



Ottobre 2016

STILI DI VITA IN TOSCANA. Anno 2015

Secondo le stime dell'Istat, in Italia il numero di anziani è destinato ancora a crescere. La salute è condizione indispensabile per la vita delle persone E condiziona comportamenti, vita di relazione E qualità della vita. Però, sebbene il rischio di malattie aumenti con l'età, i problemi di salute non sono una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento. Tra i fattori che 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 cronico-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 corporea, dato dalla relazione tra peso e altezza dichiarati dagli intervistati, secondo la classificazione dell'Oms¹.

In sintesi:

- ✚ In Toscana nel 2015, con riferimento alla popolazione di 3 anni e più, il pasto viene consumato a casa nel 72% dei casi, le persone obese, con riferimento agli ultra diciottenni, rappresentano il 9% della popolazione adulta;
- ✚ il 34% della popolazione di 3 anni e più non pratica né sport né attività fisica;

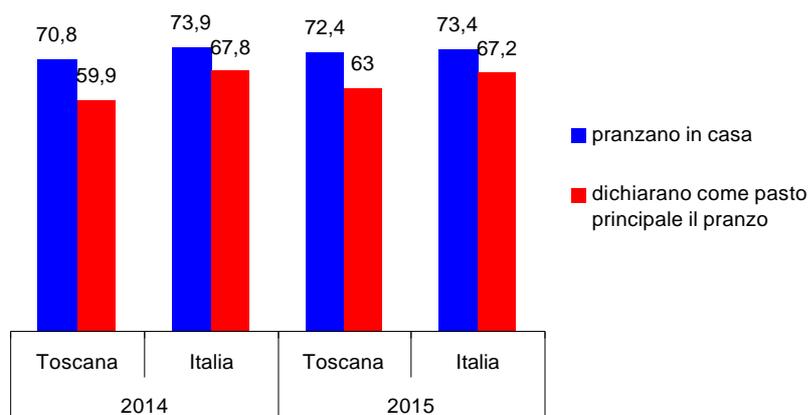
¹ L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) suggerisce di classificare il peso corporeo utilizzando l'Indice di Massa Corporea (BMI, acronimo di *Body Mass Index*) calcolato dividendo il peso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza in metri (kg/m²). Sottopeso (<18.5); Normopeso (18.5-24.9); Sovrappeso (25-29.9); Obeso (>29.9).

- ✚ il 28,4% delle persone di 11 anni e più dichiara di consumare alcol al di fuori dei pasti. A livello regionale la Toscana occupa il primo posto fra le persone di 11 anni e più che consumano bevande alcoliche giornalmente sia fra i maschi che fra le femmine
- ✚ a partire dal 2013, dopo due anni di stallo, torna ad aumentare la percentuale di chi dichiara di aver avuto almeno un comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche. Per i maschi, dal 2013 al 2015, aumenta di circa 2 punti percentuali e per le donne di circa 4;
- ✚ il 20,3% delle persone di 14 anni e più si dichiarano fumatori con un consumo medio di 10 sigarette al giorno. A livello regionale la Toscana si trova al nono posto nella graduatoria dei fumatori e al penultimo posto come numero medio di sigarette fumate in un giorno.
- ✚ Dal 2013 al 2014 diminuisce la percentuale di fumatori nella classe di età 25-34 anni sia per gli uomini che per le donne.

1. Abitudini alimentari, obesità e sedentarietà

I dati relativi al 2015 evidenziano che il pranzo costituisce nella gran parte dei casi il pasto principale (63% per cento della popolazione di 3 anni e più in Toscana e 67,2% in Italia) e nella quasi totalità dei casi è consumato a casa (72,4% in Toscana e 73,4 in Italia), permettendo così una scelta degli alimenti ed una composizione dei cibi e degli ingredienti più attenta rispetto ai pasti consumati fuori casa. In Toscana rispetto al 2014 è aumentata di 3 punti percentuali la quota di chi dichiara il pranzo come pasto principale ed è aumentata anche la quota di chi sceglie di pranzare a casa.

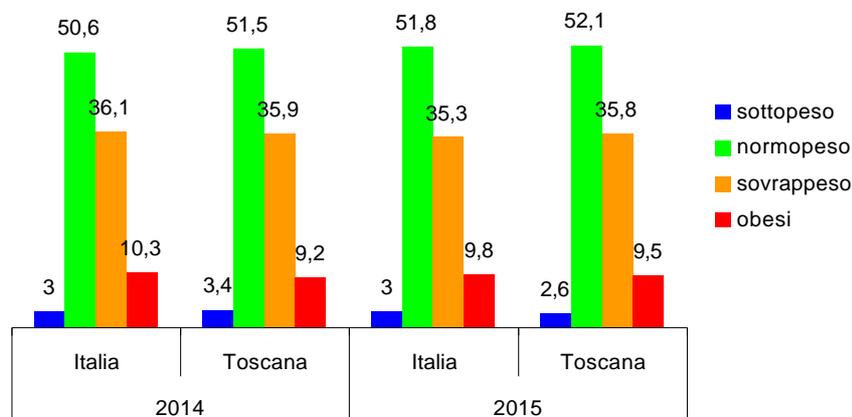
Figura 1. Persone di 3 anni e più per abitudini alimentari. Toscana e Italia. Anni 2014 e 2015 (Valori percentuali)



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2015

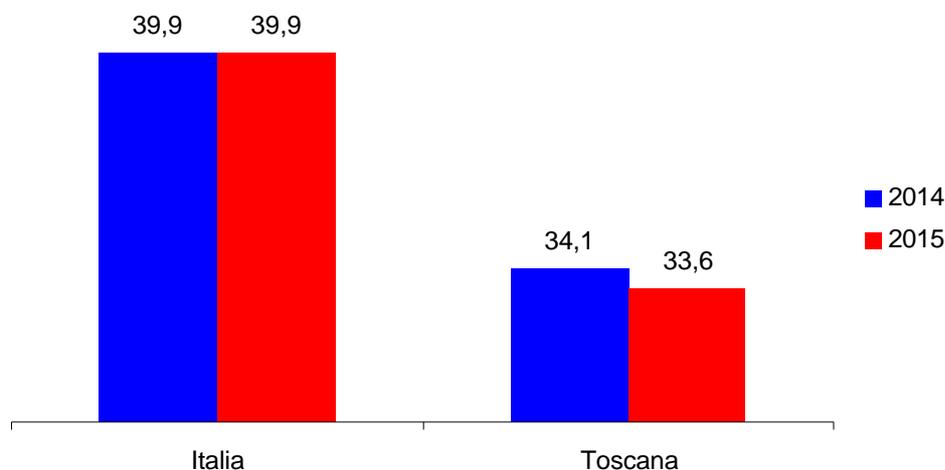
Sia in Italia che in Toscana il sovrappeso e l'obesità nelle persone di 18 anni e più non sono trascurabili e possono diventare un importante problema di salute perchè l'eccesso di peso influisce non tanto sulla mortalità quanto sullo stato funzionale e può comportare un peggioramento della salute e un aumento di ricorso al servizio sanitario nazionale. Tuttavia i dati Istat mostrano una tendenza stabile dal 2014 al 2015 della percentuale di persone in sovrappeso e obesi sia in Italia che in Toscana.

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



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2015

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



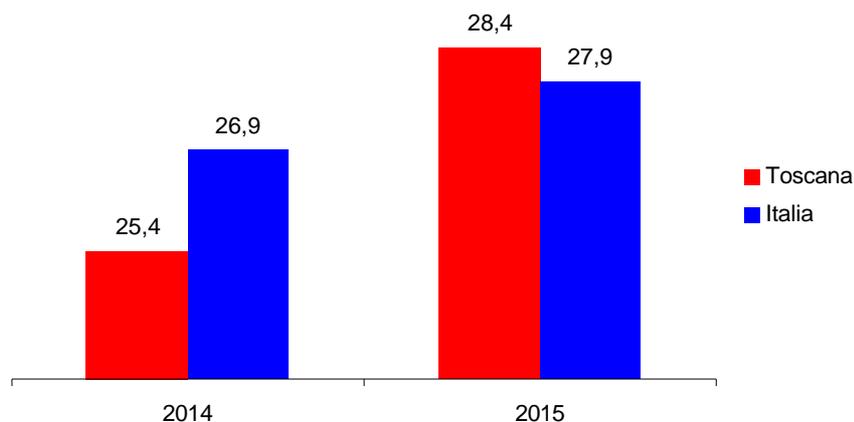
Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2015

Anche la sedentarietà influisce sullo stile di vita e sullo stato di salute delle persone. In Italia la percentuale di persone che dichiarano di non svolgere attività sportiva o attività fisica nel 2015 continua ad attestarsi al 39,9%. In Toscana invece si registra una sia pur lieve flessione dal 34,1 del 2014 al 33,6 del 2015.

2. Consumo di alcol

Nel 2015 dichiara di bere alcolici il 69% della popolazione toscana di 11 anni e più (pari a 2 milioni e 343 mila persone). Circa 8 uomini su 10 e 6 femmine su 10 consumano alcol almeno una volta l'anno. In particolare nel 2015 aumenta sia in Italia che in Toscana la percentuale di persone di 11 anni e più che dichiarano di bere alcolici fuori dai pasti. In Toscana l'incremento è di 3 punti percentuali, superiore rispetto alla media nazionale. (Figura 4)

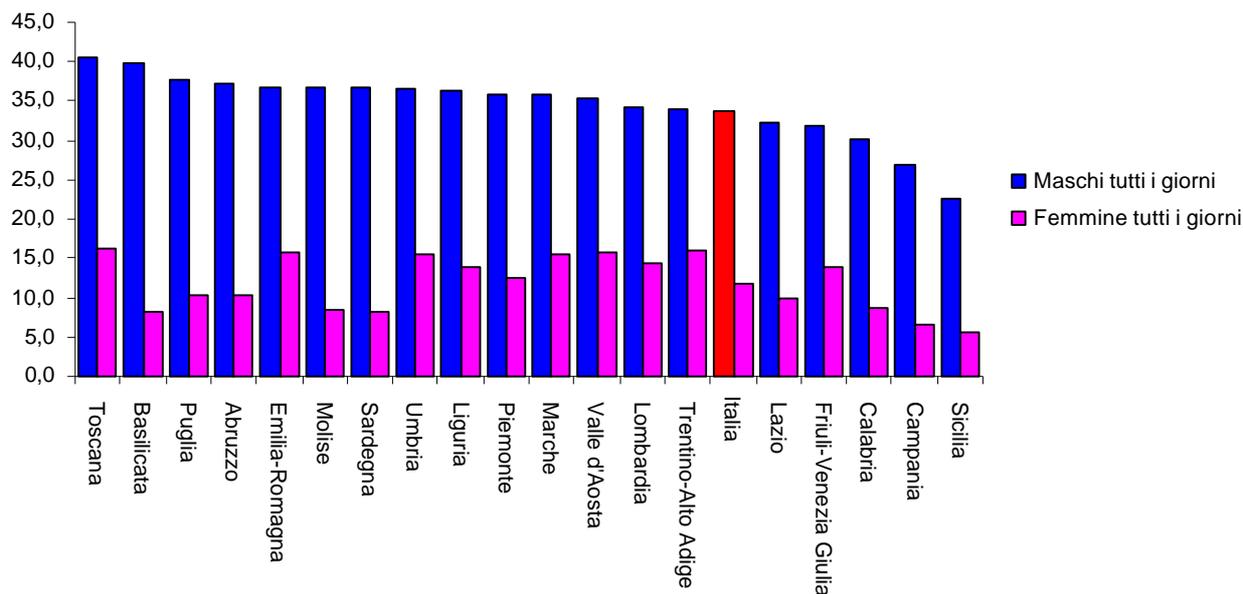
Figura 4. Persone di 11 anni e più che dichiarano di bere alcolici fuori dai pasti. Toscana e Italia. Anni 2014 e 2015 (Valori percentuali)



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2015

A livello regionale la Toscana occupa il primo posto fra le persone di 11 anni e più che consumano bevande alcoliche giornalmente sia fra i maschi che fra le femmine. Al di sopra della media nazionale di ben 7 punti percentuali per quanto riguarda i maschi e di 4 punti percentuali per quanto riguarda le femmine. (Figura 5)

Figura 5. Persone di 11 anni e più che consumano bevande alcoliche giornalmente per sesso e regioni. Anno 2015 (Valori percentuali)



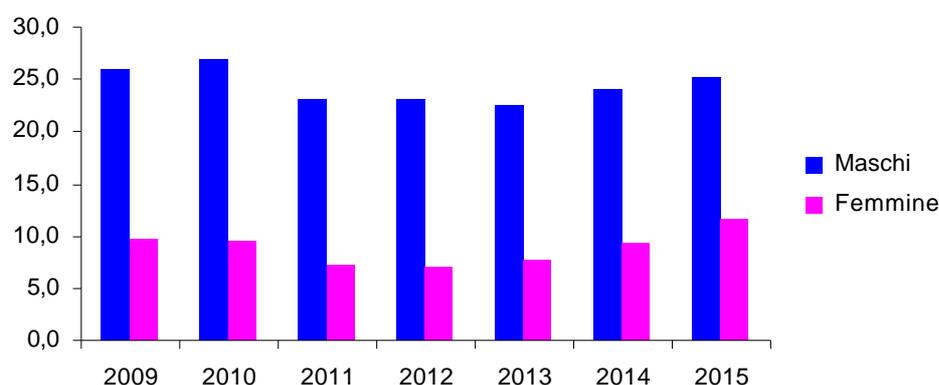
Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2015

Ai fini della valutazione dei rischi da alcol correlati per la salute sono considerati sia il consumo abituale di vino, birra o altri alcolici che supera le quantità raccomandate (consumo abituale

eccedentario), secondo quanto riportato nei nuovi livelli di assunzione di riferimento², sia gli episodi di ubriacatura concentrati in singole occasioni (*binge drinking*).

Analizzando la serie storica di coloro che in Toscana (*Figura 6*) hanno dichiarato di aver avuto almeno un comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche emerge che dopo il 2010, sia per gli uomini che per le donne si è registrata una diminuzione fino al 2013 mentre dal 2014 si rileva un nuovo incremento per entrambi i sessi. In Toscana il trend non si discosta da quello nazionale.

Figura 6. Persone di 11 anni e più che hanno avuto almeno un comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche per sesso. Regione Toscana. Anni 2009-2015 (Valori percentuali)



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anni 2009-2015

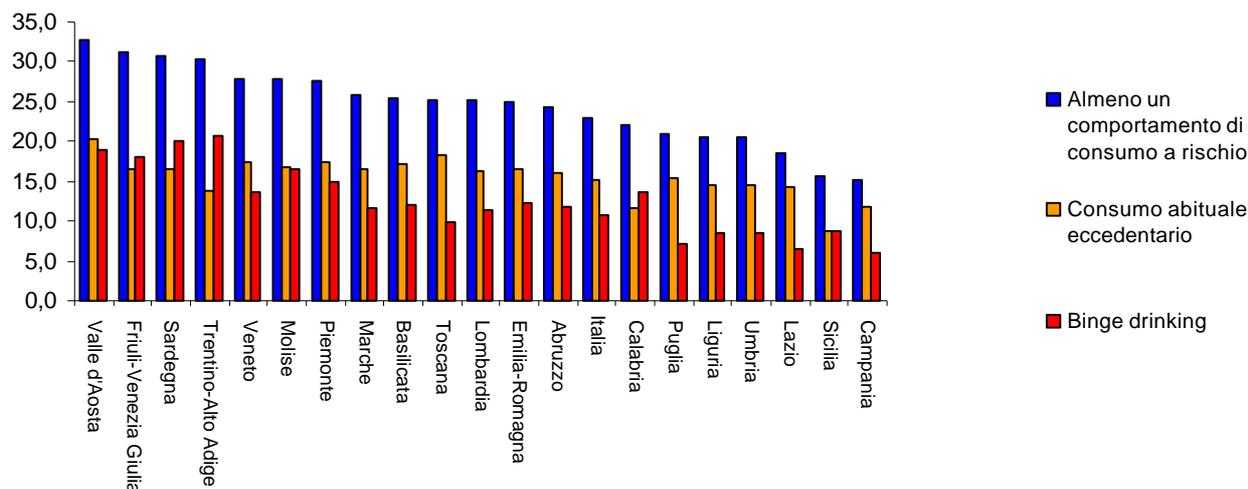
Nel 2015 in Toscana sono circa 679 mila le persone di 11 anni e più che eccedono rispetto alla quantità raccomandate (consumo abituale eccedente e *binge drinking*) di cui 465 mila maschi e 214 mila femmine. Il consumo abituale eccedentario riguarda il 18% dei maschi e il 10% delle femmine; il *binge drinking* il 10% dei maschi e il 3% delle femmine.

In Toscana a confronto con le altre regioni italiane evidenzia quanto segue (*Figure 7 e 8*):

- 1) gli uomini toscani occupano il 10° 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 terzo posto della graduatoria nazionale per quanto attiene “almeno un comportamento di consumo a rischio” e salgono al primo posto per quanto riguarda “il consumo abituale eccedentario”.

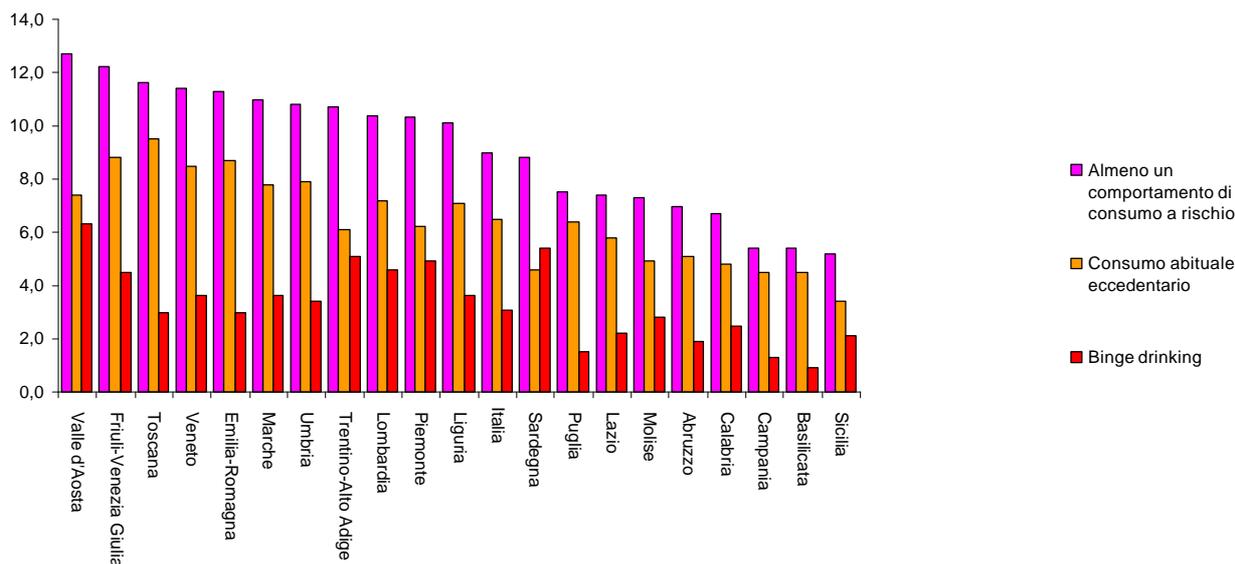
² Recenti evidenze scientifiche hanno permesso di rivedere i limiti del consumo abituale di bevande alcoliche da non superare per non incorrere in problemi per la salute. In particolare per le donne adulte e gli anziani di 65 anni e più il consumo giornaliero non deve superare 12 grammi di alcol puro, 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.

Figura 7. Maschi di 11 anni e più per tipo di comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche per regione. Anno 2015



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2015

Figura 8. Femmine di 11 anni e più per tipo di comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche per regione. Anno 2015



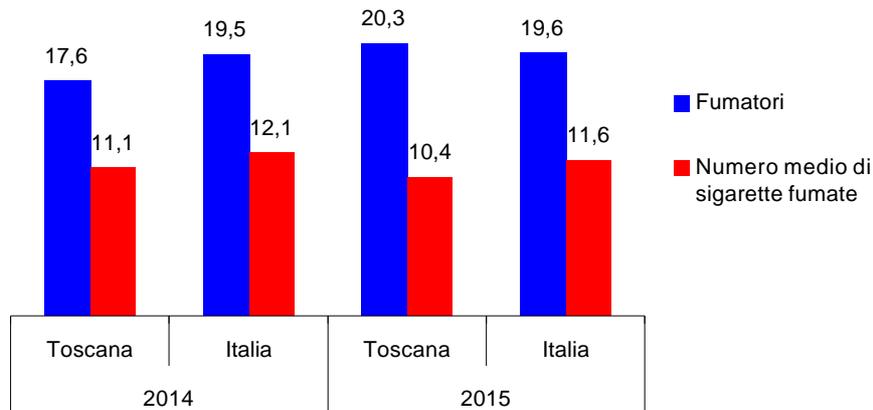
Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2015

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 2015 in Italia il 19,6% della popolazione di 14 anni e più dichiara di essere fumatore, mentre in Toscana la percentuale sale al 20,3. Rispetto al 2014 in Toscana aumentano i fumatori, mentre risultano in calo il numero medio di sigarette fumate in un giorno sia in Italia che in Toscana (Figura 9).

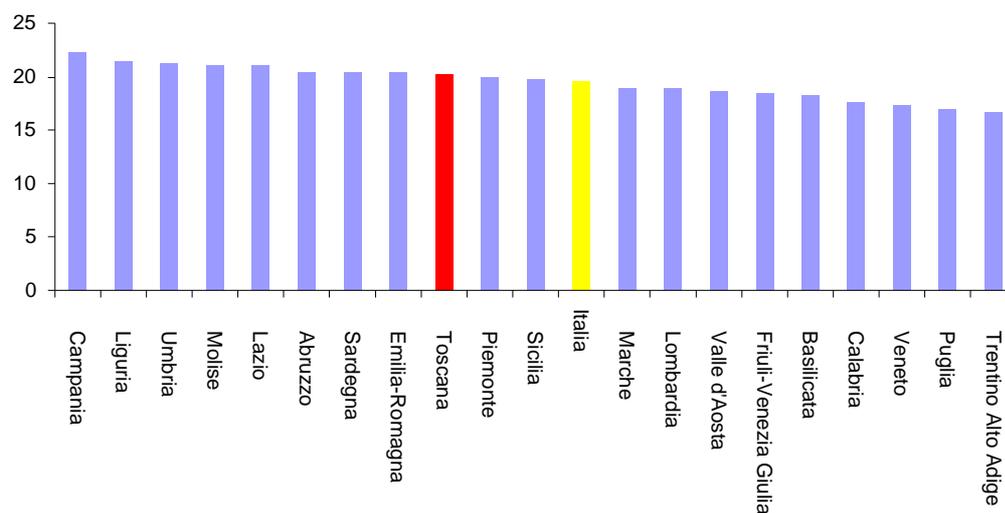
Figura 9. Persone di 14 anni e più che dichiarano di essere fumatori e numero medio di sigarette fumate al giorno. Toscana e Italia. Anni 2014 e 2015 (Valori percentuali)



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-AnnI 2014- 2015

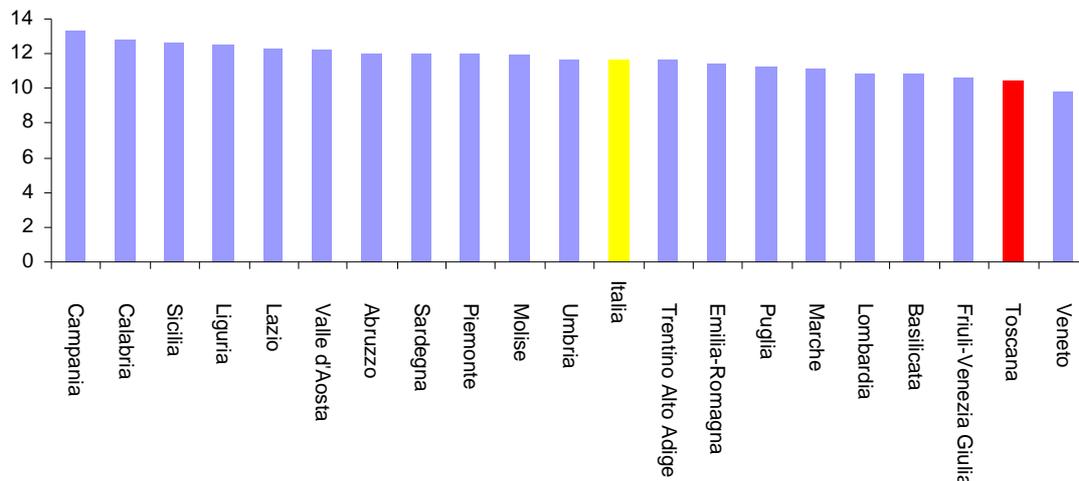
A livello regionale la Toscana si trova al nono posto nella graduatoria dei fumatori, mentre scende al penultimo posto per quanto riguarda il numero medio di sigarette fumate al giorno (Figure 10 e 11).

Figura 10. Persone di 14 anni e più che dichiarano di essere fumatori. Regioni, Anno 2015 (Valori percentuali)



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2015

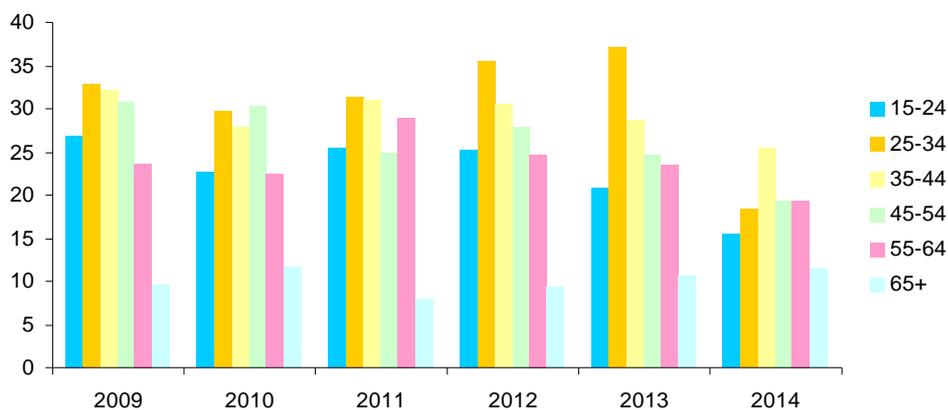
Figura 11. Persone di 14 anni e più per numero medio di sigarette fumate al giorno. Regioni, Anno 2015 (Valori percentuali)



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anno 2015

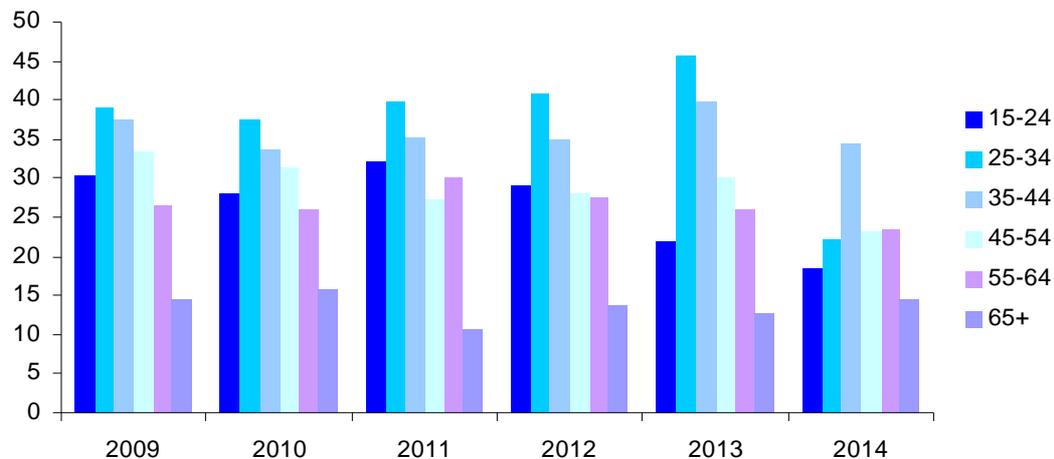
Analizzando i fumatori per classi di età emerge che in Toscana fino al 2013 (Figura 12) la percentuale più alta si riscontra nella classe di età 25-34 anni, mentre nel 2014 il primato spetta ai 35-44 anni. Probabilmente la forte diminuzione dei fumatori nelle classi di età più giovani è da attribuire agli interventi di carattere legislativo a tutela dei non fumatori e alle iniziative promosse per scoraggiare i fumatori nei luoghi pubblici che potrebbero aver portato all'uso sempre più diffuso delle sigarette elettroniche. Per quanto riguarda la distinzione per sesso per i maschi emerge lo stesso andamento registrato nel complesso della popolazione: fino al 2013 la classe di età 25-34 anni è quella in cui si registra la maggior propensione al fumo, mentre nel 2014 il primato passa ai toscani di età compresa fra i 35 e i 44 anni (34,4%) (Figura 13). Per le femmine la percentuale più alta di fumatrici si registra nella classe di età 45-54 anni, dal 2009 al 2010, e nella classe 55-64 anni nel 2011. A partire dal 2013 sono invece le più giovani a far registrare la percentuale più alta di fumatrici: 29,2% nella classe di età 25-34 anni nel 2013 e 17,8 nella classe di età 35-44 anni nel 2014 (Figura 14).

Figura 12. Percentuale di toscani di 15 anni e più che dichiarano di essere fumatori per classi di età. Toscana. Anni 2009-2014 (Valori percentuali)



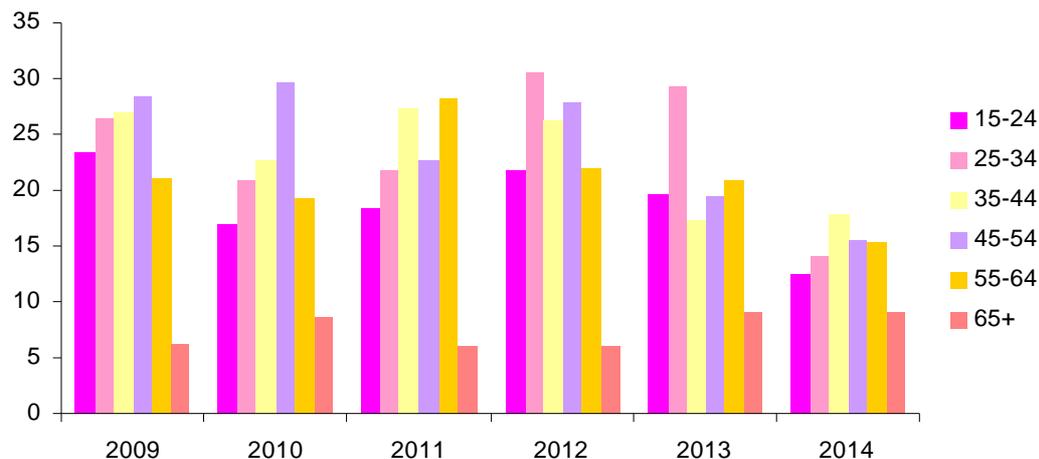
Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anni 2009- 2014

Figura 13. Maschi di 15 anni e più che dichiarano di essere fumatori per classi di età. Toscana. Anni 2009-2014 (Valori percentuali)



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anni 2009- 2014

Figura 14. Femmine di 15 anni e più che dichiarano di essere fumatori. Toscana. Anni 2009-2014 (Valori percentuali)



Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana"-Anni 2009- 2014