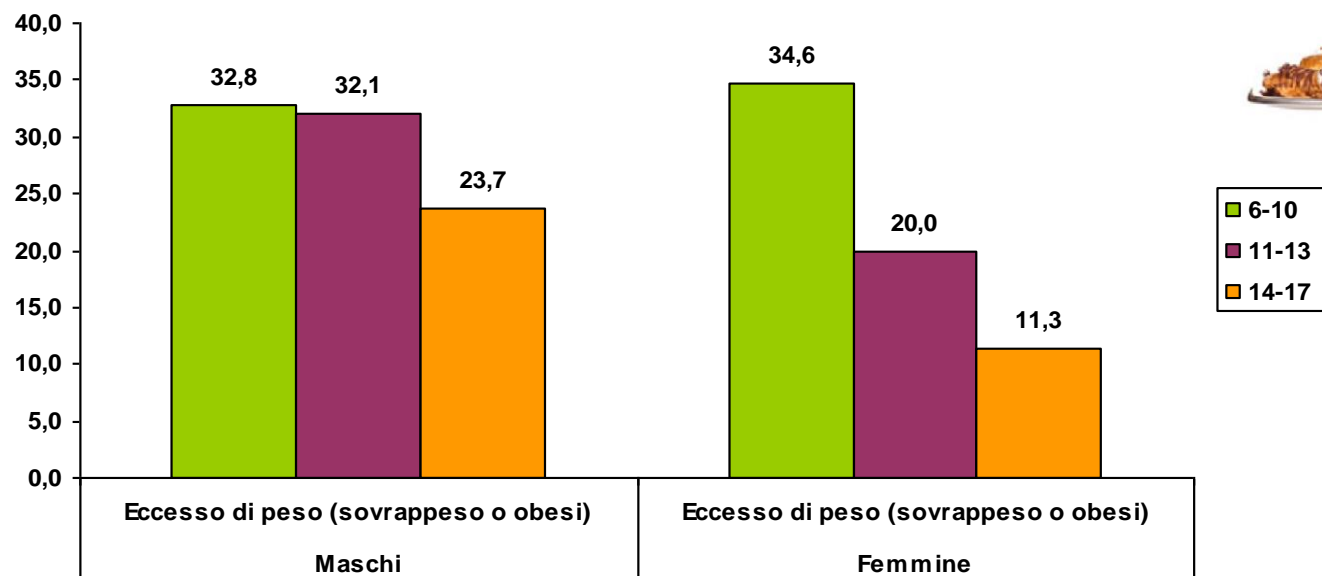


La quota di uomini e donne adulti in sovrappeso è molto più elevata e sostanzialmente stabile nel tempo, ma la differenza tra uomini e donne è molto più pronunciata. Sono complessivamente in eccesso di peso il **55,6%** degli **uomini** e il **36,8%** delle **donne**.

Eccesso di peso tra i minori

L'Italia è tra i paesi con le maggiori prevalenze di bambini e adolescenti in eccesso di peso, secondo i dati dell'IOTF (International Obesity Task Force).

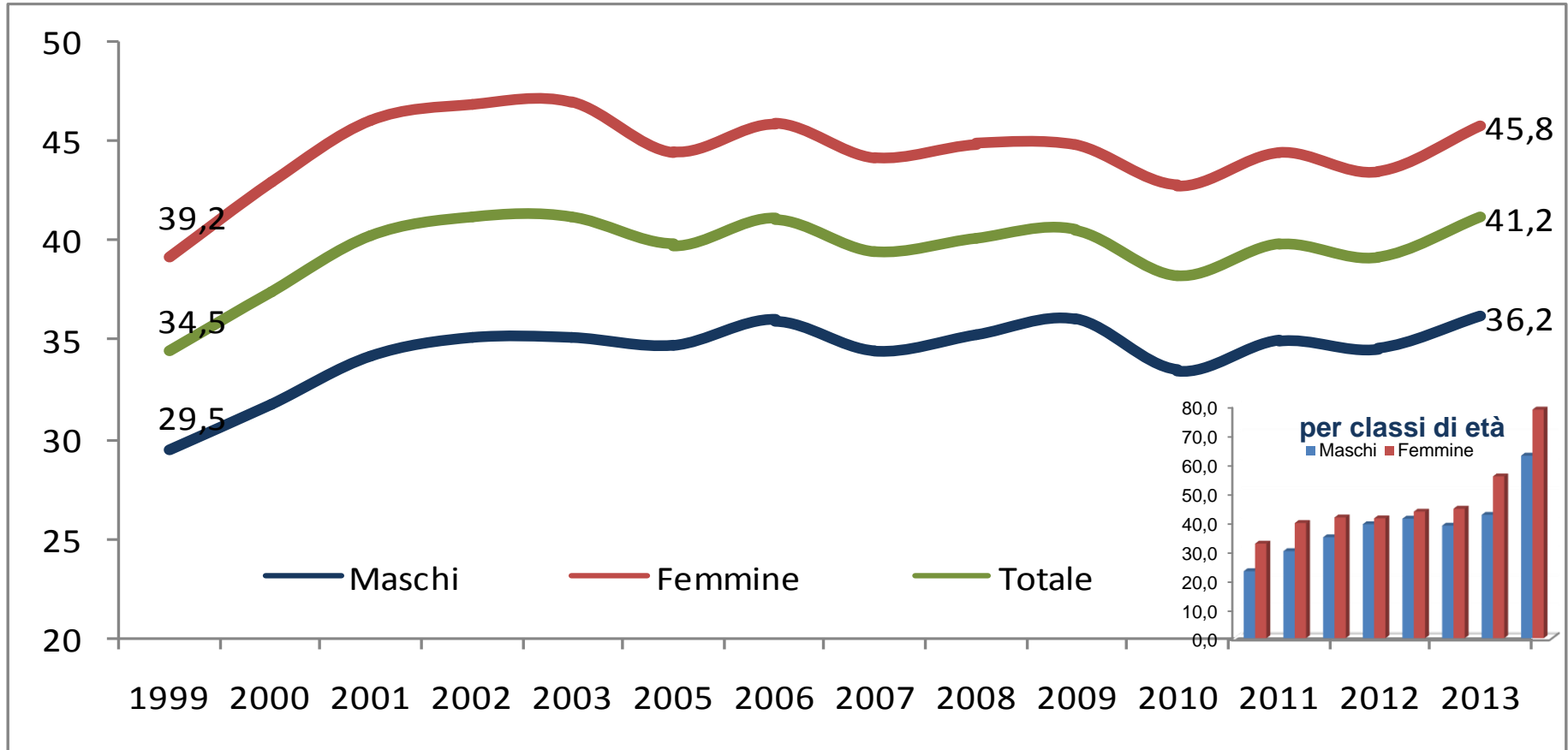
La quota di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra i 6 e i 17 anni è pari al **26,5%** (media 2012-2013) e tra i 6-10 anni un bambino su tre è obeso o in sovrappeso (**34%**).



Fonte Indagine Multiscopo Aspetti della vita quotidiana Media 2012-2013

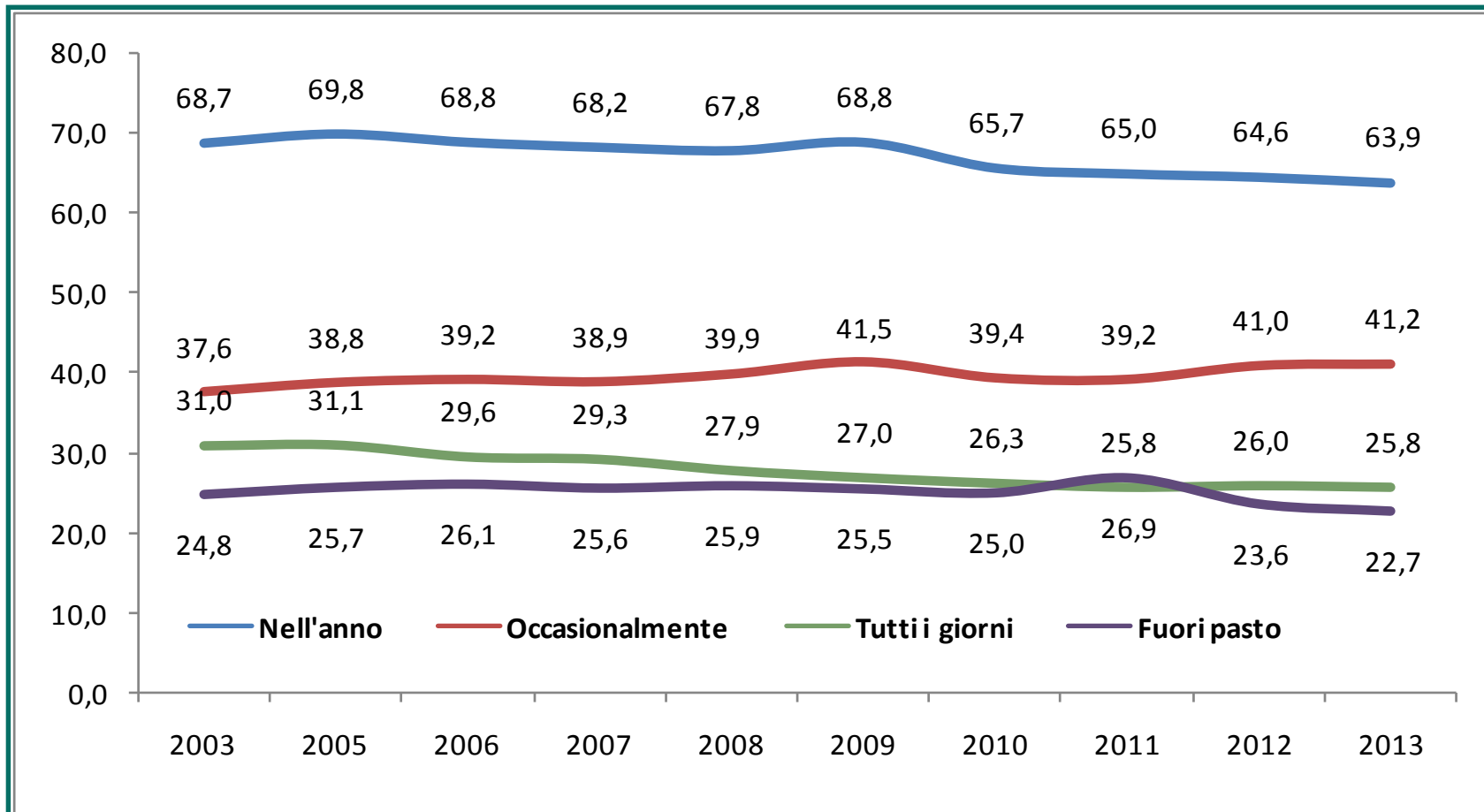
Sedentarietà: Trend

L'Italia è tra i paesi europei con la quota più alta di persone che non svolgono attività fisica. Tra le donne il fenomeno è più accentuato. Anche tenendo sotto controllo l'età, il trend mostra tendenzialmente un peggioramento rispetto a 15 anni fa.



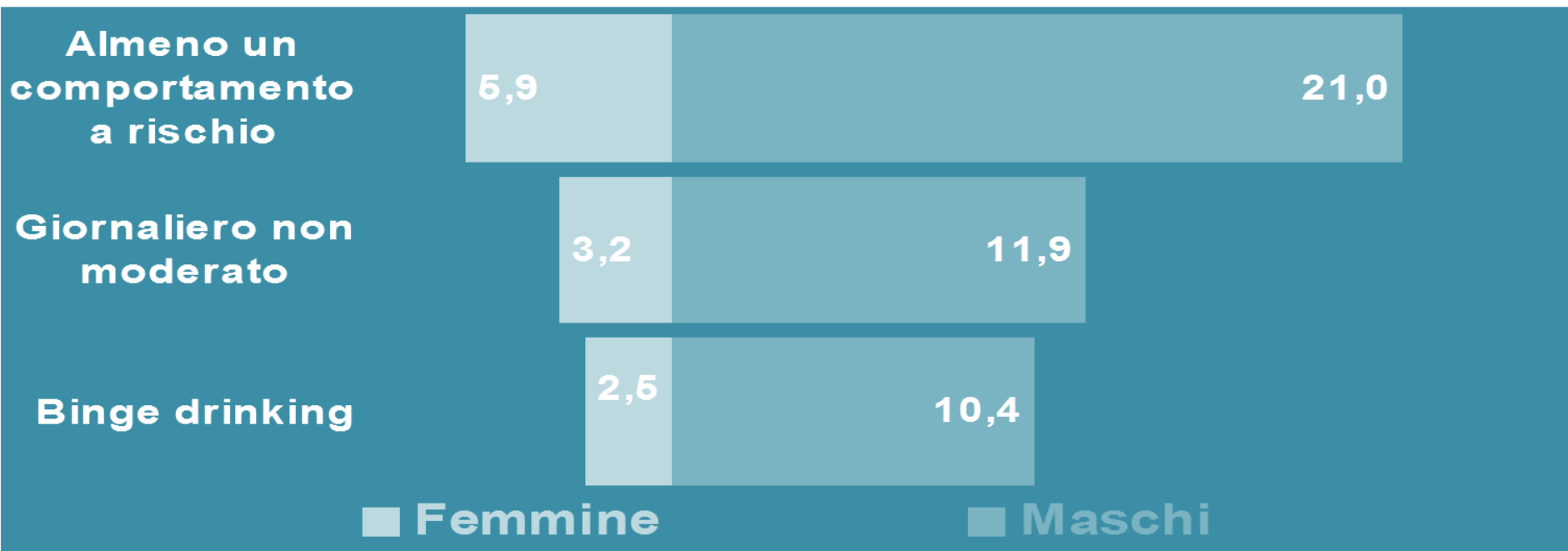
Consumo di alcol: Trend (2003 al 2013)

Persone di 11 anni e più per consumo di bevande alcoliche nell'anno, tutti i giorni, occasionalmente e fuori pasto. Anni 2003 - 2013 (per 100 persone di 11 anni e più)



Nel lungo periodo sta cambiando il modello di consumo: si riduce la quota di consumatori giornalieri, aumenta lievemente quella dei consumatori occasionali e il consumo di alcolici fuori pasto.

L'abuso di alcol: i comportamenti a rischio 2013



Comportamenti a rischio:

7 milioni e 144 mila persone di 11 anni e più con almeno un comportamento a rischio nel consumo di alcol (13,2%);

In particolare:

- Circa 4 milioni di persone con consumo giornaliero non moderato (7,4%)
- 3 milioni 750 mila persone con abitudine al binge drinking (6,3%).

Almeno un comportamento a rischio per le classi di età più problematiche:

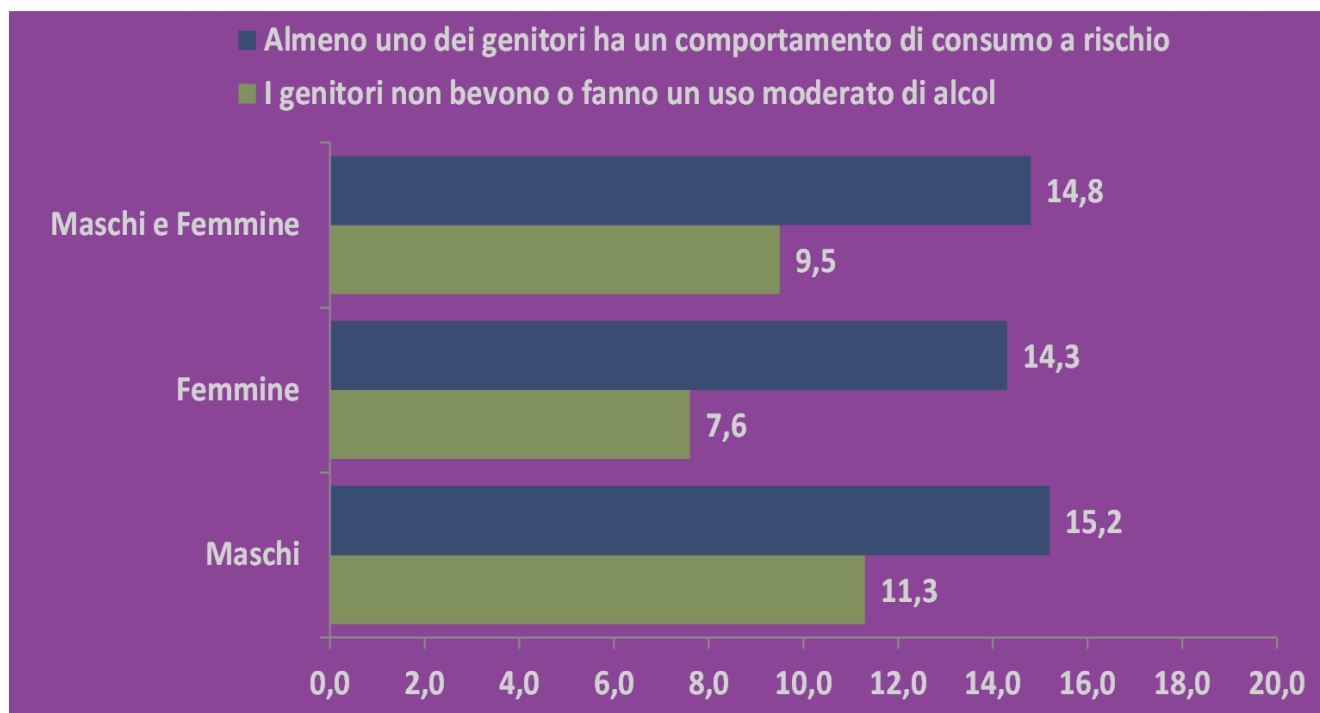
-Anziani di 65 anni e più: il 38,6% degli uomini; l'8,9% delle donne;

-Giovani di 18-24 anni: il 23,0% dei maschi e il 8,6% delle femmine;

-Adolescenti di 11-17 anni: l'11,7% dei maschi e l'8,5% delle femmine.

I figli e il consumo non moderato di alcol

Persone di 11-17 anni con almeno un comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche per abitudine al consumo di alcol dei genitori e sesso.
Anno 2013 (per 100 persone con le stesse caratteristiche)

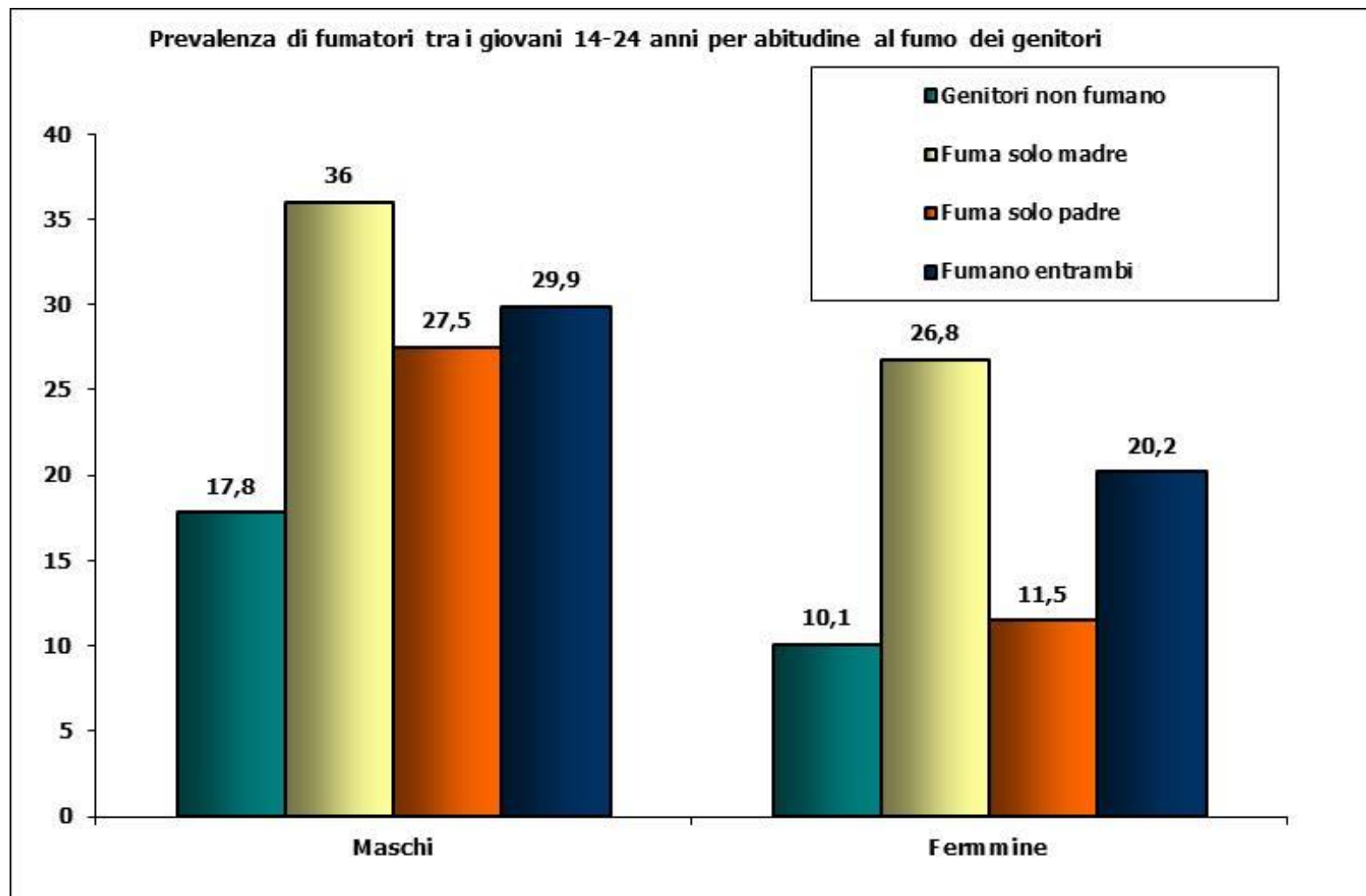


La familiarità:

L'abitudine dei genitori ad avere comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche sembra influenzare il comportamento dei figli:

il **14,8%** dei ragazzi che vivono in famiglie dove almeno un genitore adotta comportamenti a rischio nel consumo di alcol ha abitudini non moderate nel consumo di bevande alcoliche contro il **9,5%** dei giovani che vivono con genitori che non bevono o che non eccedono nel consumo di alcol.

Forte relazione tra abitudine al fumo dei genitori e quella dei figli



Fonte Indagine Multiscopo Aspetti della vita quotidiana 2013

Influenza del comportamento dei genitori sui giovani

	Fumatore (14-24 anni)	Eccesso di peso (6-24 anni)	Sedentari (3-24 anni)	Alcol – consumo a rischio (11-24 anni)
Comportamento a rischio dei genitori				
Nessun genitore	1	1	1	1
Entrambi	2,120 (1,621-2,773)	2,309 (1,986- 2,685)	6,912 (6,217-7,686)	2,712 (1,815-4,053)
Solo madre	2,992 (2,399-3,732)	1,501 (1,243 -1,812)	4,243 (3,796 -4,741)	2,270 (1,651-3,123)
Solo padre	1,518 (1,229-1,875)	1,372 (1,195 -1,576)	2,796 (2,417-3,235)	1,812 (1,542-2,128)
Titolo di studio dei genitori				
Laurea	1	1	1	1
Diploma	1,166 (0,919-1,478)	1,178 (1,007 - 1,377)	1,204 (1,055-1,373)	0,901 (0,756-1,074)
Scuola dell'obbligo	1,392 (1,090-1,777)	1,586 (1,346- 1,869)	1,744 (1,525 -1,993)	0,771 (0,643-0,925)
Giudizio sulle risorse economiche familiari				
Ottime o adeguate	1	1	1	1
Scarse o insufficienti	0,903 (0,764-1,066)	1,132 (1,011 - 1,268)	1,242 (1,143 -1,350)	0,835 (0,740-0,943)
Sesso				
Maschi	1	1	1	1
Femmine	0,472 (0,401-0,557)	0,614 (0,550- 0,684)	1,490 (1,376-1,614)	0,377 (0,331-0,429)

(Modelli di regressione logistica - OR controllati per età, I.C. 95%)

Quando i genitori hanno stili di vita non salutari aumenta sensibilmente la propensione ad assumere gli stessi comportamenti tra i figli. Particolare rilevanza l'influenza delle madri.

Disuguaglianze negli stili di vita

Tra gli obiettivi di Health 2020



Migliorare la salute per tutti e ridurre le disuguaglianze nella salute



Le disuguaglianze (sociali, territoriali e di genere) si osservano anche per gli stili di vita.

Le condizioni socio-economiche agiscono sullo stato di salute degli individui anche a distanza di tempo. Esiste un'associazione tra condizioni socioeconomiche nell'infanzia e mortalità nell'età adulta (D. Kuh et al. BMJ 2002)

Diseguaglianze sociali e differenze di genere negli stili di vita

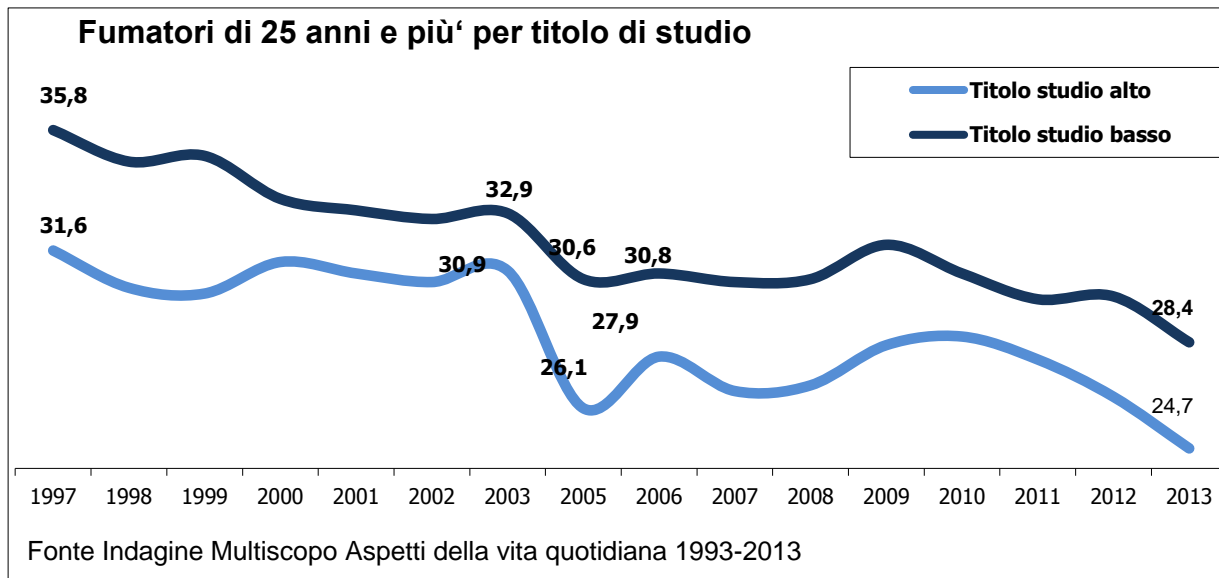
POPOLAZIONE ADULTA	Fumatore (25 anni e più)	Eccesso di peso (25 anni e più)	Sedentari (25 anni e più)	Alcol – consumo a rischio (25 anni e più)
Titolo di studio				
Laurea	1	1	1	1
Diploma	1,224 (1,125-1,332)	1,410 (1,311-1,518)	1,567 (1,452-1,692)	0,981 (0,880-1,093)
Scuola dell'obbligo	1,301 (1,194-1,417)	2,136 (1,986 -2,297)	3,197 (2,965-3,447)	0,957 (0,860 1,066)
Giudizio sulle risorse economiche familiari				
Ottime o adeguate	1	1	1	1
Scarse o insufficienti	1,347 (1,276-1,423)	1,173 (1,121-1,228)	1,625 (1,552-1,700)	0,951 (0,890-1,018)
Sesso				
Maschi	1	1	1	1
Femmine	0,535 (0,507-0,564)	0,402 (0,384 -0,420)	1,431 (1,369-1,497)	0,187 (0,173- 0,202)
Classe di età				
65 e più	1	1	1	1
45-64	3,230 (2,97-3,508)	0,825 (0,779-0,874)	0,569 (0,537-0,603)	0,273 (0,250- 0,297)
25-44	3,739 (3,436-4,069)	0,411 (0,387 - 0,436)	0,543 (0,511-0,577)	0,390 (0,359-0,423)

(Modelli di regressione logistica OR e I.C. 95%)

Il rischio aumenta tra le persone di status sociale più basso. Solo per l'alcol non si registra questa associazione.

Le donne hanno comportamenti più salutari tranne che per l'attività fisica.

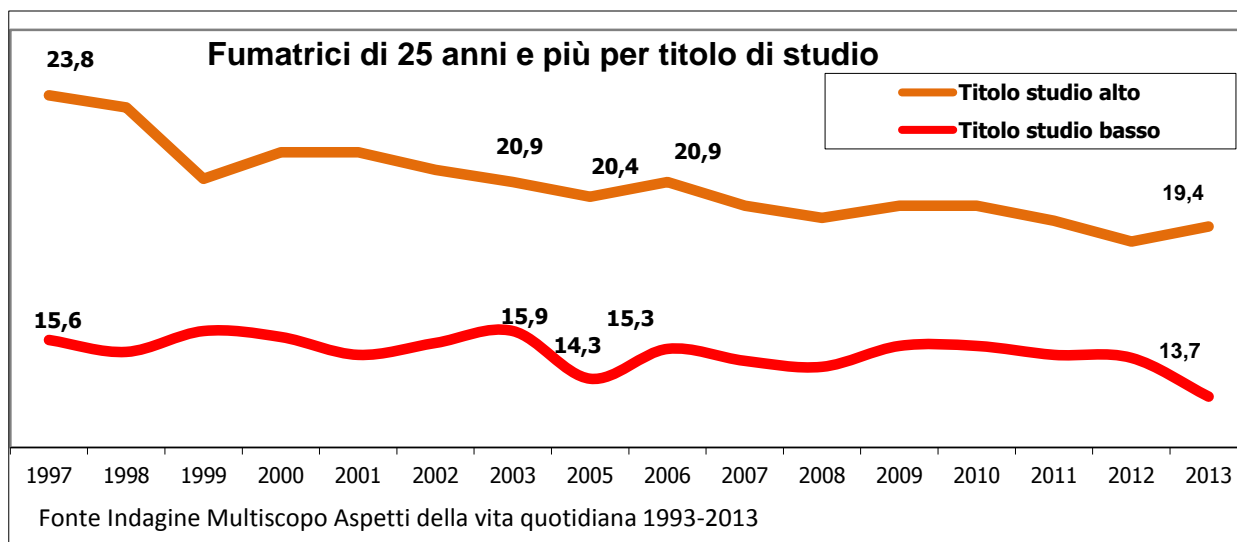
Trend delle disuguaglianze sociali nell'abitudine al fumo



Meno fumatori tra gli **uomini adulti** di status elevato

Le disuguaglianze sociali si attenuano fino al 2003 per poi aumentare di nuovo

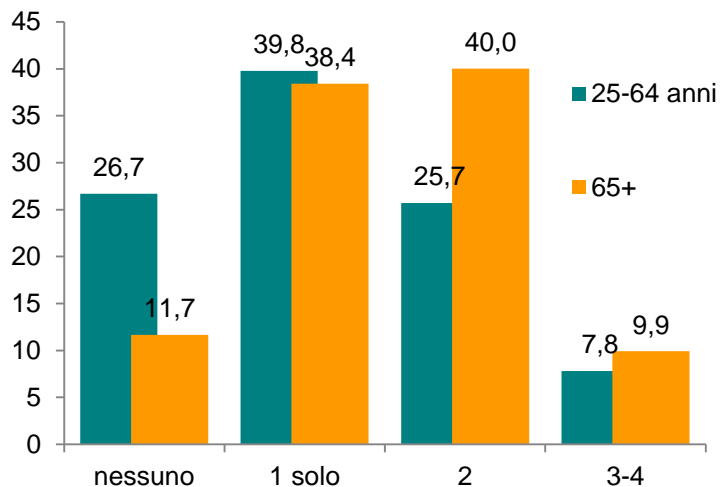
La legge 3/2003 determina un decremento per tutti gli uomini ma l'effetto è più forte per gli uomini con status elevato



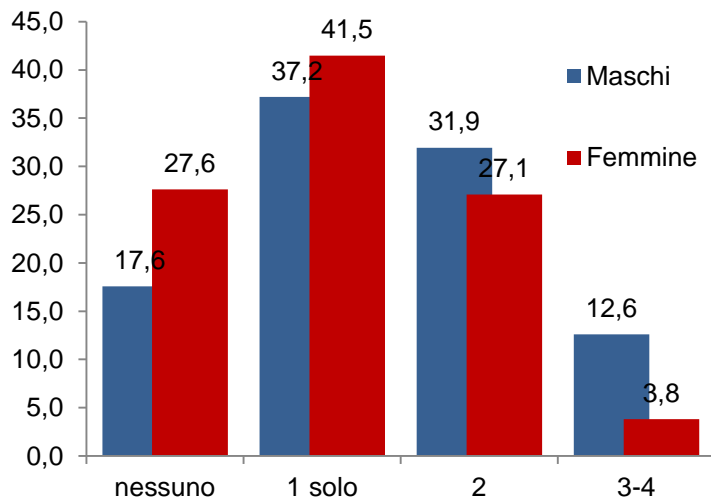
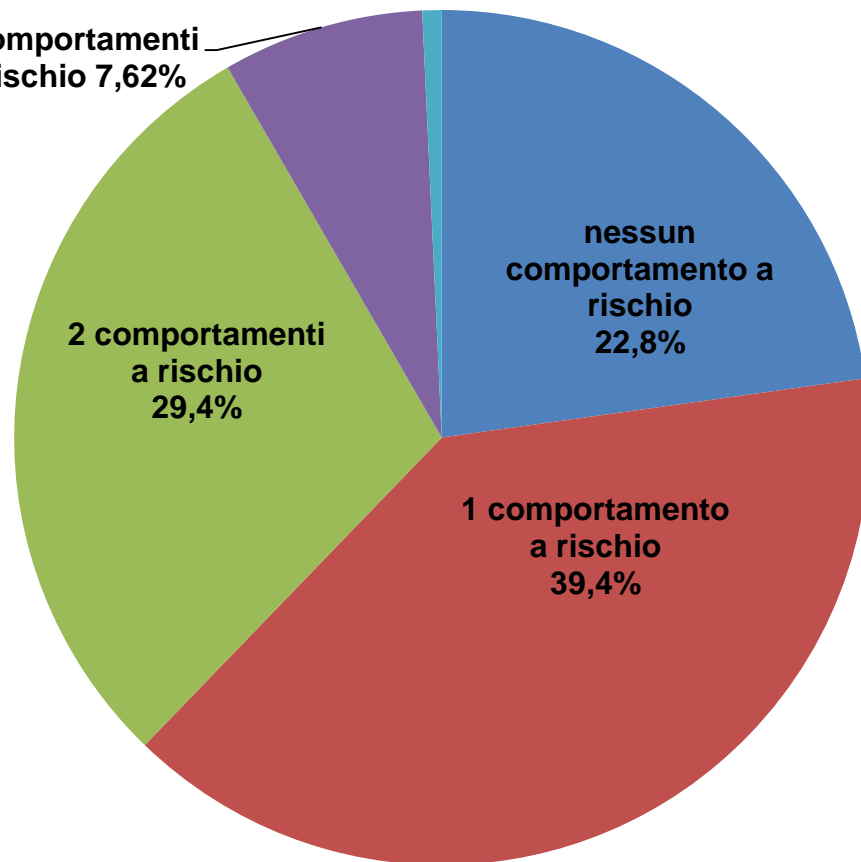
Più fumatrici tra le **donne adulte** di status elevato

- Tra le donne con titolo di studio più alto la prevalenza di fumatrici è maggiore al contrario di quanto accade tra gli uomini.

COMBINAZIONE DEI RISCHI PER LA POPOLAZIONE DI 18 ANNI E PIU'

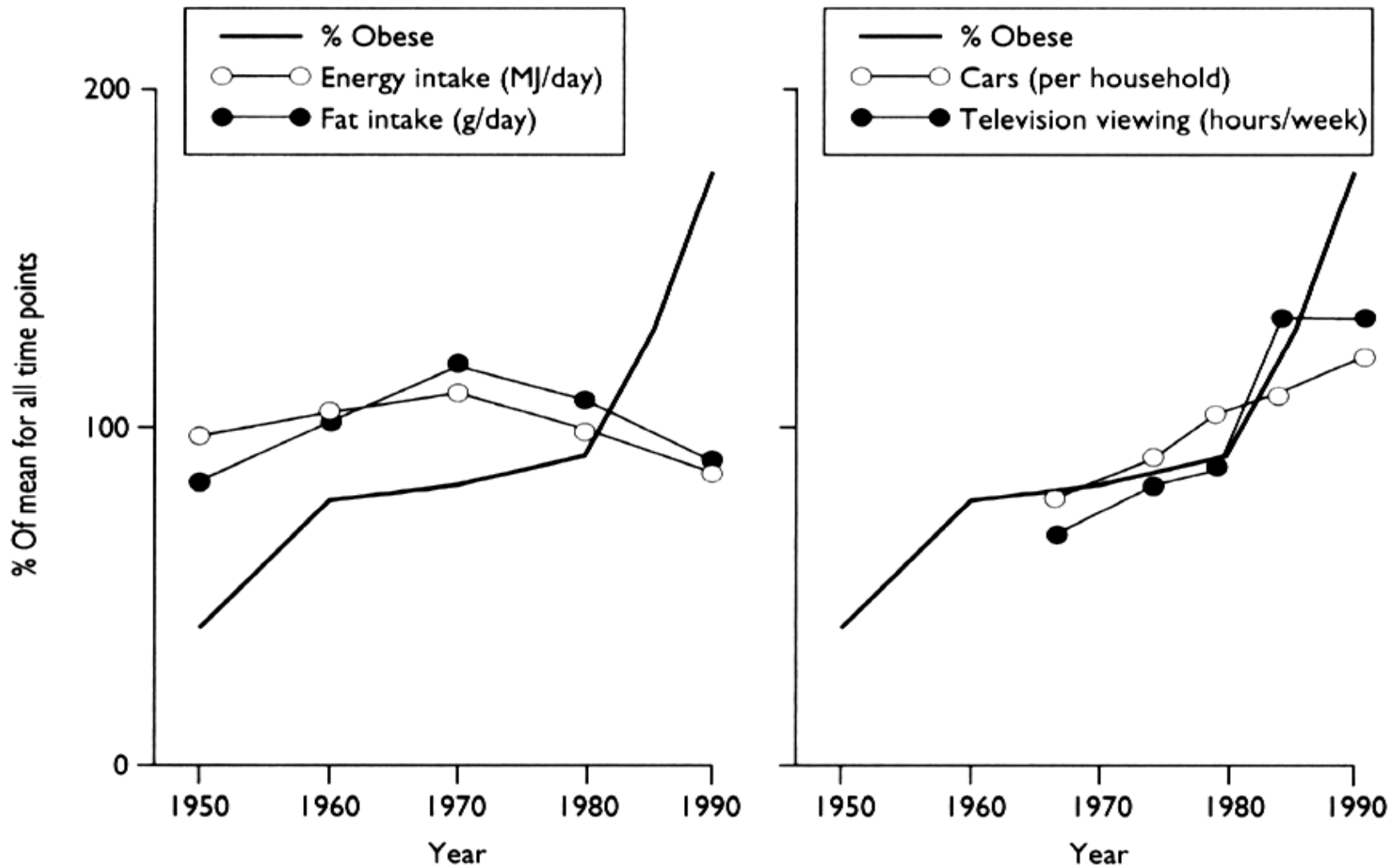


3 comportamenti a rischio 7,62%



Sedentarietà ed eccesso di peso, si associano più di frequente e riguardano circa il 16% degli adulti in Italia. Tra le donne anziane raggiunge il 35%, tra i uomini anziani il 19%.

Inattività fisica e obesità



Prentice, A.M., Jebb, S.A. (1995) BMJ 311:437-439

Livelli di attività fisico-motoria: Raccomandazioni OMS*

Ai bambini di 5-17 :

•60 minuti al giorno di attività fisico-sportiva da moderata a intensiva (da svolgere nei diversi ambiti della vita quotidiana)

Agli Adulti di 18-65 anni:

•150 minuti di attività fisico-sportiva moderata a settimana,

OPPURE

•75 minuti di attività fisico-sportiva intensiva a settimana,

OPPURE

• Una combinazione equivalente di attività fisico-sportiva intensiva e moderata ;

MA ANCHE

• 8-10 esercizi per rafforzare la muscolatura (da ripetere 8-12 volte) per almeno 2 volte a settimana.

Agli Anziani di 65 anni e più

Stesse quantità raccomandate per gli adulti (con particolare attenzione alla pratica di attività fisico-sportive più adatte per questa fascia d'età)

MA ANCHE

esercizi per l'equilibrio e l'elasticità, almeno qualche volta a settimana.

Grazie per l'attenzione!!!



E buona attività fisica a tutti!!!