



Luglio 2017

## I FATTORI DI RISCHIO PER LA SALUTE IN TOSCANA. Anno 2016

I fattori di rischio possono essere definiti come quelle condizioni la cui presenza è associata a una maggiore probabilità di sviluppare malattie<sup>1</sup>.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'86% dei decessi, il 77% della perdita di anni di vita in buona salute e il 75% delle spese sanitarie in Europa e in Italia sono causati da alcune patologie (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscoloscheletrici) che hanno in comune fattori di rischio modificabili, quali il fumo di tabacco, l'obesità e sovrappeso, l'abuso di alcol, lo scarso consumo di frutta e verdura e la sedentarietà. Un intervento precoce sui fattori di rischio spesso ha un impatto maggiore che non un intervento operato successivamente, e può modificare il percorso di vita di un ragazzo per portarlo verso comportamenti più funzionali<sup>2</sup> dato che alcuni tra i disturbi fisici più diffusi nella popolazione adulta (e costosi, per il Servizio Sanitario Nazionale) sono causati in gran parte da abitudini disfunzionali apprese durante la giovinezza.

Tra i fattori che maggiormente influenzano il rischio di contrarre numerose malattie ve ne sono alcuni non modificabili come età, sesso e predisposizione genetica e altri modificabili attraverso la promozione di stili di vita salutari:

- 1) Una sana alimentazione caratterizzata da un adeguato apporto di sostanze nutritive in modo equilibrato assume, con il passare degli anni, un ruolo sempre più importante per la salute;
- 2) l'obesità è il risultato di molteplici fattori che determinano uno squilibrio energetico e l'eccessivo deposito di grasso;
- 3) una corretta attività fisica associata ad un'alimentazione adeguata comporta benefici effetti sulla qualità della vita ad ogni età, e in modo particolare nell'età avanzata;
- 4) l'alcol è un importante fattore di rischio per la salute degli anziani. Il modello di consumo degli anziani è di tipo essenzialmente tradizionale, caratterizzato, in particolare, dal consumo di vino durante i pasti;
- 5) l'alcol e il fumo anche nell'età avanzata può compromettere la qualità della vita potendo determinare l'insorgenza di patologie cronic-degenerative soprattutto a carico dell'apparato respiratorio e cardio-vascolare.

Le informazioni dell'indagine annuale multiscopo sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana" sono utili al calcolo di indicatori quali il tipo di alimentazione, l'obesità, l'abitudine al fumo, e il consumo di alcol. La popolazione adulta obesa è, invece, stimata attraverso l'indice di massa

<sup>1</sup> Chavis, D.M., DePietro, G., Martini, E.R. (1994). Prevenzione del disagio e sviluppo di comunità: concetti di base e strategie operative. *Animazione sociale*, 24(4), 9-20.

<sup>2</sup> Ialongo, N., Poduska, J., Werthamer, L., & Kellam, S. (2001). The distal impact of two first-grade preventive interventions on conduct problems and disorder in early adolescence. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 9, 146-160.

corporea, dato dalla relazione tra peso e altezza dichiarati dagli intervistati, secondo la classificazione dell'Oms<sup>3</sup>.

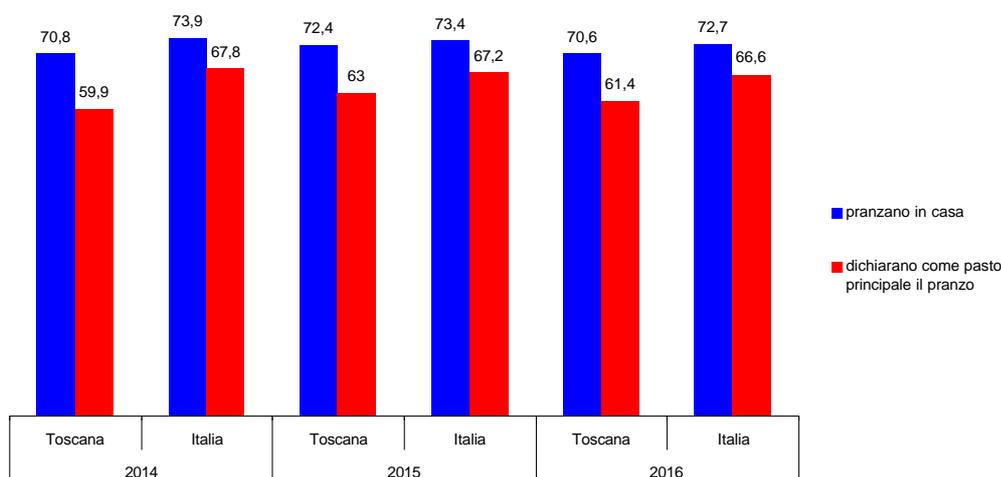
### In sintesi:

- ✚ In Toscana nel 2016, con riferimento alla popolazione di 3 anni e più, il pasto viene consumato a casa nel 71% dei casi, le persone obese, con riferimento agli ultra diciottenni, rappresentano il 9% della popolazione adulta;
- ✚ il 33% della popolazione di 3 anni e più non pratica né sport né attività fisica;
- ✚ il 27% delle persone di 11 anni e più dichiara di consumare alcol al di fuori dei pasti. A livello regionale la Toscana occupa il secondo posto fra i maschi di 11 anni e più che consumano bevande alcoliche giornalmente e il quarto posto fra le femmine
- ✚ rispetto al 2015 rimane invariata la percentuale di chi dichiara di aver avuto almeno un comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche. Gli uomini toscani di 11 anni e più occupano il 6° posto, della graduatoria italiana, per quanto riguarda “almeno un comportamento di consumo a rischio”, mentre le donne si trovano al nono posto.
- ✚ il 20,3% delle persone di 14 anni e più si dichiarano fumatori con un consumo medio di 12 sigarette al giorno. A livello regionale la Toscana si trova all'ottavo posto nella graduatoria dei fumatori e al sesto posto come numero medio di sigarette fumate in un giorno.

### 1. Abitudini alimentari, obesità e sedentarietà

Anche nel 2016 il pranzo continua ad essere considerato il pasto principale da circa il 61% della popolazione di 3 anni e più in Toscana e dal 67% in Italia. Nella stragrande maggioranza dei casi viene consumato a casa (71% in Toscana e 73% in Italia), permettendo così una scelta degli alimenti ed una composizione dei cibi e degli ingredienti più attenta rispetto ai pasti consumati fuori casa. Tuttavia in Toscana rispetto al 2015 è diminuita di 2 punti percentuali la quota di chi dichiara il pranzo come pasto principale e di 1 punto percentuale la quota di coloro che scelgono di pranzare a casa (Figura 1).

**Figura 1. Persone di 3 anni e più per abitudini alimentari. Toscana e Italia. Anni 2014, 2015 e 2016 (Valori percentuali)**

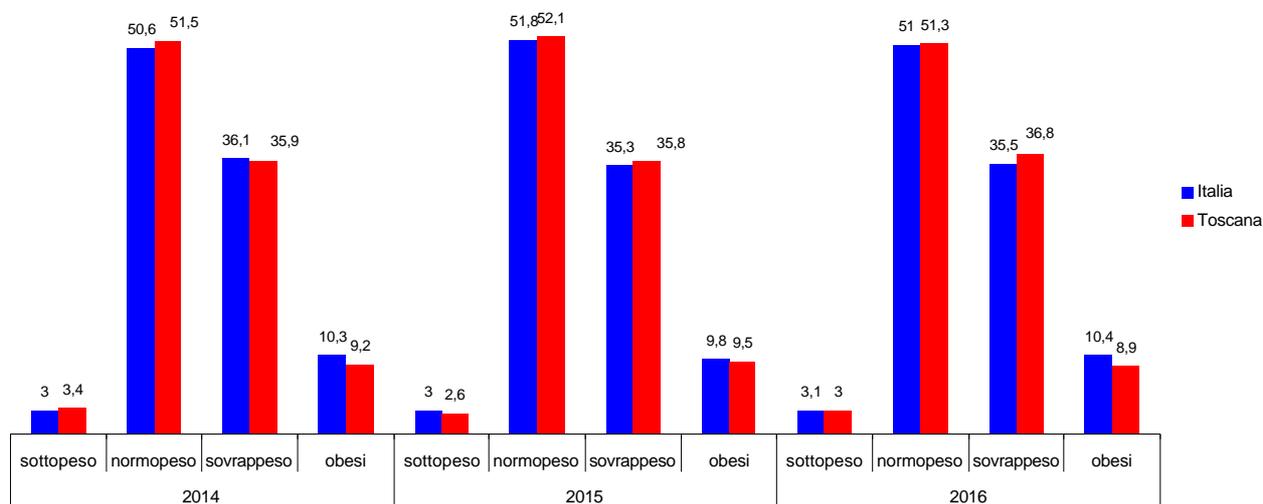


Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2016

<sup>3</sup> L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) suggerisce di classificare il peso corporeo utilizzando l'Indice di Massa Corporea (BMI, acronimo di *Body Mass Index*) calcolato dividendo il peso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza in metri (kg/m<sup>2</sup>). Sottopeso (<18.5); Normopeso (18.5-24.9); Sovrappeso (25-29.9); Obeso (>29.9).

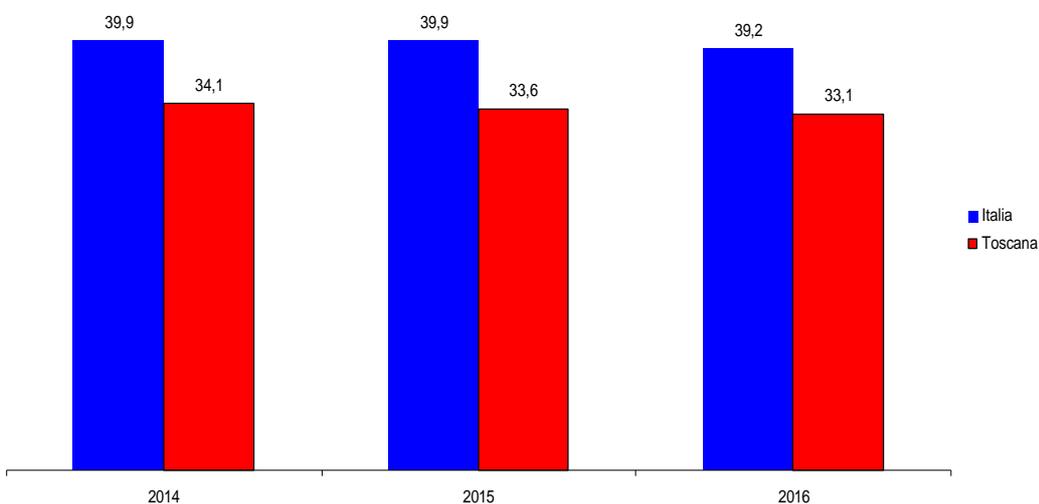
Nonostante la maggior propensione a pranzare in casa sia in Italia che in Toscana il sovrappeso e l'obesità nelle persone di 18 anni e più non sono trascurabili e possono diventare un importante problema di salute perché l'eccesso di peso influisce non tanto sulla mortalità quanto sullo stato funzionale e può comportare un peggioramento della salute e un aumento di ricorso al servizio sanitario nazionale. Nel 2016 mentre sia in Italia che in Toscana la percentuale delle persone sovrappeso rimane sostanzialmente invariata, diminuisce di circa un punto percentuale la quota di persone obese a dimostrazione che sta aumentando l'attenzione verso questo tipo di problema (Figura 2).

**Figura 2. Persone di 18 anni e più per indice di massa corporea. Toscana e Italia. Anni 2014, 2015 e 2016 (Valori percentuali)**



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2016

**Figura 3. Persone di 3 anni e più che dichiarano di non svolgere alcuna pratica sportiva o attività fisica. Toscana e Italia. Anni 2014, 2015 e 2016 (Valori percentuali)**

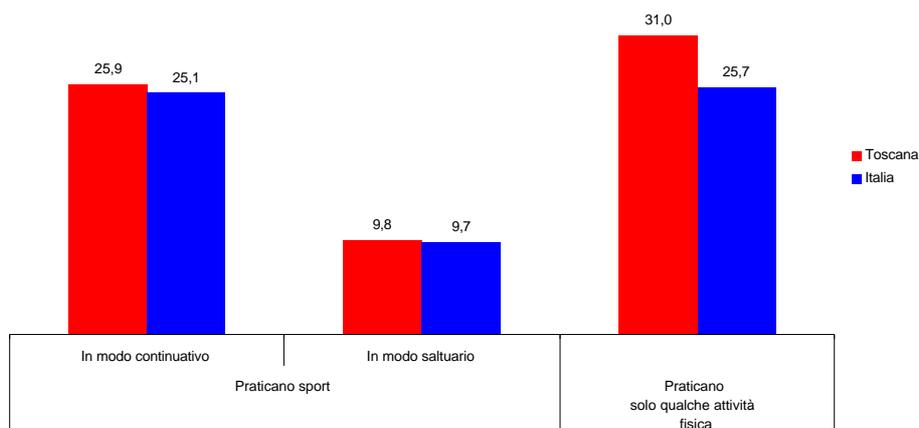


Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2016

Sulla massa corporea e sullo stato di salute influisce anche la sedentarietà delle persone e sia in Italia che in Toscana la percentuale di persone che dichiarano di non svolgere attività sportiva o fisica nel 2016 continua a rimanere pressoché invariata rispetto al biennio precedente, più del 30%

sceglie di non svolgere nessuna attività fisica o sportiva a contrasto della propria massa corporea. I toscani dichiarano di praticare solo qualche attività fisica nel 32% dei casi superando di 6 punti percentuali la media nazionale (*Figure 3 e 4*).

**Figura 4. Persone di 3 anni e più che praticano sport, o qualche attività fisica. Toscana e Italia - Anno 2016 (Valori percentuali)**

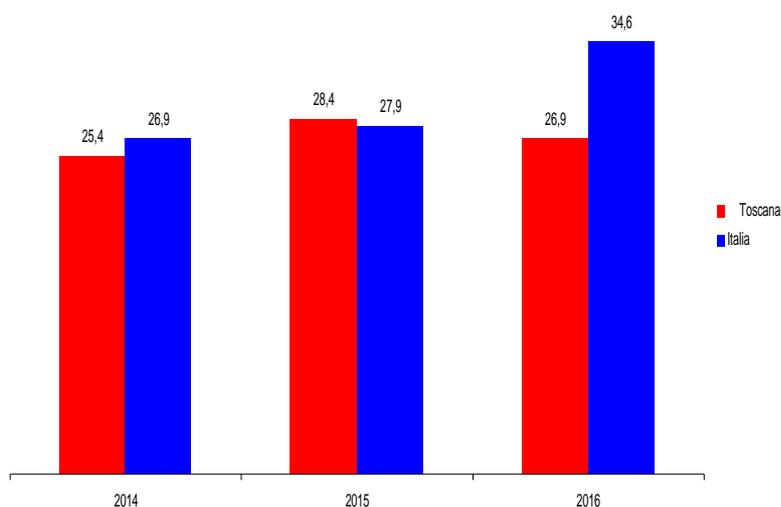


Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2016

## 2. Consumo di alcol

Nel 2016 dichiara di bere alcolici il 68% della popolazione toscana di 11 anni e più (pari a circa 1 milioni e 70 mila persone). Circa 8 uomini su 10 e 7 femmine su 10 consumano alcool almeno una volta l'anno. In particolare nel 2016 aumenta di ben 7 punti percentuali in Italia la percentuale di persone di 11 anni e più che dichiarano di bere alcolici fuori dai pasti. In Toscana invece si registra un decremento di circa 1 punto percentuale. (*Figura 5*)

**Figura 5. Persone di 11 anni e più che dichiarano di bere alcolici fuori dai pasti. Toscana e Italia. Anni 2014, 2015 e 2016 (Valori percentuali)**

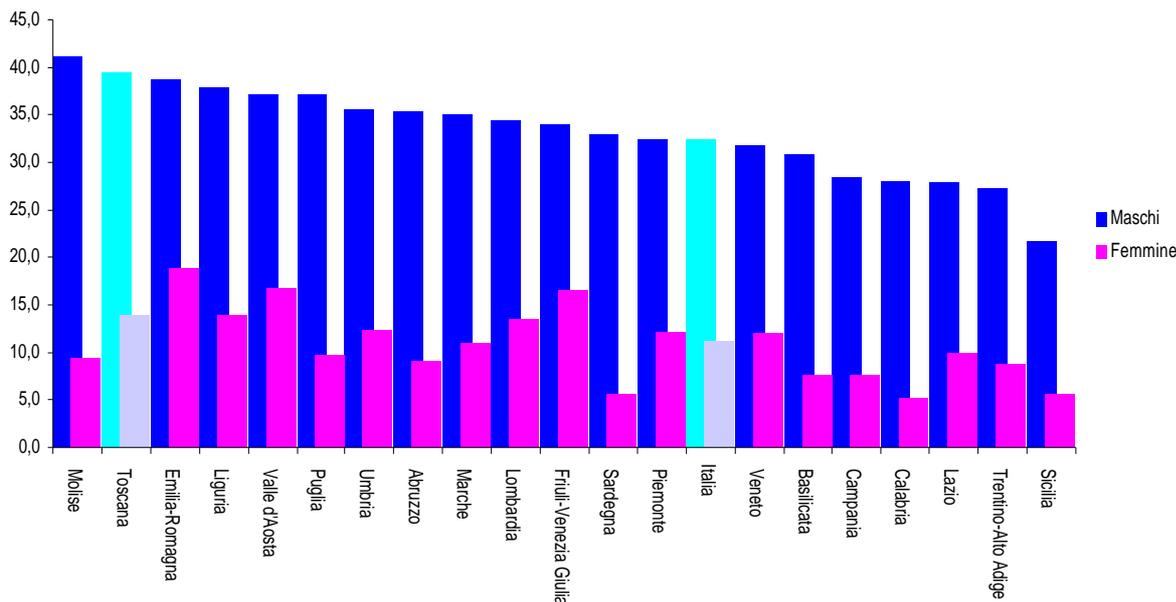


Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2016

A livello regionale la Toscana occupa il secondo posto fra i maschi di 11 anni e più che consumano bevande alcoliche giornalmente, mentre si trova al quarto posto per quanto riguarda le femmine.

Inoltre la Toscana supera la media nazionale di ben 7 punti percentuali per quanto riguarda i maschi e di 3 punti percentuali per quanto riguarda le femmine consumatori di bevande alcoliche ogni giorno. (Figura 6)

**Figura 6. Persone di 11 anni e più che consumano bevande alcoliche giornalmente per sesso e regioni. Anno 2016 (Valori percentuali)**



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2016

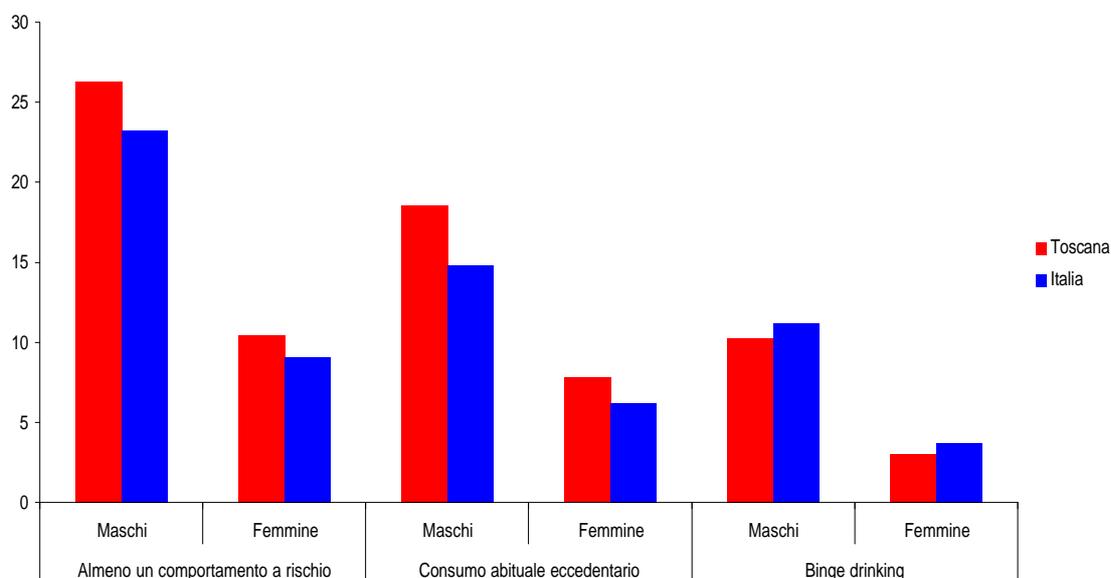
Per la valutazione dei rischi, dovuti al consumo di alcool, correlati alla salute sono considerati sia il consumo abituale di vino, birra o altri alcolici che superano le quantità raccomandate (consumo abituale eccedentario), secondo quanto riportato nei nuovi livelli di assunzione di riferimento<sup>4</sup>, sia gli episodi di ubriacatura concentrati in singole occasioni (*binge drinking*).

Analizzando coloro che in Toscana e in Italia (Figura 7) hanno dichiarato di aver avuto almeno un comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche emerge che nel 2016, sia per gli uomini che per le donne la Toscana supera la media nazionale per quanto riguarda il consumo abituale eccedentario di alcool<sup>5</sup>, mentre rimane al di sotto della media nazionale per quanto riguarda il binge drinking.

<sup>4</sup> Recenti evidenze scientifiche hanno permesso di rivedere i limiti del consumo abituale di bevande alcoliche da non superare per non incorrere in problemi per la salute. In particolare per le donne adulte e gli anziani di 65 anni e più il consumo giornaliero non deve superare 12 grammi di alcol puro, per gli uomini adulti il consumo giornaliero non deve superare 24 grammi di alcol puro, mentre sotto i 18 anni qualsiasi consumo deve essere evitato.

<sup>5</sup> Il consumo che eccede: 2 unità alcoliche al giorno per l'uomo; 1 unità alcolica al giorno per la donna; 1 unità alcolica al giorno per gli anziani di 65 anni e più; il consumo di almeno una bevanda alcolica nell'anno per i giovani al di sotto dei 18 anni.

**Figura 7. Persone di 11 anni e più che hanno avuto almeno un comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche per sesso. Toscana e Italia. Anno 2016 (Valori percentuali)**



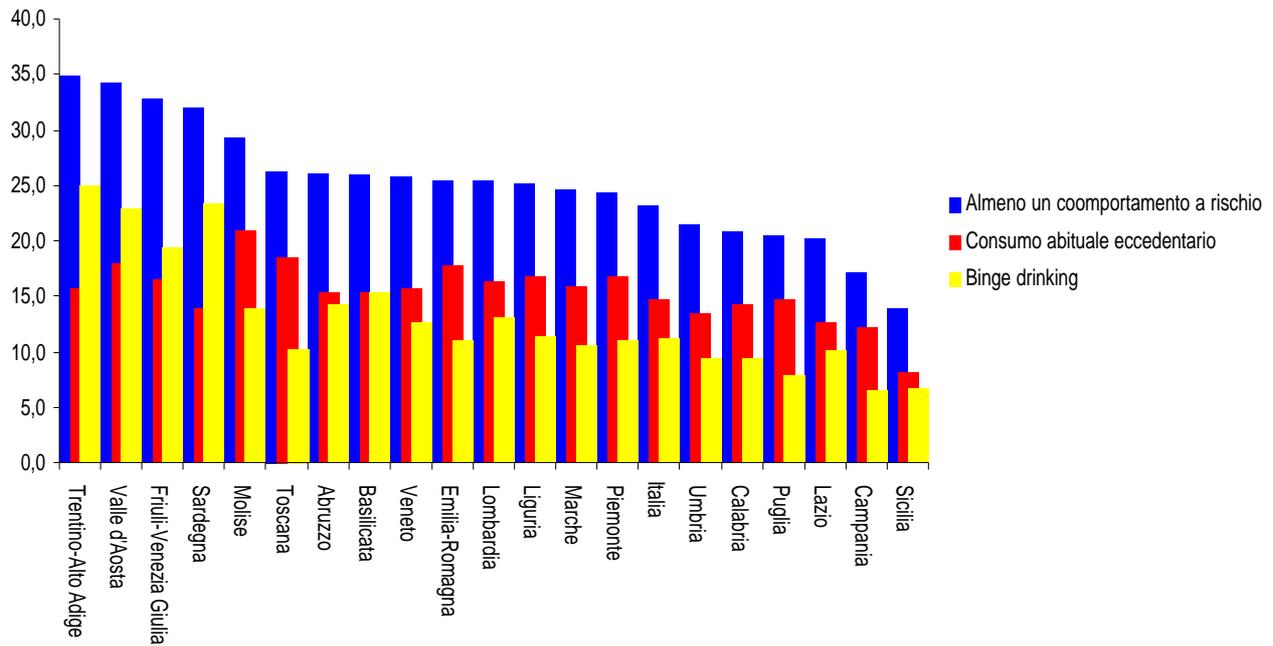
Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anni 2009-2016

Nel dettaglio in Toscana sono circa 650 mila le persone di 11 anni e più che eccedono rispetto alla quantità raccomandate (consumo abituale eccedente e *binge drinking*) di cui 463 mila maschi e 192 mila femmine. Il consumo abituale eccedentario riguarda il 18,5% dei maschi e il 7,8% delle femmine; il *binge drinking* il 10,3% dei maschi e il 3,1% delle femmine. Rispetto al 2015 rimane invariata la percentuale di chi dichiara di aver avuto almeno un comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche.

In Toscana a confronto con le altre regioni italiane si evidenzia quanto segue (Figure 8 e 9):

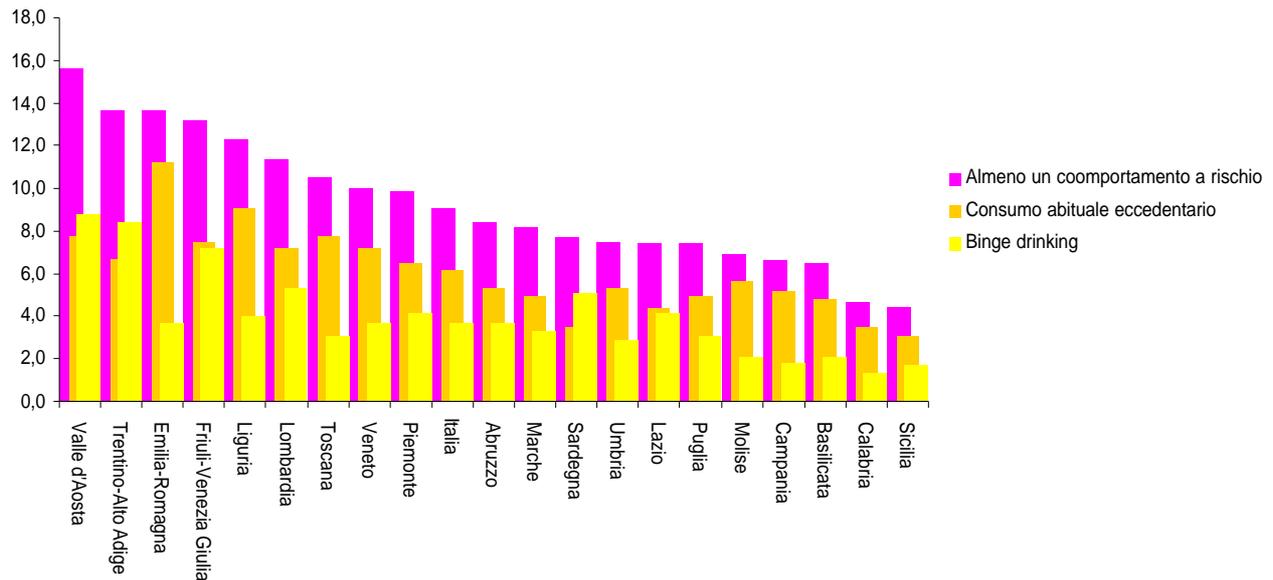
- 1) gli uomini toscani occupano il 6° posto per quanto riguarda “almeno un comportamento di consumo a rischio”, ma salgono al secondo posto per quanto riguarda “il consumo abituale eccedentario”;
- 2) le donne toscane sono al nono posto della graduatoria nazionale per quanto attiene “almeno un comportamento di consumo a rischio” e salgono al terzo posto, a pari merito con la Val d’Aosta, per quanto riguarda “il consumo abituale eccedentario”.

**Figura 8. Maschi di 11 anni e più per tipo di comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche per regione. Anno 2016**



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2016

**Figura 9. Femmine di 11 anni e più per tipo di comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche per regione. Anno 2016**

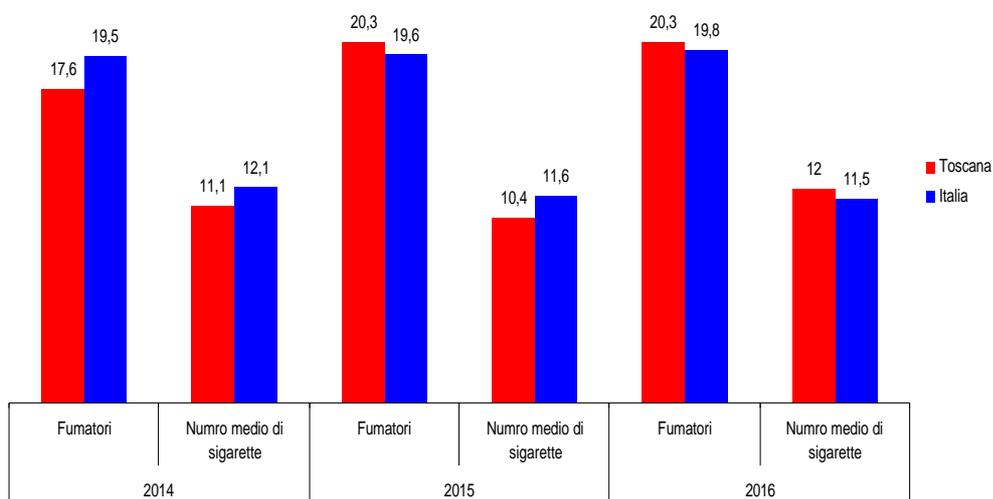


Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2016

### 3. Le abitudini al fumo

L'abitudine al consumo di tabacco, che secondo le stime dell'OMS in tutto il mondo determina il 10% dei decessi tra le persone adulte, rappresenta una delle principali cause di morte evitabili. In Italia, a partire dagli anni Ottanta il consumo di tabacco è in progressivo calo grazie anche agli interventi di carattere legislativo a tutela dei non fumatori e alle iniziative promosse per scoraggiare i fumatori. Nel 2016 in Italia il 19,8% della popolazione di 14 anni e più dichiara di essere fumatore, mentre in Toscana la percentuale sale al 20,3%. Rispetto al 2015 in Toscana il numero di fumatori rimane invariato, mentre aumenta il numero medio di sigarette fumate in un giorno che passa da 10 a 12. (Figura 10).

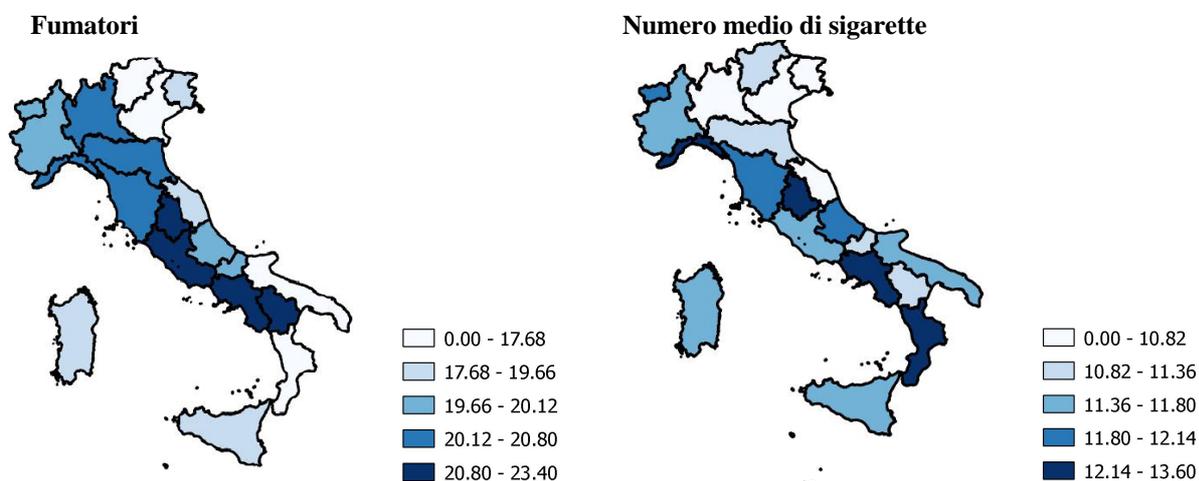
**Figura 10. Persone di 14 anni e più che dichiarano di essere fumatori e numero medio di sigarette fumate al giorno. Toscana e Italia. Anni 2014, 2015 e 2016 (Valori percentuali)**



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Ann1 2014- 2016

A livello regionale la Toscana si trova all'ottavo posto nella graduatoria dei fumatori, mentre sale al sesto posto per quanto riguarda il numero medio di sigarette fumate al giorno (Figure 11).

**Figura 11. Persone di 14 anni e più che dichiarano di essere fumatori e numero medio di sigarette fumate al giorno. Regioni, Anno 2016 (Valori percentuali)**



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2016