



Stili alimentari e qualità della vita

Linda Laura Sabbadini

Direttore dipartimento statistiche sociali e ambientali

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in buona salute.

Un'alimentazione inadeguata, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

L'organismo umano ha bisogno di tutti i tipi di nutrienti per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive

Agire sugli stili di vita per contrastare la diffusione di patologie cronico- degenerative

- ✓ Tra i fattori che determinano tali patologie, alcuni sono comportamentali (tabagismo, abuso di alcol, stili alimentari, eccesso di peso, inattività fisica) quindi modificabili attraverso la promozione di stili di vita salutari, altri sono tipo genetico e altri ancora afferiscono ad aspetti socioeconomici e ambientali, anch'essi rimuovibili attraverso politiche non strettamente sanitarie.
- ✓ Il rischio di insorgenza e mortalità per la maggior parte delle patologie croniche (cardio-vascolari, respiratorie, tumori, diabete, ecc.) si può ridurre attraverso la responsabilizzazione della popolazione ad adottare stili di vita salutari, mediante la promozione e campagne informative/educative, nonché con politiche intersettoriali (Progetto "Guadagnare salute").
- ✓ *Life-course approach. Azioni in tutte le fasi della vita.* Anche se la morbilità e la mortalità per malattie non trasmissibili si verificano soprattutto in età adulta o anziana, l'esposizione a fattori di rischio inizia nella prima infanzia.

Siamo il Paese della Dieta mediterranea

- **.L'Unesco ha iscritto la Dieta Mediterranea nella lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'Umanità, riconoscendo tale patrimonio appartenere a Italia, Marocco, Grecia e Spagna. Nel novembre 2013 tale riconoscimento è stato esteso a Cipro, Croazia e Portogallo.**
- **La dieta mediterranea ha un elevato consumo di pane, frutta, verdura, cereali, olio di oliva, pesce e vino (in quantità moderate) . L'italia ha minori tassi di malattie cardiovascolari rispetto alla popolazione statunitense, e anglosassone. La gran quantità di olio d'oliva usata nella cucina mediterranea controbilancia almeno in parte i grassi animali.**

Linee guida per una sana e adeguata alimentazione, come riavvicinarci alla dieta mediterranea

- 1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo**
- 2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**
- 3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
- 4. Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti**
- 5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
- 6. Il Sale? Meglio poco**
- 7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata**
- 8. Varia spesso le tue scelte a tavola**

Raccomandazioni per respingere spinte ad allontanarsi da dieta mediterranea

Il cibo è sempre più elemento di socializzazione familiare e amicale dentro e fuori casa.

La dieta mediterranea prevede anche la tavola come elemento esaltante del cibo.

Gli stili alimentari sono fortemente condizionati dalla famiglia, dal gruppo dei pari, dalla complessità della vita quotidiana, da nuovi modelli culturali , dalla stessa pubblicità.

La famiglia è il primo luogo in cui si concretizzano gli stili alimentari, le abitudini dei genitori si trasmettono ai figli.

Gli stili alimentari cambiano nel corso della vita, perché cambia l'esperienza delle persone. Ma cambiano lentamente perché sono culturalmente strutturati.

Con la crisi strategie di contenimento della quantità e qualità dei generi alimentari

Nel 2004, circa 3 famiglie su 10 dichiaravano di aver diminuito quantità o qualità dei generi alimentari; nel 2013, 5 famiglie su 10 per tutti i generi considerati e 6 e su 10 per carne e pesce.

Le famiglie che hanno ridotto esclusivamente la quantità dei prodotti alimentari acquistati sono oltre un terzo (superano il 40% per la carne e il pesce); la qualità è stata invece ridotta da circa il 10% delle famiglie.

La crisi ha imposto dapprima una riduzione delle quantità, alla quale è seguito un mutamento della qualità dei prodotti acquistati. Gli acquisti sono stati rimodulati al ribasso, anche attraverso la scelta di prodotti di qualità inferiore in grado tuttavia di garantire lo stesso valore proteico e nutritivo; ciò ad esempio è successo con la diminuzione dell'acquisto di carne bovina e l'aumento di pollo e maiale.

Aumenta la varietà dell'offerta e la sua diversificazione

Comunque siamo in una fase in cui si evidenzia un aumento della varietà dell'offerta, della sua **diversificazione**, anche nei prezzi e nella qualità.

Aumentano i **canali di distribuzione** in particolare gli hard discount (soprattutto per pane, pasta, carne, pesce)

Aumenta l'**accessibilità** ai nuovi cibi come effetto della globalizzazione che ha portato alla diffusione di cibi internazionali frutto della maggiore mobilità e dell'arrivo dei nuovi migranti dalle varie parti del mondo e allo stesso tempo alla valorizzazione dei **cibi locali**

Un nuovo consumatore più attento e selettivo

Si accentua la personalizzazione dei consumi alimentari, con una domanda più esigente, una maggiore richiesta di qualità

I consumatori diventano più selettivi e anche più critici, ragionano più in funzione del benessere e della cura di sé

I consumatori hanno una maggiore attenzione al cibo sano, biologico

Sono 45.167 le aziende che al censimento risultano adottare metodi di produzione biologica per coltivazioni o allevamenti

Cresce l'attenzione alla qualità, alla sicurezza alimentare, all'impatto ecologico e sociale

Lo sviluppo dell'attenzione al biologico è testimoniato anche dal loro utilizzo nelle mense delle scuole

l'85,1% dei comuni capoluogo del Nord, il 77,3% di quelli del Centro, e il 40,4% delle amministrazioni nel Mezzogiorno usano prodotti biologici nelle mense dei bambini.

Crescono orti urbani -

sono **57** le amministrazioni dei capoluoghi che nel 2013 utilizzano gli orti urbani tra le modalità di gestione delle aree a verde (+7,3% in un triennio della superficie dedicata): quasi l'81% delle città capoluogo del Nord, in circa due città su tre al Centro, mentre nel Mezzogiorno sono presenti solo a Napoli, Andria, Barletta, Palermo e Nuoro

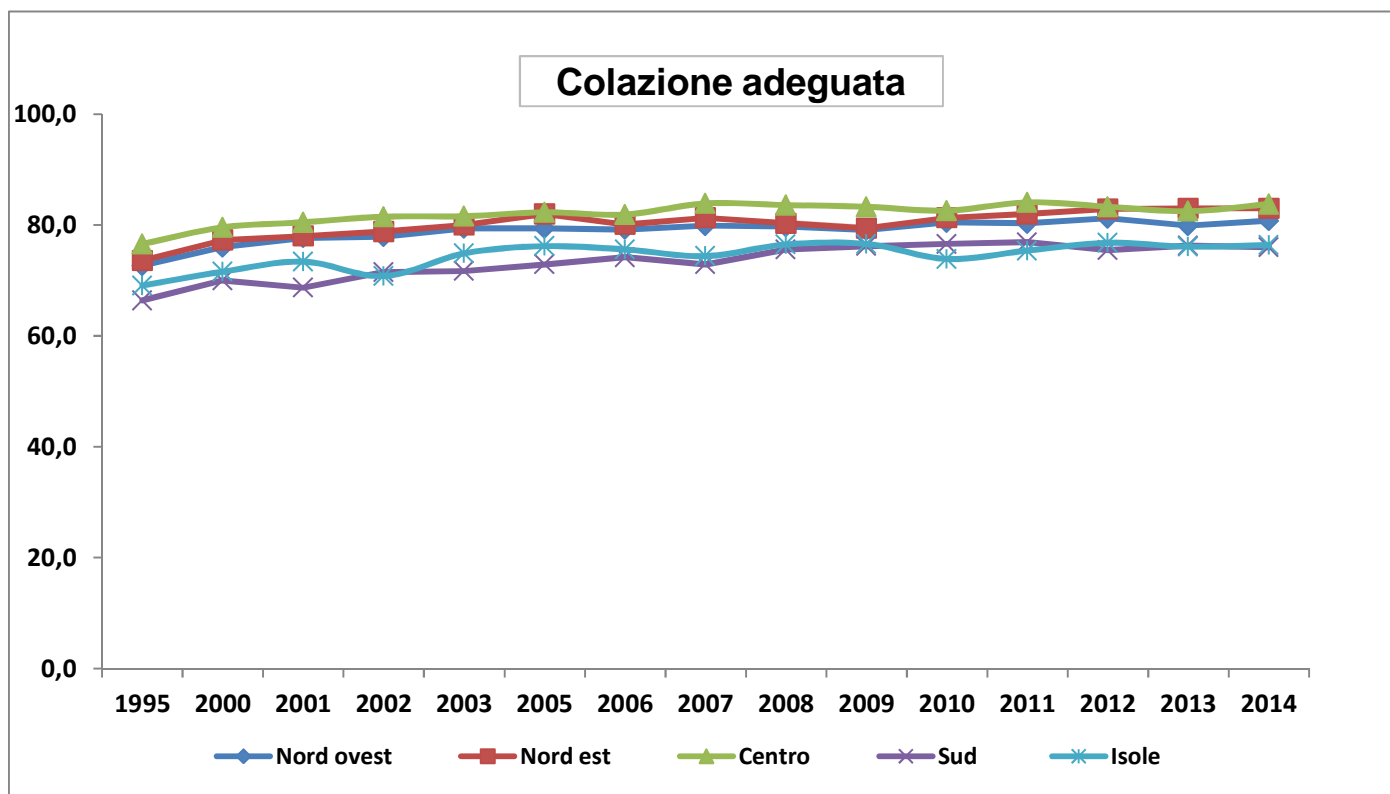
Come si modificano i comportamenti alimentari nell'ultimo ventennio

		1995	2014
Colazione adeguata	↑	71,6%	80,2%
Pasto principale pranzo	↓	76,6%	67,8%
Pasto principale cena	↑	18,5%	22,8%
Pranzo a casa	↓	82,8%	73,9%

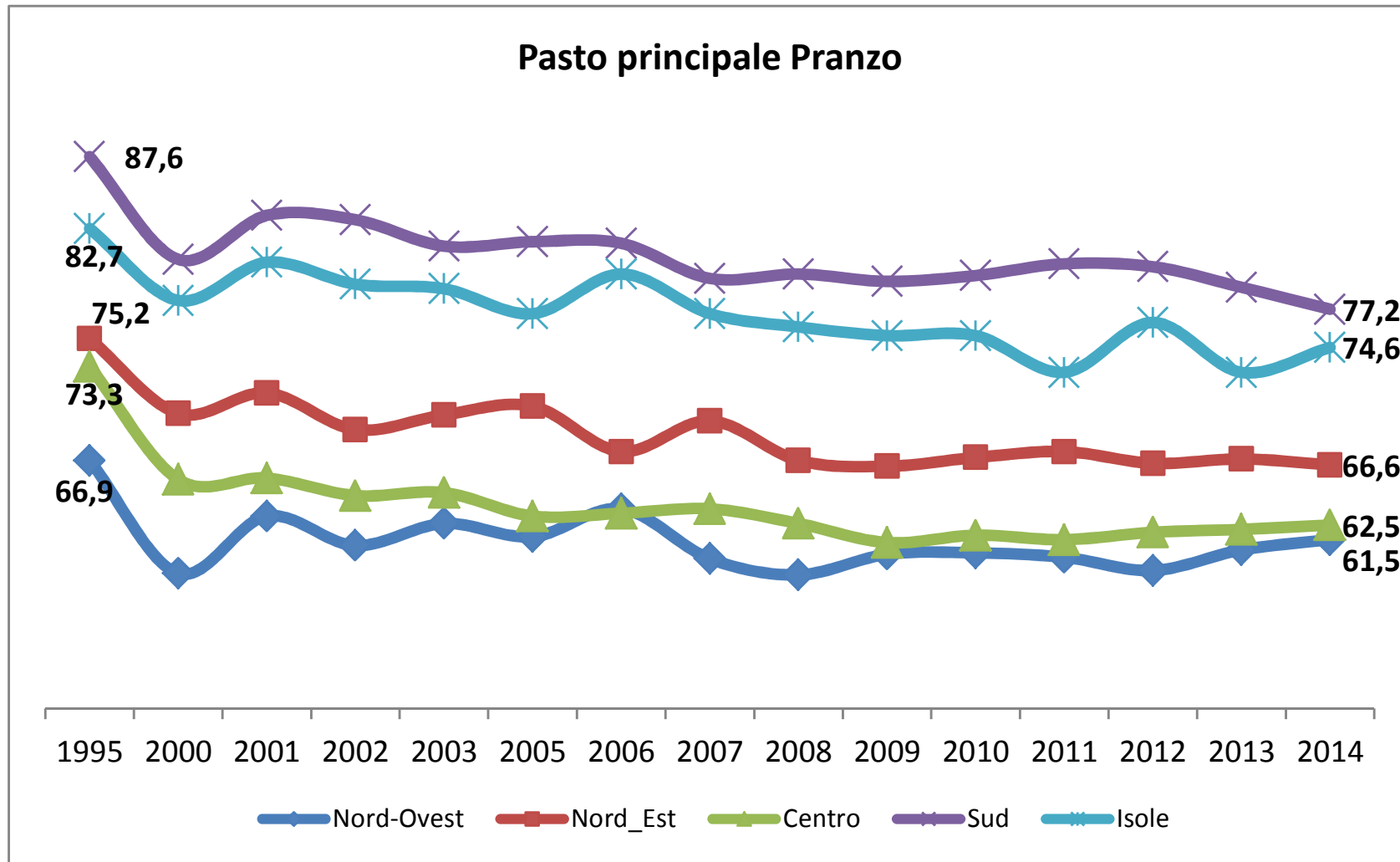
Tra i segnali positivi l'incremento della quota di quanti iniziano la giornata con una colazione adeguata dal 71,6% all'80,2%, sebbene tra i maschi adulti solo 3 su 4.

I ritmi di vita e la complessità della vita quotidiana modificano in parte l'organizzazione dei pasti, con l'aumento della cena come pasto principale e la maggiore diffusione di consumare il pranzo fuori casa.

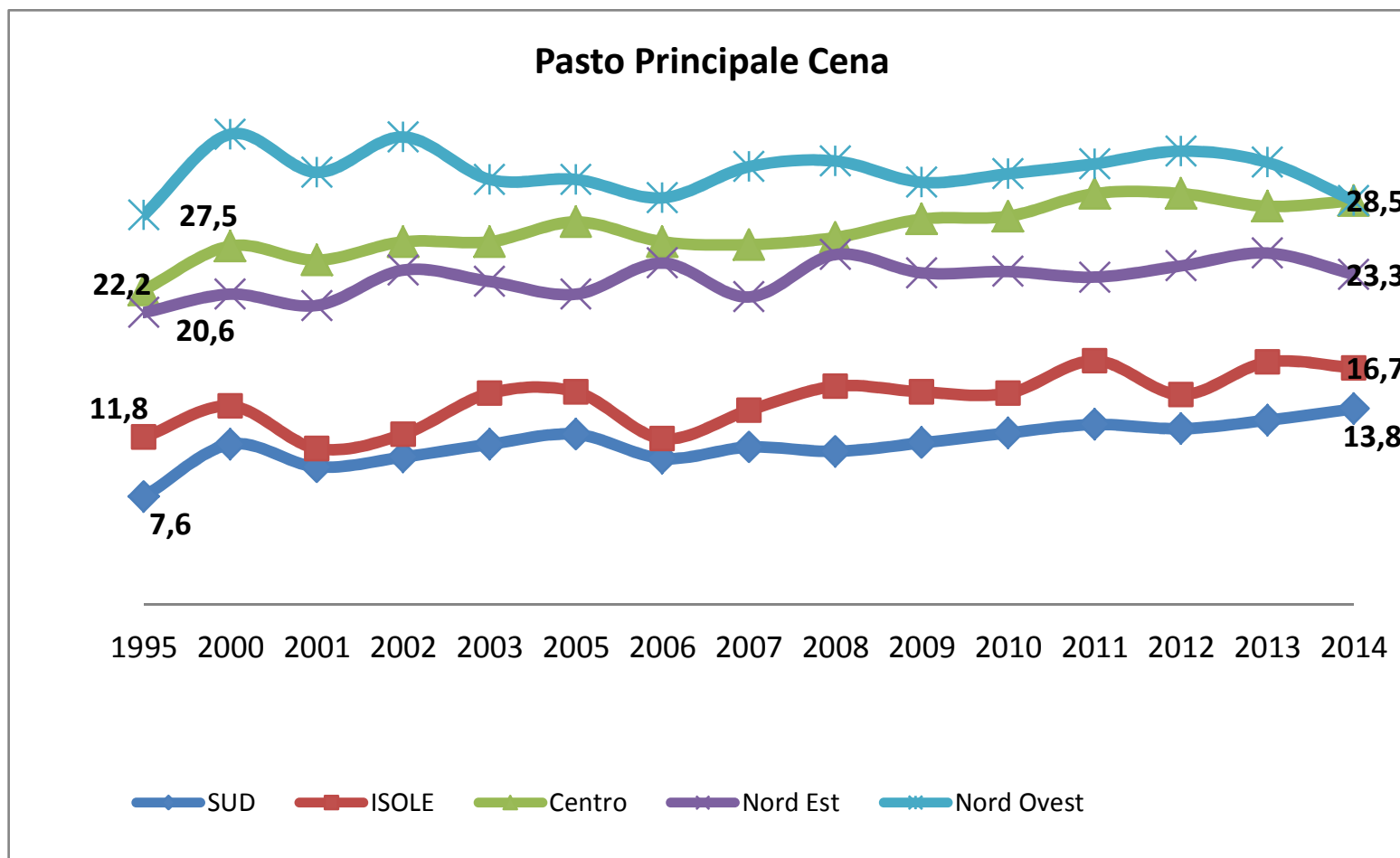
Le tendenze dei comportamenti nel caso della 'colazione adeguata' sono simili nelle zone del paese



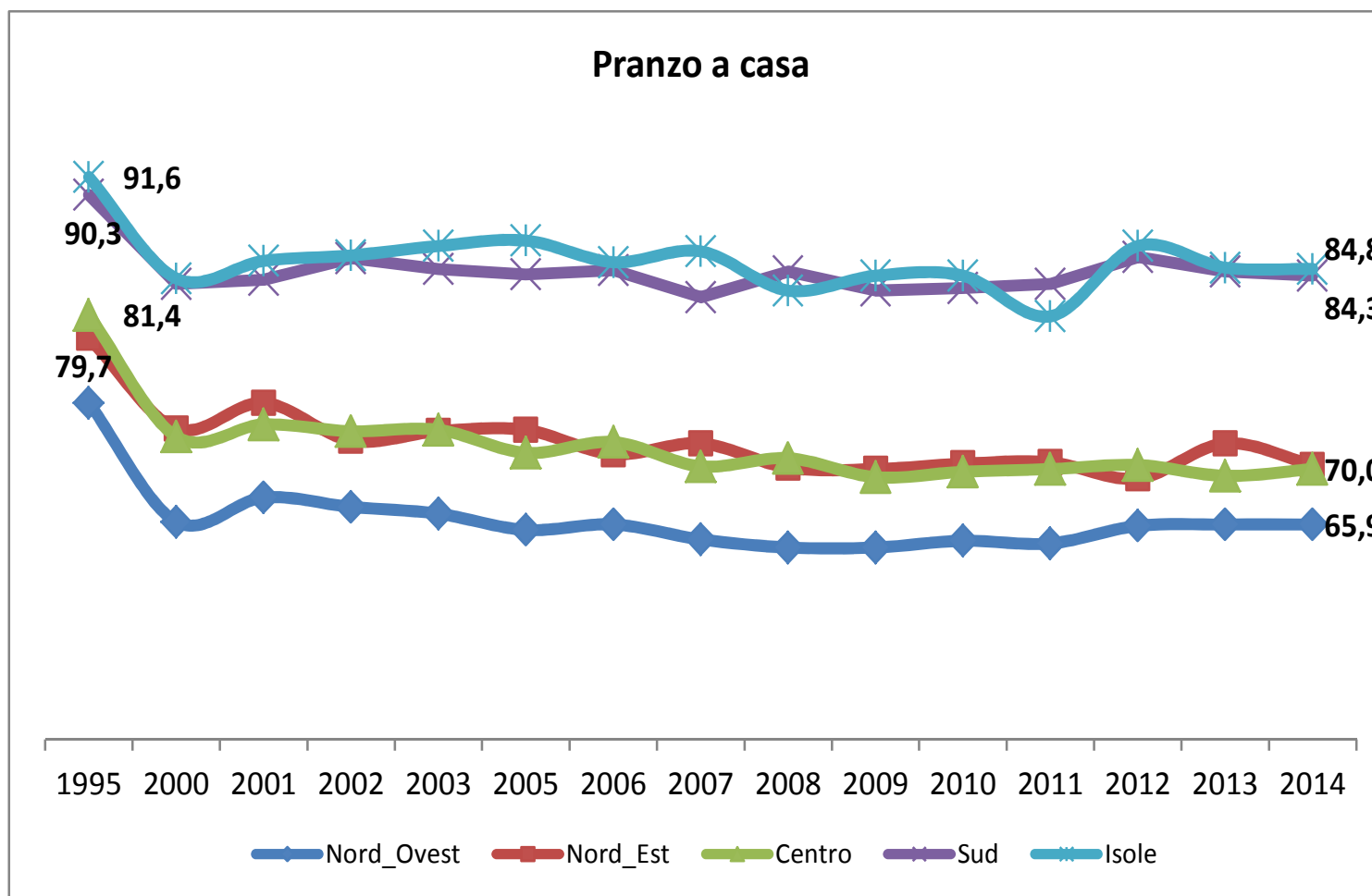
Su tutto il territorio diminuisce il Pranzo come pasto principale



In percentuali diverse cresce ovunque la cena come pasto principale



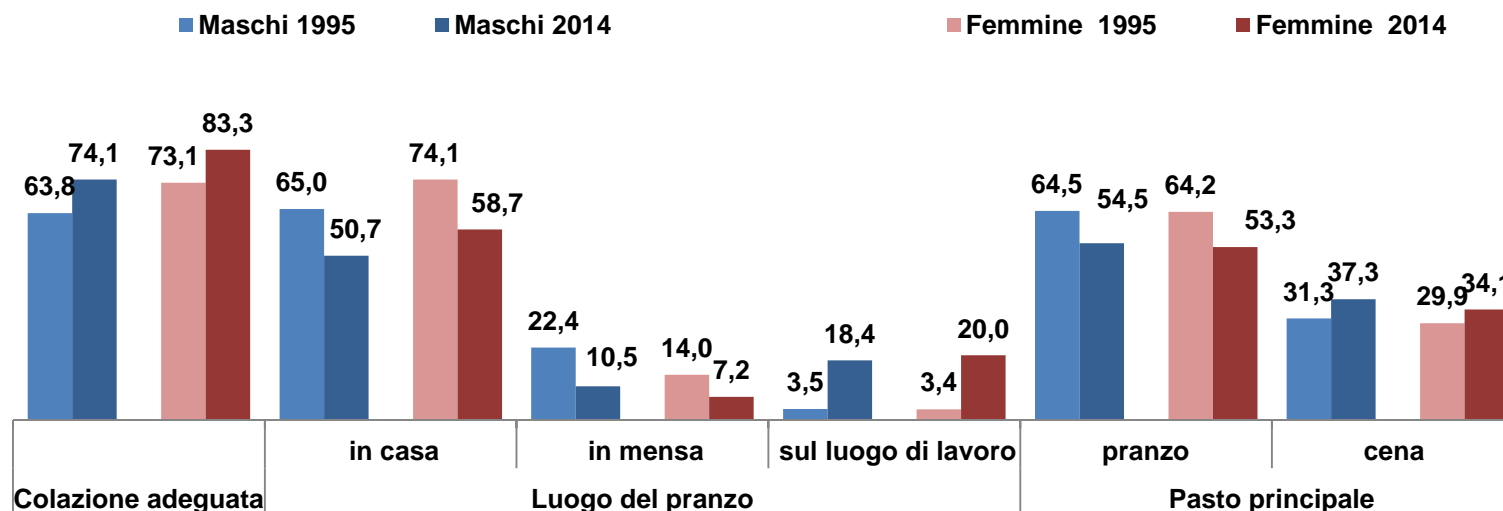
Nell'ultimo ventennio diminuisce anche il Pranzo a casa



Negli adulti di 45-64 anni le modifiche maggiori

	18-44 anni		45-64 anni	
	1995	2014	1995	2014
Colazione adeguata	71,1	77,1	62,1	76,8
Pranzo a casa	75,1	64,2	86,0	72,6
Pranzo pasto principale	68,0	59,8	78,0	62,6
Cena pasto principale	26,1	29,1	18,6	28,4

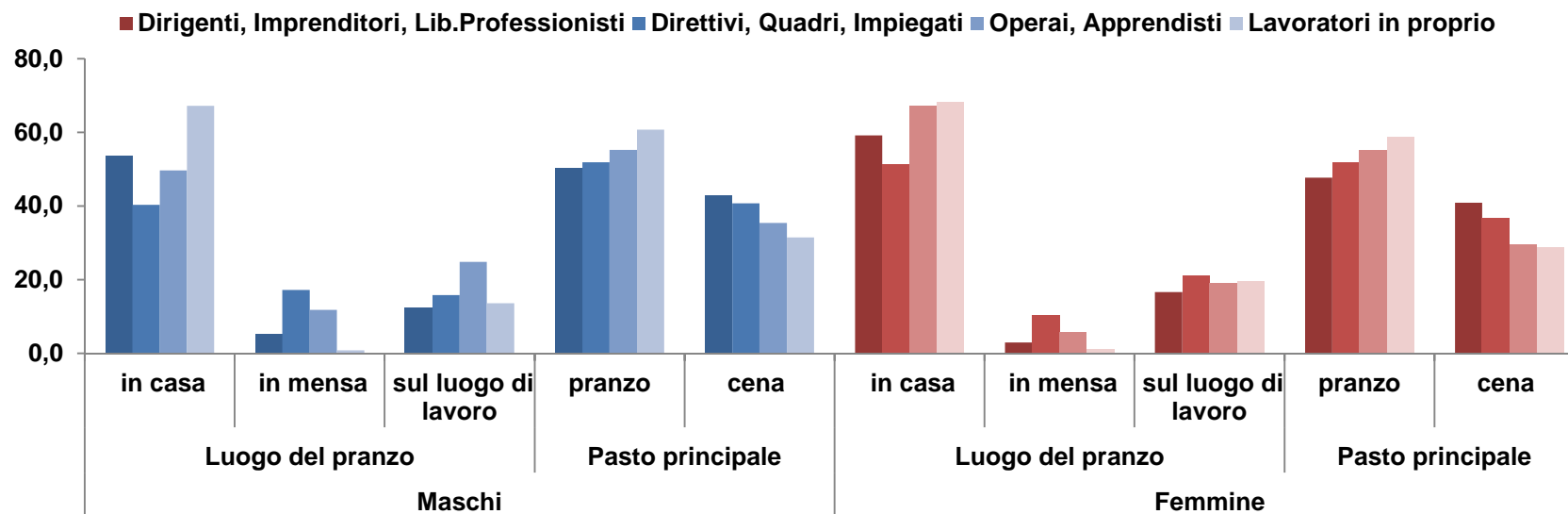
Modifiche soprattutto tra gli occupati dei grandi centri



Oltre alle tendenze generali di un aumento della diffusione di un'adeguata colazione, della frequenza a pranzare fuori casa, e ad avere la cena come pasto principale, gli occupati usufruiscono meno della mensa e dichiarano di consumare, più spesso rispetto al 1995, pasti nel luogo di lavoro.

Tra gli occupati che risiedono nei centri urbani delle **aree metropolitane** solo il **40%** pranza a casa, e nel **50%** dei casi è la **cena il pasto principale**.

Le differenze di stili alimentari degli occupati



Sono poco marcate le differenze di genere tra le varie posizioni professionali pasto principale a pranzo:

50,2% per i dirigenti **maschi**

47,7% per le dirigenti **donne**

Il 20% delle donne occupate, indipendentemente dalla carriera professionale, pranza sul luogo di lavoro.

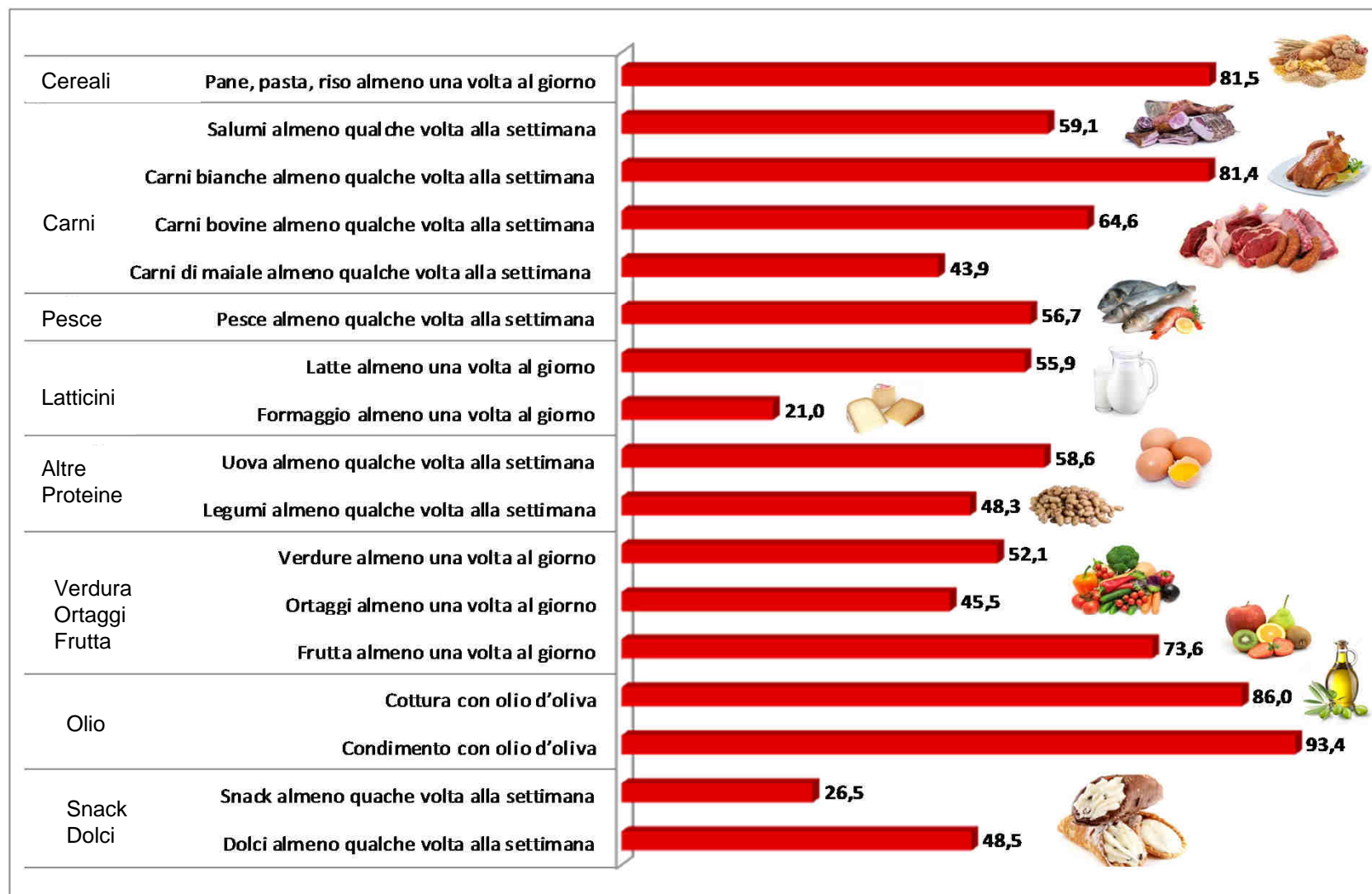
Più frequente il pranzo a casa, come pasto principale, per i lavoratori in proprio.

Negli anziani minori modifiche ma vanno nella stessa direzione

	65-74 anni		75 anni e più		totale popolazione anziana	
	1995	2014	1995	2014	1995	2014
Colazione adeguata	68,8	80,9	74,5	87,1	70,9	83,9
Pranzo a casa	96,9	95,0	97,6	95,4	97,1	95,2
Pranzo pasto principale	91,6	83,0	93,6	88,5	92,3	85,7
Cena pasto principale	5,3	11,0	3,1	5,5	4,5	8,3

L'aumento della complessità della vita quotidiana e della mobilità delle persone incide anche sugli anziani.

Freuenza nel consumo dei principali tipi di alimenti – 2014



Che cosa ci dicono le tendenze in atto su singoli alimenti

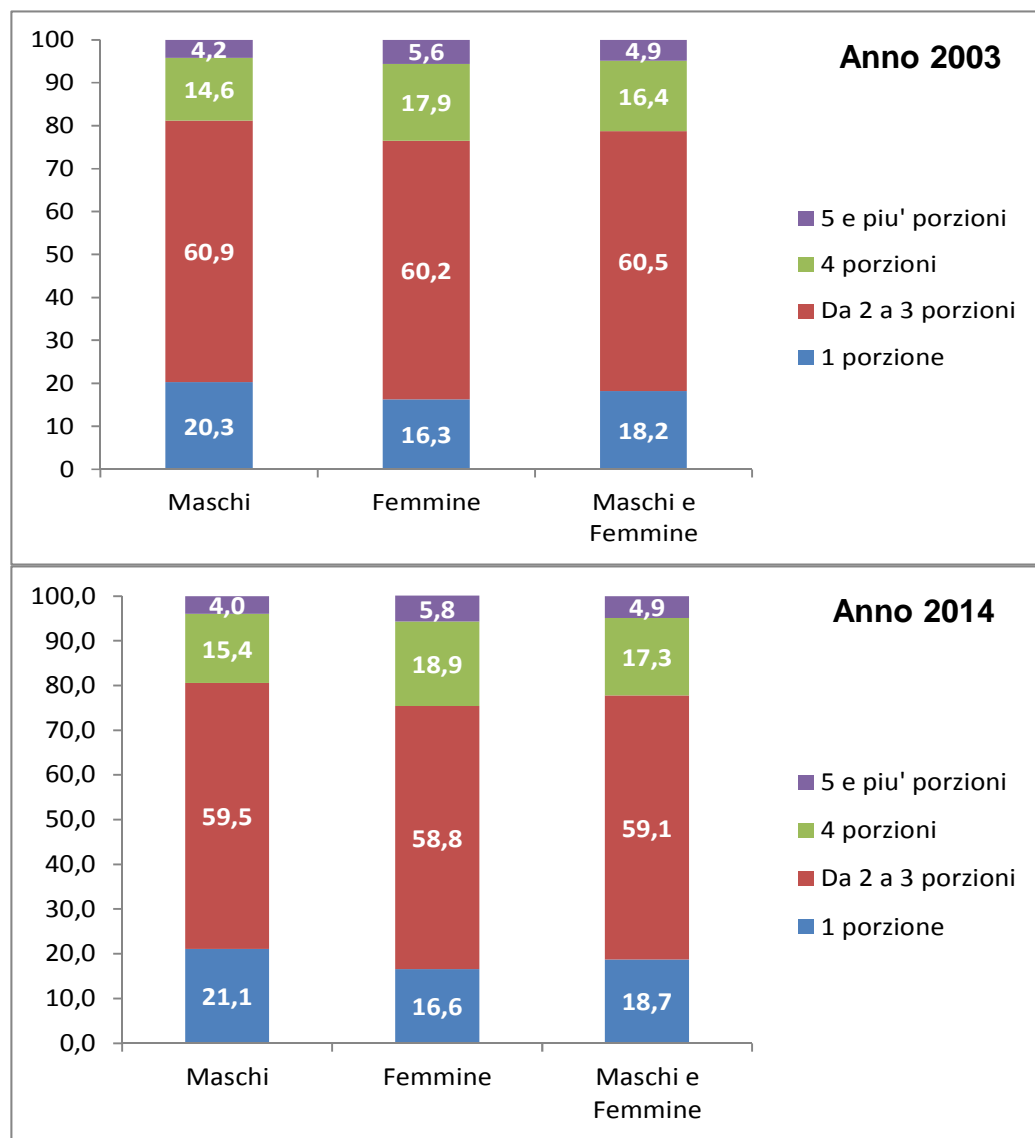
		1995	2014
consumo quotidiano di pane, pasta, riso	↓	91,5%	81,5%
consumo quotidiano di formaggi	↓	34,3%	21,0%
consumo settimanale di carni bovine	↓	79,5%	64,6%
Consumo sale iodato	↑	26,9%	46,6%

...ma non migliora il consumo di ortaggi e verdure e frutta

consumo quotidiano di frutta	↓	82,2%	73,6%
consumo quotidiano di 5 o più porzioni di frutta e verdura*	≡	4,9%	4,9%
oppure 4 o più		21,3%	22,2%

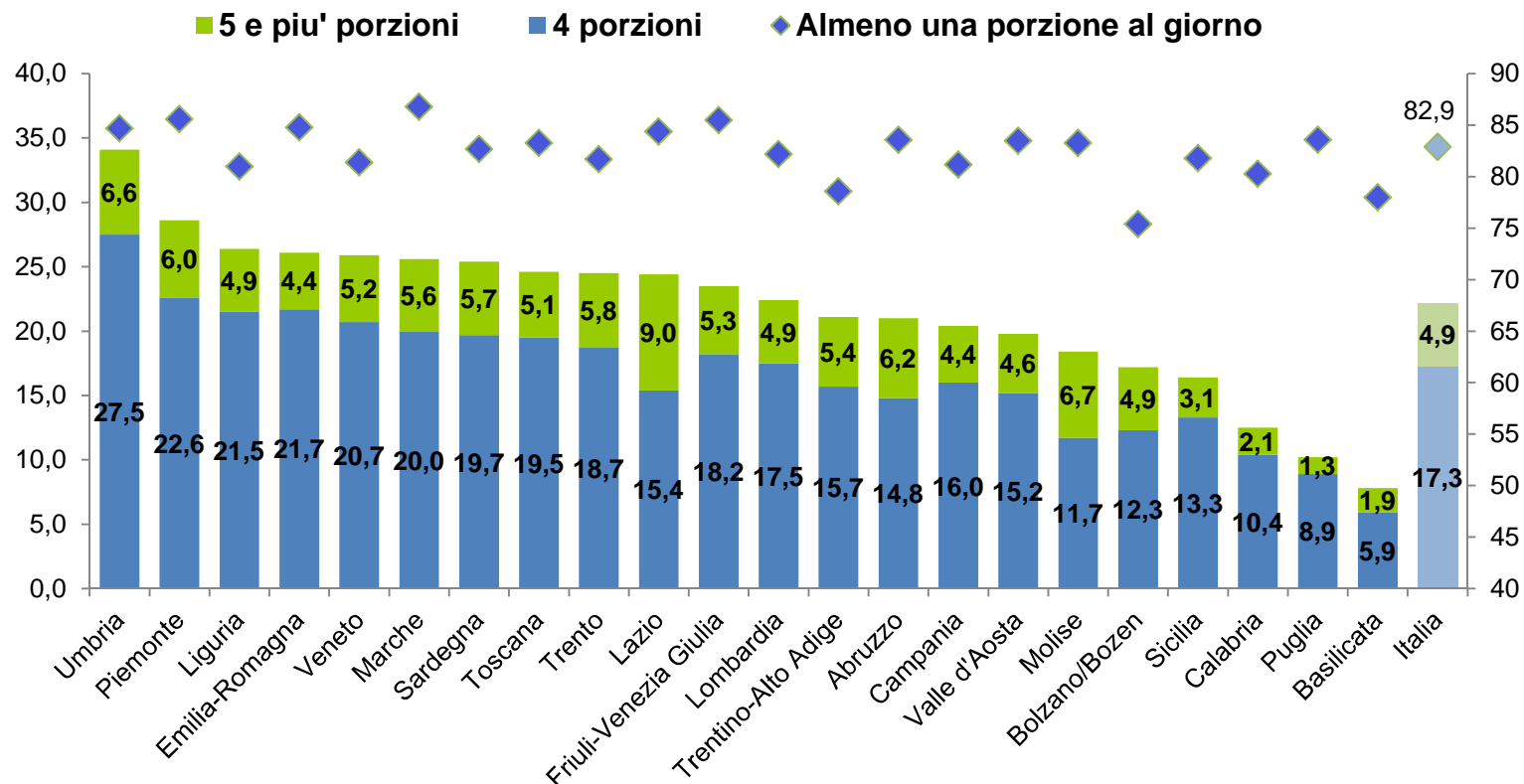
*dal 2003

Il problema delle porzioni di frutta e verdura consumate quotidianamente



La quota di popolazione che pratica il **“five a day”** (vale a dire il consumo di **5 porzioni di frutta a verdure** al giorno – obiettivo nutrizionale anche a livello internazionale) è molto bassa, e la crisi non ha contribuito a modificare i comportamenti.

Scarse differenze regionali nel consumo di porzioni di frutta raccomandate Anno 2014



Le differenze regionali non sono marcate se si considera il consumo giornaliero di frutta o verdura (**Italia 82,9%**), ma sono forti se si tiene conto delle quantità giornaliere raccomandate.

I minori: un segmento particolarmente esposto agli errori degli adulti

	3-5 anni		6-10 anni		11-17 anni	
	1995	2014	1995	2014	1995	2014
Pranzo a casa	53,2	35,7	81,4	61,2	93,8	87,0
Pranzo in mensa	44,5	59,1	16,4	34,5	3,5	5,0
Pranzo pasto principale	80,2	72,3	80,1	70,4	79,5	69,5
Cena pasto principale	10,4	14,8	13,6	19,2	15,0	18,5

Anche tra i minori diminuisce la quota di chi pranza a casa e aumenta la quota di quanti fanno il pasto principale a cena

I bambini mangiano a pranzo a casa meno dei loro genitori

La criticità maggiore è il consumo di frutta e verdura

L'andamento dei dati sulla dieta di bambini e adolescenti italiani mostra una certa stabilità temporale degli stili alimentari, ma con alcune peculiarità legate a:

- **diverse fasce di età;**
- **ripartizione geografica;**
- **condizioni economiche della famiglia;**
- **titolo di studio dei genitori.**

E' pari SOLO al **11,4%** la quota di bambini e ragazzi che **consuma giornalmente almeno 4 porzioni di frutta e verdura**, mentre il 63,7% si caratterizza per un consumo più basso fino a 3 porzioni.

Nel 2014 la quota di bambini e ragazzi **di 3-17 anni** che fa una **colazione non adeguata** è pari al **9,8%**; il dato è **stabile**.

Sono **soprattutto i ragazzi di 11-17 anni** a caratterizzarsi per questo comportamento alimentare non salutare (**15,7%**), mentre tra **i più piccoli**, di **3-10 anni**, tale quota scende al **4,5%**.

Il **consumo di snack almeno una volta al giorno** riguarda, invece, **il 13,6% dei 3-17enni**, con **quote più elevate** registrate anche in questo caso **tra i più grandi (11% 3-10 anni contro 16,5% 11-17 anni)**.

Differenze territoriali nelle abitudini alimentari ma su alcune cose le criticità sono di tutti

Il Sud e le Isole presentano i dati più critici

Se si considera il consumo giornaliero di almeno 4 porzioni di verdura, ortaggi e frutta, nel 2014 è pari al:

- **7,6%** dei bambini e ragazzi che vivono **nelle Isole**
- **10,1%** dei bambini e ragazzi che vivono **al Sud**
- **12,2%** dei bambini e ragazzi che vivono **al Centro**
- **12,7%** dei bambini e ragazzi che vivono **nel Nord-Ovest**
- **13,0%** dei bambini e ragazzi che vivono **nel Nord-Est**

Inoltre, lo svantaggio del Sud e delle Isole emerge anche nel consumo di snack almeno una volta al giorno. E' pari al:

- **17,9%** nelle Isole
- **15,7%** al Sud
- **13,1%** nel Nord-Ovest
- **11,5%** al Centro
- **10,9%** nel Nord-Est

La componente culturale spiega molte differenze nei comportamenti alimentari dei bambini

Più elevato è il titolo di studio conseguito dai genitori:

- ✓ migliori sono i comportamenti alimentari;
- ✓ più accurato è l'aspetto nutrizionale dei bambini, soprattutto per le fasce di età inferiori che hanno una minore autonomia decisionale.

Conta soprattutto **il titolo di studio delle madri**, il totale dei bambini di **3-17 anni** che **NON fa una colazione adeguata** è:

- **6,2%** se la madre ha conseguito la **laurea**
- **9,6%** se ha conseguito solo il **diploma di scuola superiore**
- **11,1%** se ha solo completato la **scuola dell'obbligo**

La componente culturale spiega molte differenze nei comportamenti alimentari dei bambini

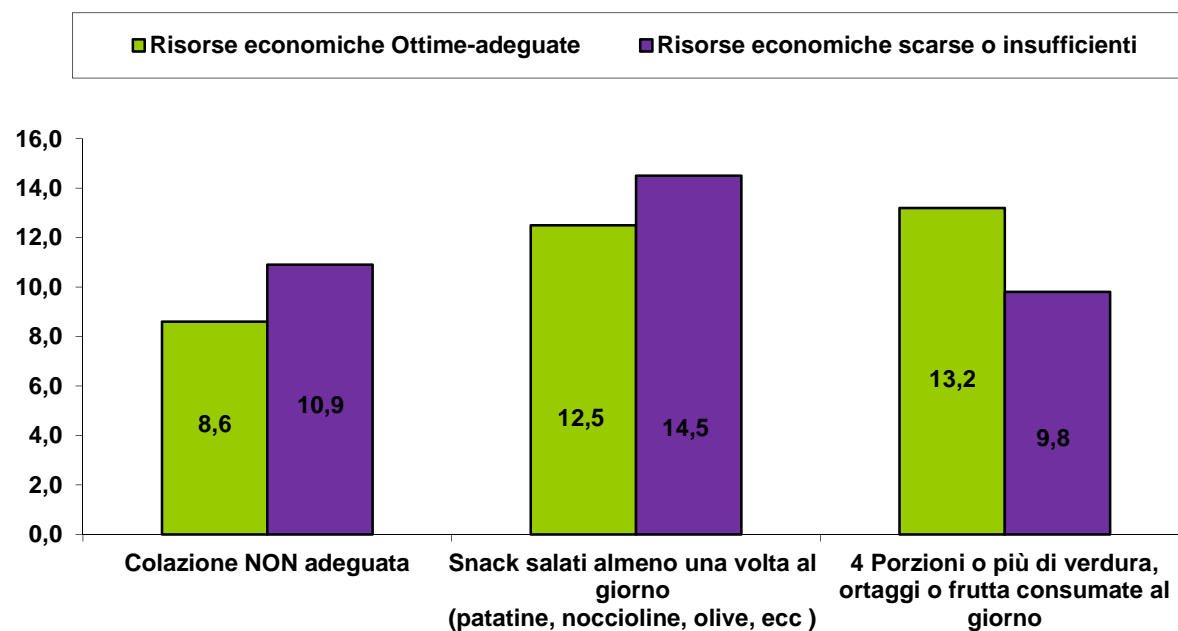
Per il **consumo giornaliero di snack salati** la percentuale aumenta man mano che si abbassa il livello di istruzione delle madri:

- **8,3% Laurea**
- **12,8% Diploma di scuola superiore**
- **16,0% Scuola dell'obbligo**

Sul consumo di frutta e verdura consumano 4 o più porzioni di frutta o verdura al giorno:

- 15%** → di bambini e ragazzi con una mamma **laureata**;
- 11,2%** → di quelli con una mamma che ha il **diploma di scuola superiore**;
- 9,8%** → di chi ha una mamma che ha completato la **scuola dell'obbligo**.

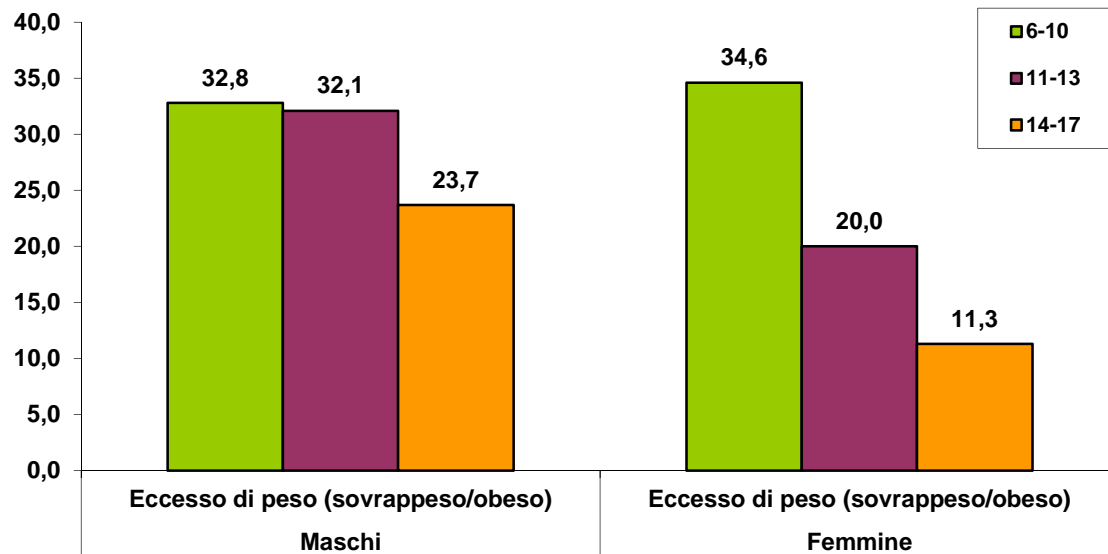
Minori in famiglie in svantaggiate condizioni economiche hanno peggiori stili alimentari, ma differenze non elevate



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%**).

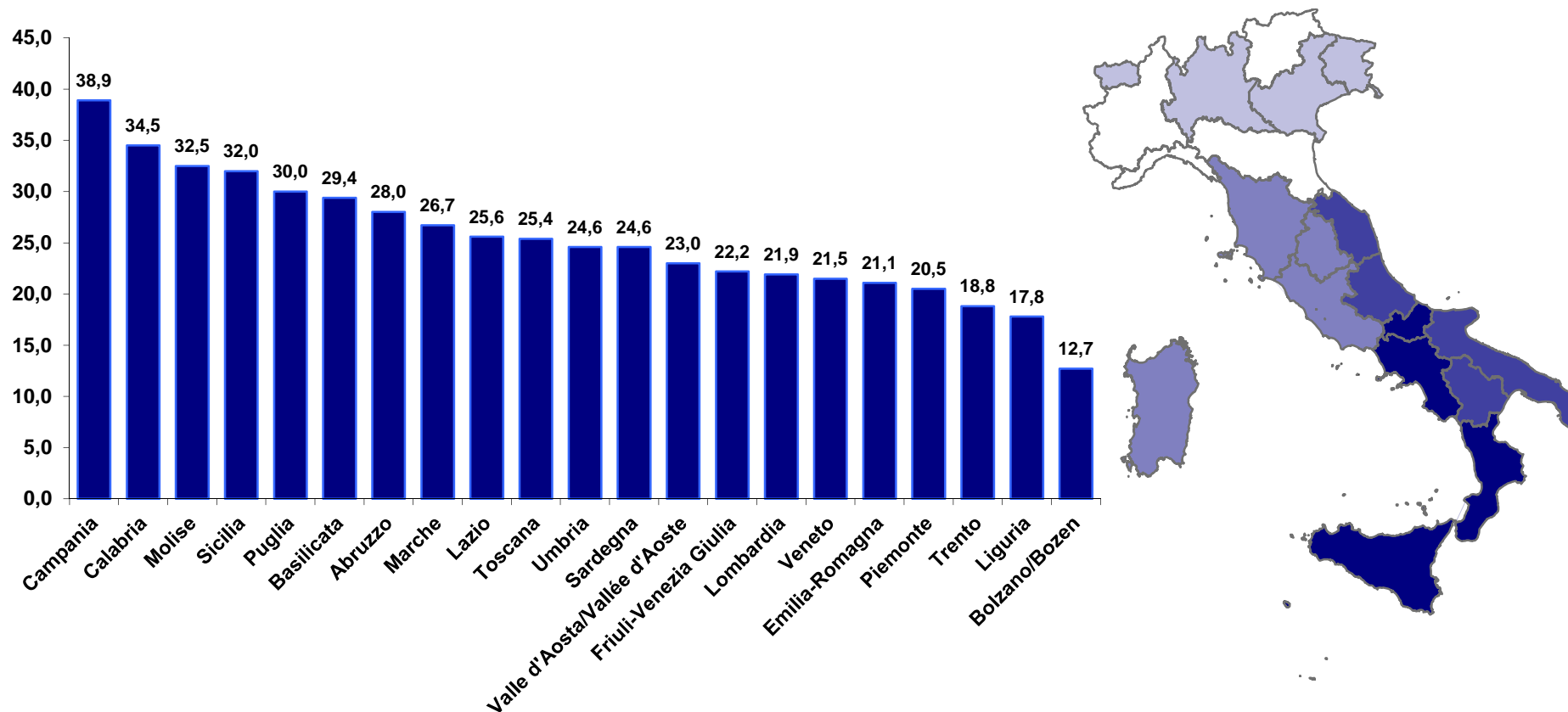


Fonte Indagine Multiscopo Aspetti della vita quotidiana Media 2012-2013

Maggiore eccesso di peso al Sud

Le **prevalenze** di sovrappeso ed obesità tra i minori **aumentano** passando **dal Nord al Sud** del paese con percentuali particolarmente elevate in Campania, Calabria, Molise e Sicilia.

Bambini e ragazzi di 6-17 anni per eccesso di peso e Regione. Media 2012-2013 – Cut off IOTF (2000)

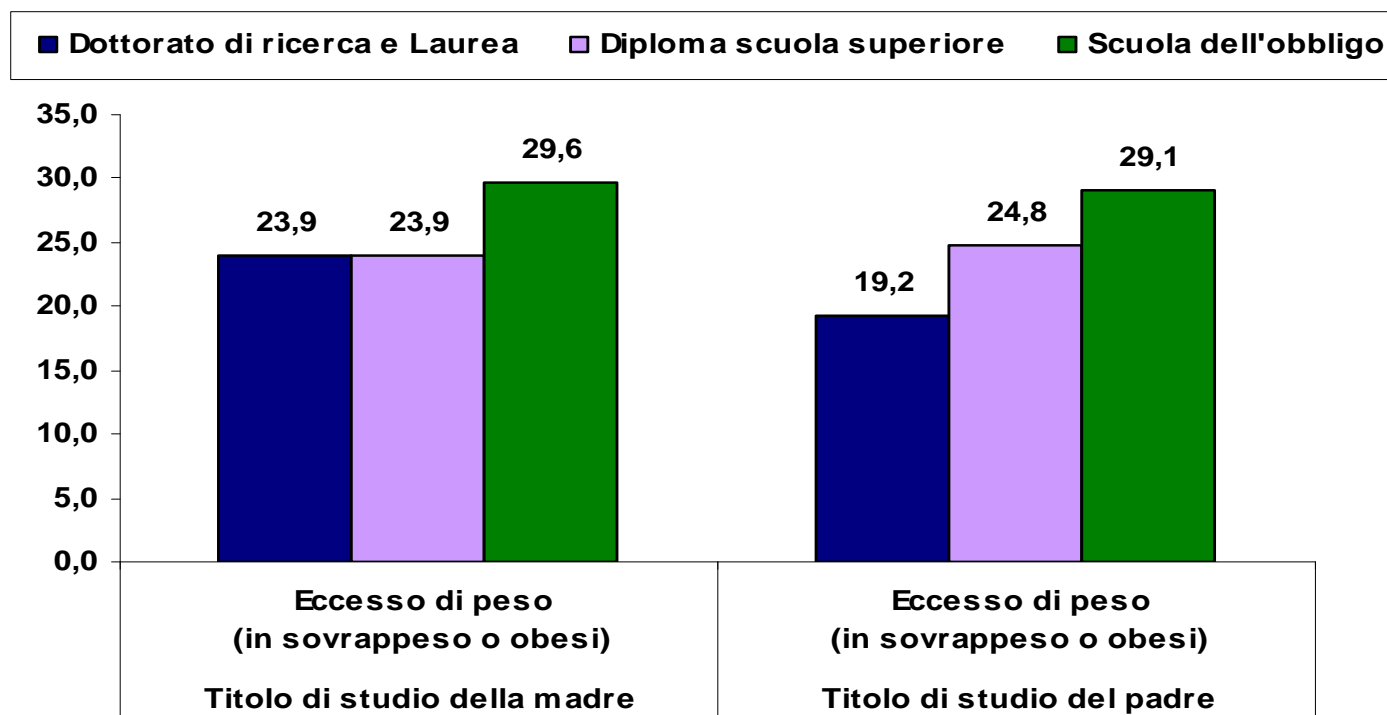


Fonte Indagine Multiscopo Aspetti della vita quotidiana Media 2012-2013

Maggiore eccesso di peso se genitori poco istruiti

Si osservano prevalenze più elevate di **eccesso di peso** tra i **bambini e ragazzi** che vivono in famiglie con **risorse economiche scarse o insufficienti**, ma soprattutto in cui il **livello di istruzione dei genitori è più basso**

Bambini e ragazzi di 6-17 anni in eccesso di peso per titolo di studio dei genitori. Media 2012-2013 – Cut off IOTF (2000)



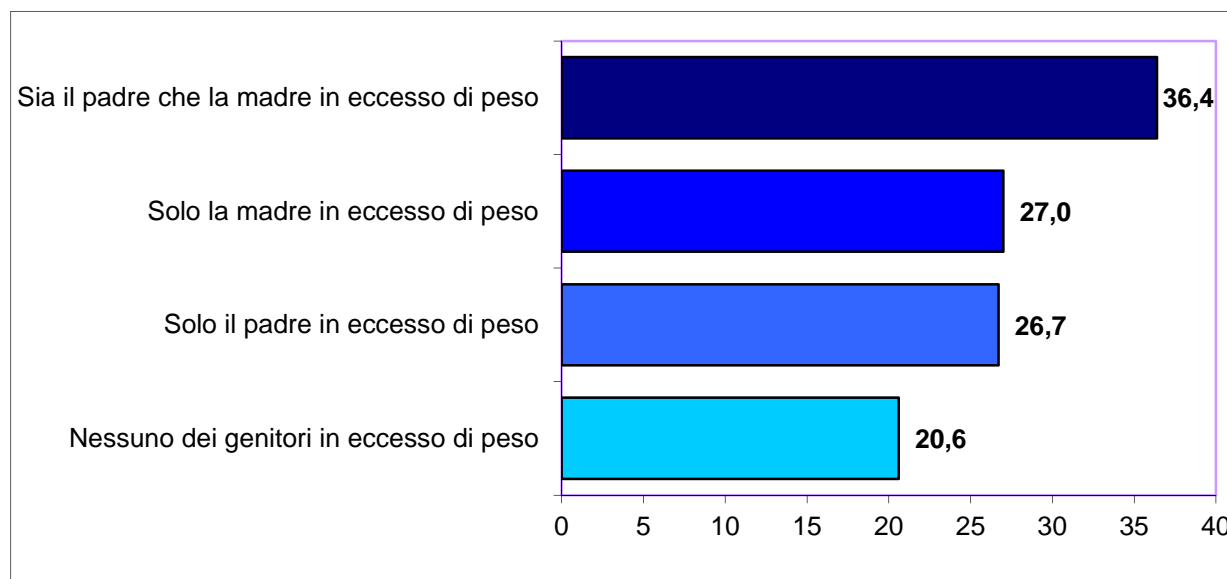
Fonte Indagine Multiscopo Aspetti della vita quotidiana Media 2012-2013

Maggiore eccesso di peso se genitori in eccesso peso

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 od obesi.

Tali evidenze si confermano anche nell'analisi effettuata per le diverse macro-aree del Paese.

**Bambini e ragazzi di 6-17 anni in eccesso di peso per eccesso di peso dei genitori. Media 2012-2013
– Cut off IOTF (2000)**



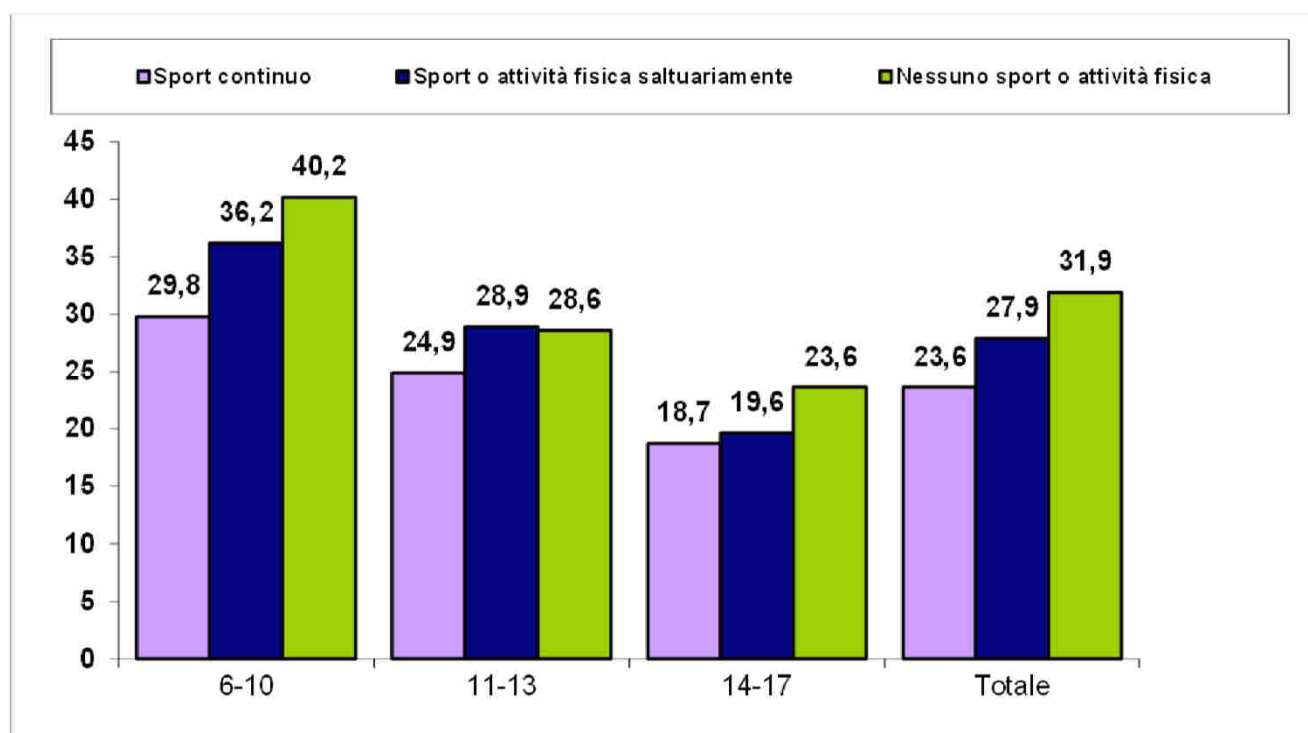
Fonte Indagine Multiscopo Aspetti della vita quotidiana Media 2012-2013

Tra gli stili di vita associati all'eccesso di peso c'è anche la sedentarietà.

La pratica di attività fisiche e motorie gioca un ruolo significativo, la percentuale di maschi e femmine tra i 6 e i 17 anni in eccesso di peso è:

- ✓ **23,6%** chi pratica sport con regolarità,
- ✓ **31,9%** tra coloro che **NON** praticano alcuno sport o attività fisica

Bambini e ragazzi di 6-17 anni in eccesso di peso per età e attività fisico motoria praticata, sesso ed età. Media 2012-2013

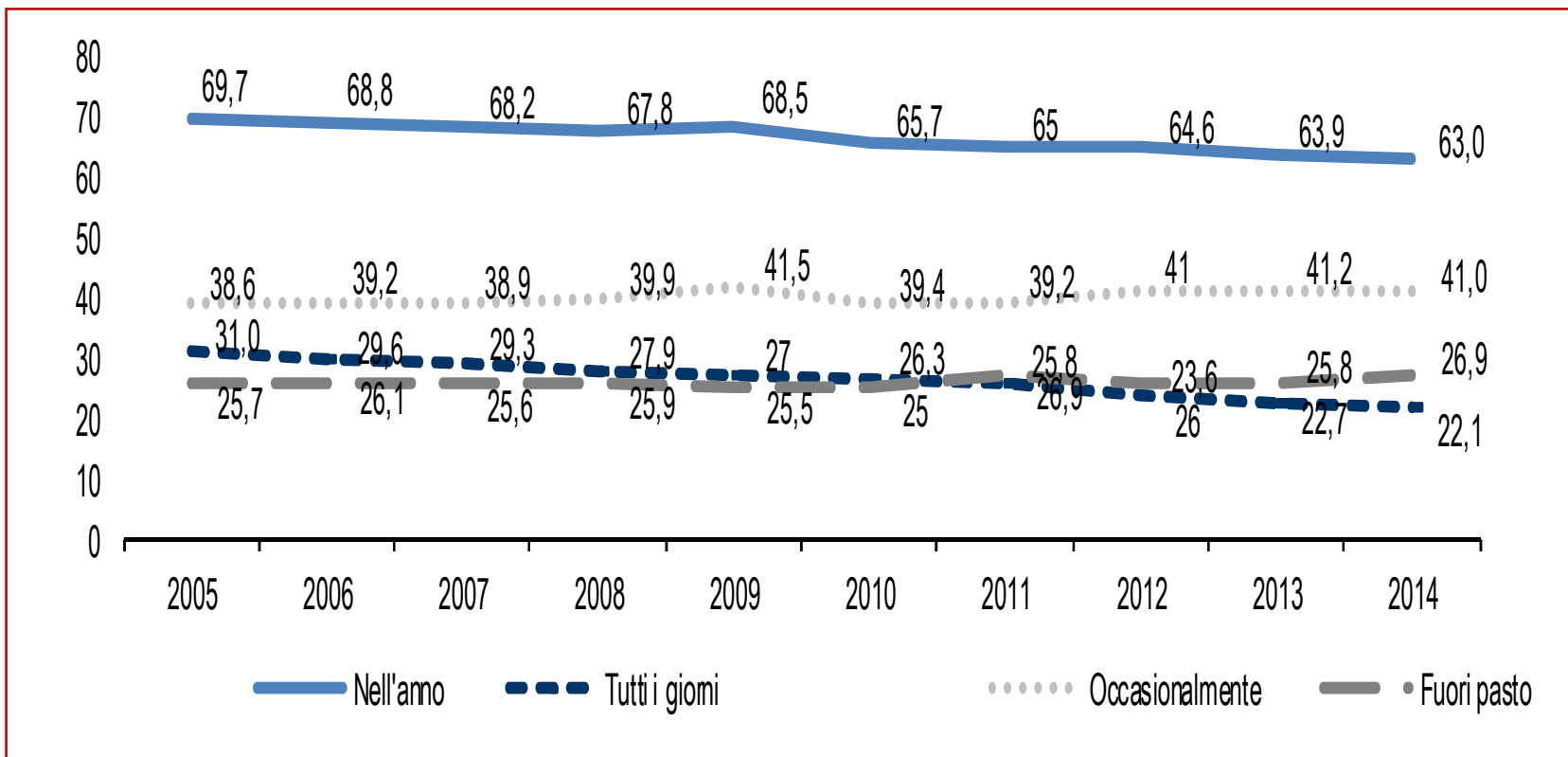


Fonte Indagine Multiscopo Aspetti della vita quotidiana Media 2012-2013

Ciò è vero in modo particolare tra i più piccoli (6-10 anni).

Ma che è successo nel consumo di alcol ?

Persone di 11 anni e più per consumo di bevande alcoliche nell'anno, tutti i giorni, occasionalmente e fuori pasto. Anni 2005 - 2014 (per 100 persone di 11 anni e più)



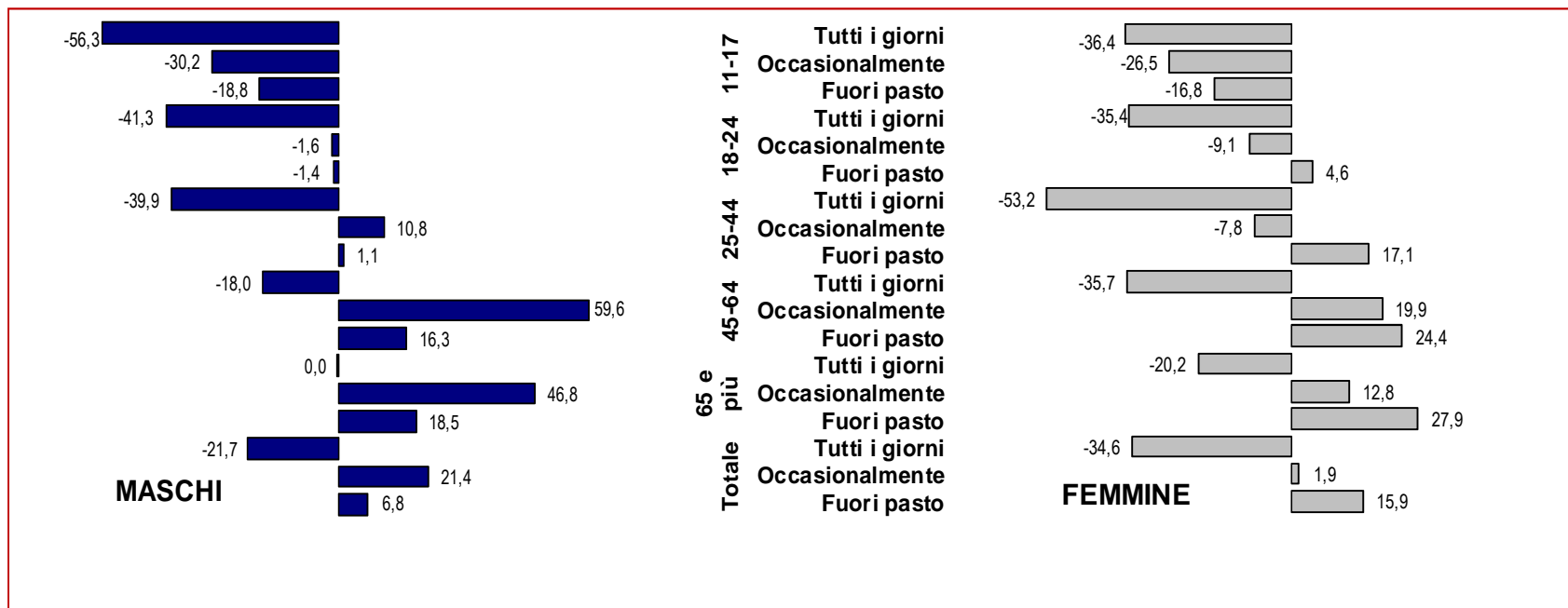
Nel lungo periodo:

Diminuiscono:  Consumatori nell'anno
Consumatori giornalieri

Aumentano:  Consumatori Occasionali
Consumatori fuori pasto

Alcuni comportamenti emergenti nel consumo di alcol

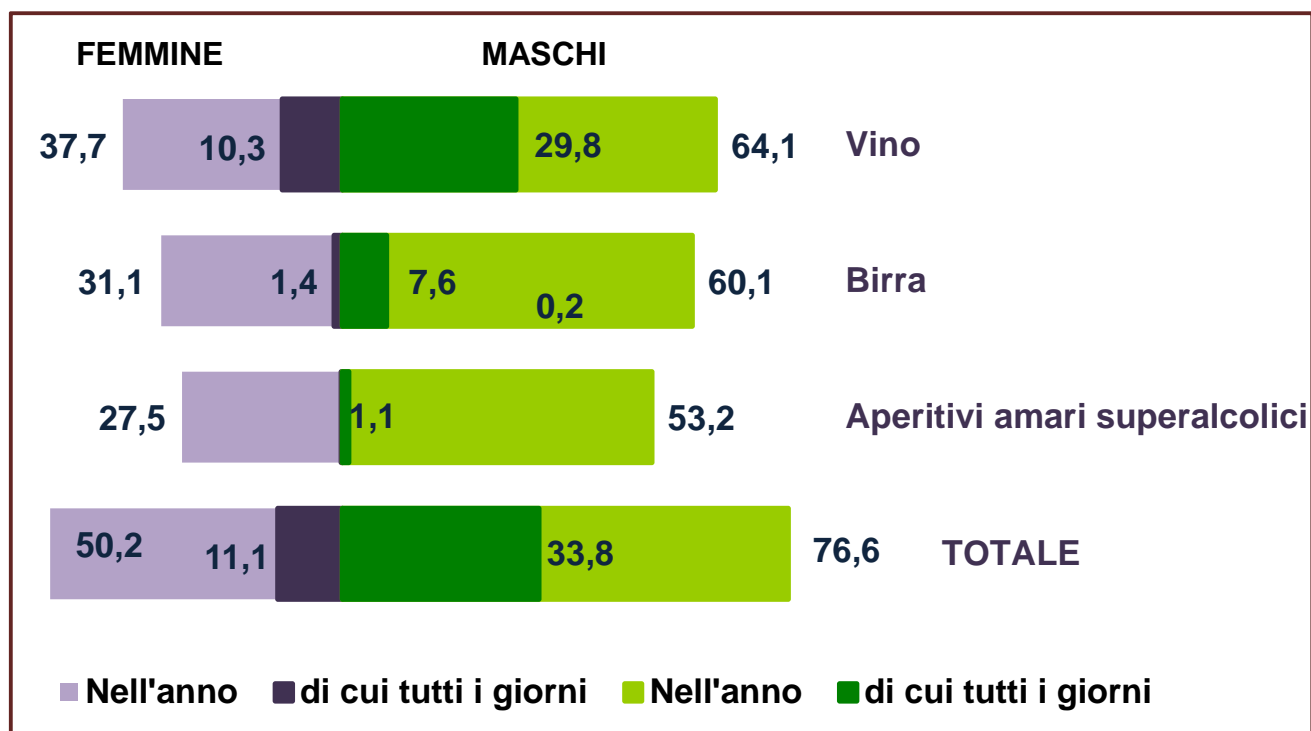
Variazioni percentuali dei valori assoluti 2014-2005 delle persone di 11 anni e più che consumano bevande alcoliche tutti i giorni, occasionalmente e fuori pasto per sesso e classi d'età.



- **tra i giovani fino a 24 anni e tra gli adulti di 25- 44 anni** diminuiscono principalmente i consumatori giornalieri;
- **tra gli adulti di 45-64 anni e gli anziani di 65 anni e più** aumenta soprattutto il numero dei consumatori occasionali e, specialmente tra le donne, il numero di consumatori di alcol fuori pasto.

Cosa si consuma: vino al primo posto, segue la birra

Persone di 11 anni e più che hanno consumato almeno una bevanda alcolica nell'anno e consumo giornaliero per tipo di bevanda alcolica e sesso. Anno 2014 (per 100 persone di 11 anni e più dello stesso sesso)



Vino, birra, aperitivi, amari e superalcolici...

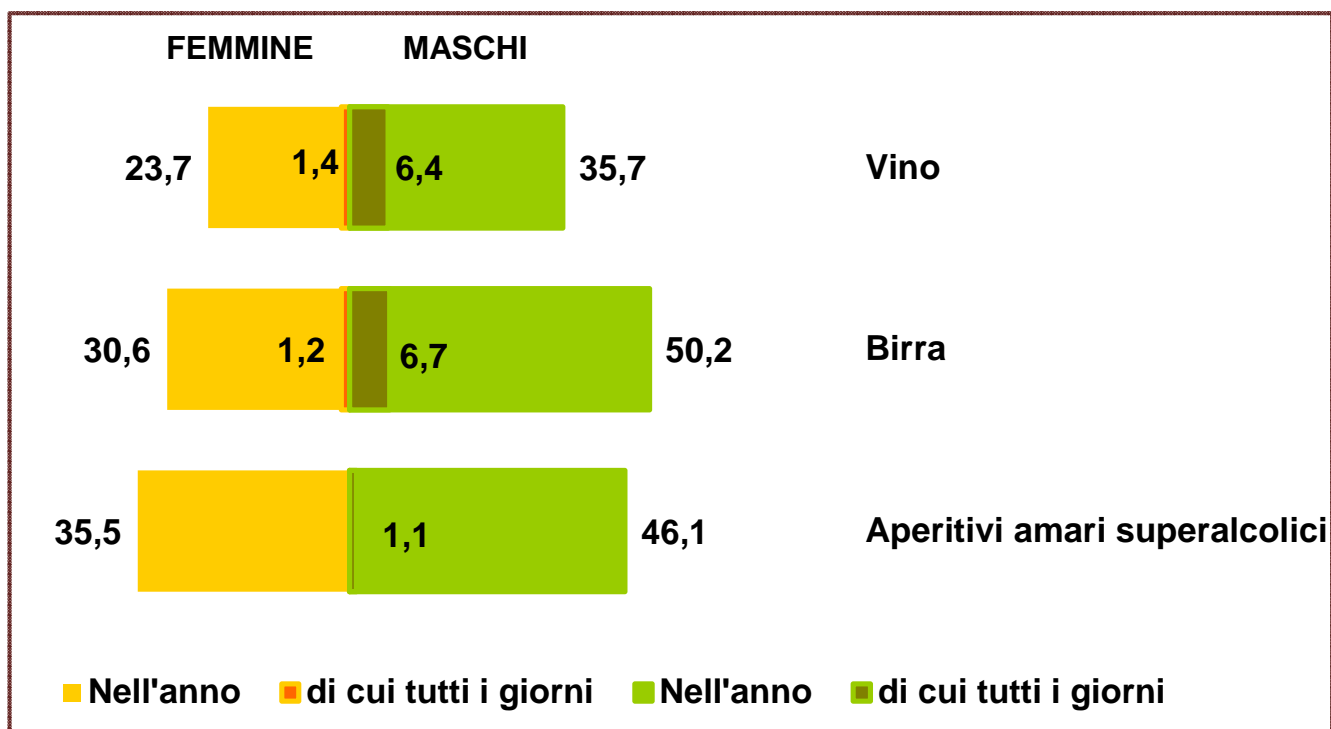
34 milioni e 319 mila i consumatori nell'anno.

Circa **12 milioni** di persone di **11 anni e più** consumano tutti i giorni **bevande alcoliche (22,1%)**.

Forti differenze di genere tra i consumatori, il vino è al primo posto tra le scelte seguono la birra e gli altri alcolici.

E tra i GIOVANI non è il vino al primo posto

Giovani di 11-29 anni che hanno consumato almeno una bevanda alcolica nell'anno e consumo giornaliero per tipo di bevanda alcolica e sesso. Anno 2014 (per 100 persone di 11-29 anni dello stesso sesso)



Vino, birra, aperitivi, amari e superalcolici...

DIFFERENZE DI GENERE nelle tipologie di consumo nell'anno:

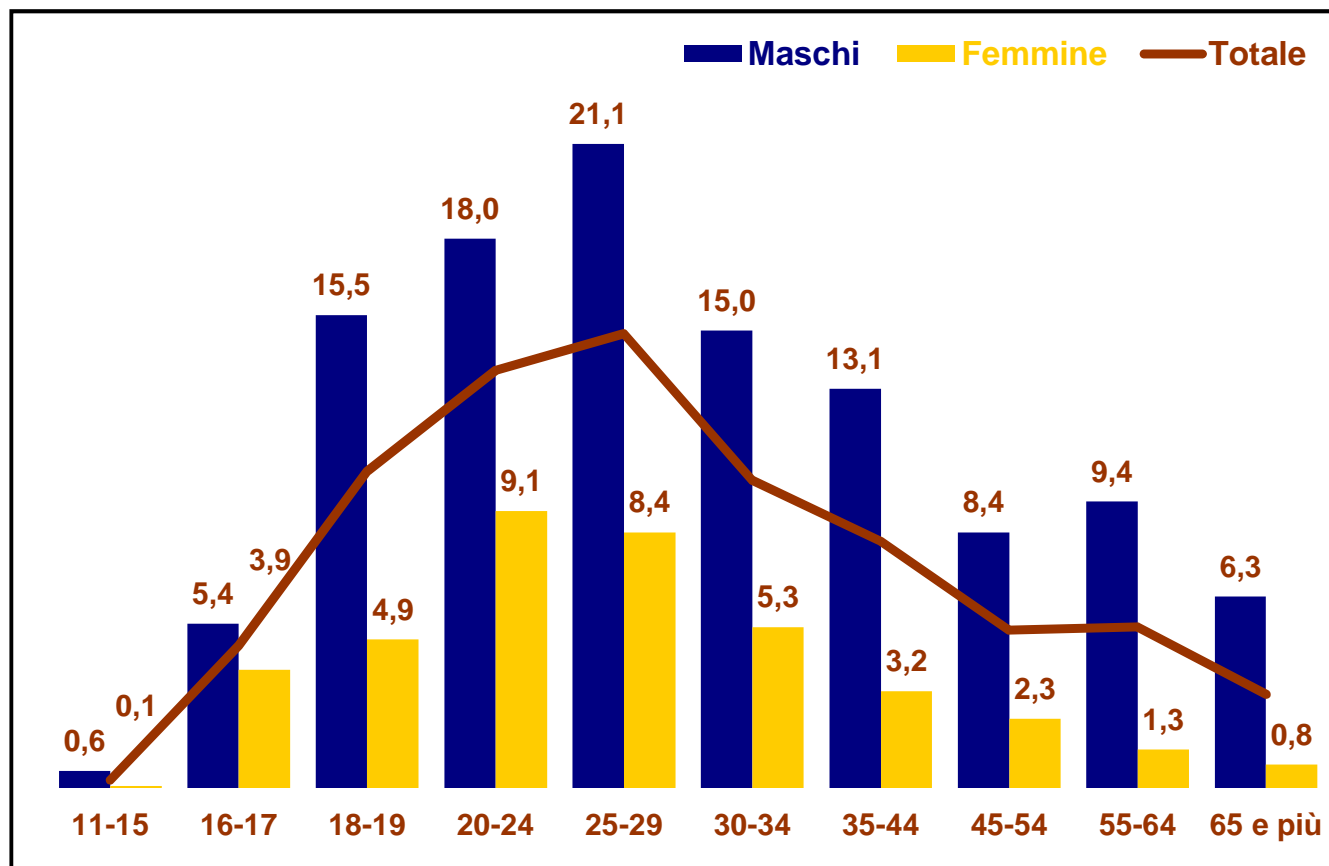
MASCHI: birra al primo posto seguita da aperitivi-amari-superalcolici e vino.

FEMMINE:: aperitivi-amari-superalcolici seguiti da birra ed infine vino.

Qualche differenza nelle graduatorie di entrambi i sessi per il consumo giornaliero.

Il consumo fuori pasto settimanale è consumo emergente

Persone di 11 anni e più che consumano alcolici fuori pasto almeno una volta a settimana per sesso e classe d'età. Anno 2014 (per 100 persone di 11 anni e più dello stesso sesso e classe d'età)



Fuori pasto:

3 milioni 500 mila persone consumano alcol fuori pasto almeno una volta a settimana (**6,4%**).

Soprattutto giovani tra 18 e 34 anni con forti differenze di genere:

Maschi 17,7%

Femmine 7,2%

Comportamenti di consumo a rischio

Nel 2014 **gli indicatori sul consumo di alcol più a rischio per la salute**, periodicamente pubblicati dall'ISTAT, sono stati rivisti e calcolati sulla base dei **limiti** acquisiti dai nuovi Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti (**LARN 2014**).

Indicatori di consumo di alcol a rischio (a partire dai dati 2014):

✓ **Consumo abituale eccedentario** (fino al [2013](#) Consumo Giornaliero Non Moderato)

- *Più di 2 UA al giorno per gli uomini adulti;*
- *Più di 1 UA al giorno per le donne adulte;*
- *Più di 1 UA 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;*

✓ **Binge drinking**

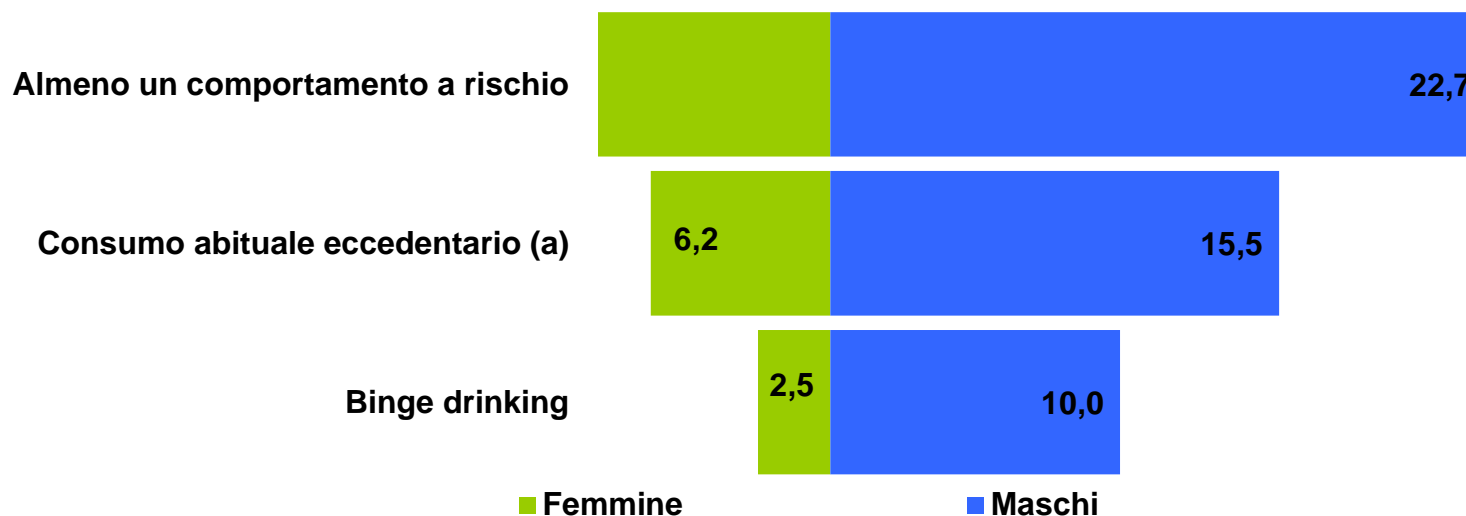
- *Consumo di oltre 6 UA in un'unica occasione*

✓ **Almeno un comportamento di consumo a rischio**

- *Consumo abituale eccedentario e/o Binge drinking*

Comportamenti a rischio per più di 8 milioni

Persone di 11 anni e più per tipo di comportamento a rischio nel consumo di bevande alcoliche e sesso. Anno 2014 (per 100 persone di 11 anni e più dello stesso sesso)



Comportamenti a rischio:

8 milioni e 265 mila persone di 11 anni e più che eccedono rispetto alle quantità raccomandate (15,2%); in lieve diminuzione rispetto al 15,9% del 2013.

In particolare:

- 5 milioni 810 mila persone con consumo abituale eccedentario (10,7%)
- 3 milioni 350 mila persone con abitudine al binge drinking (6,2%).

Comportamenti a rischio diffusi si osservano tra:

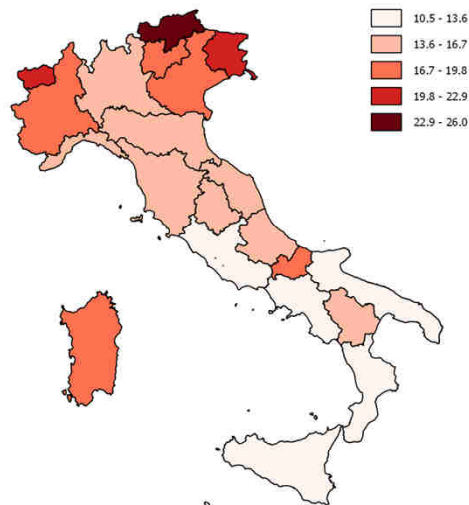
- Anziani di 65 anni e più** → il 38% degli uomini e l'8,1% delle donne;
- Giovani di 18-24 anni** → il 22% dei maschi e l'8,7% delle femmine;
- Adolescenti di 11-17 anni** → il 21,5% dei maschi e il 17,3% delle femmine.

(*) per le persone di 11-17 anni si considera a rischio il consumo di almeno una bevanda alcolica nell'anno.

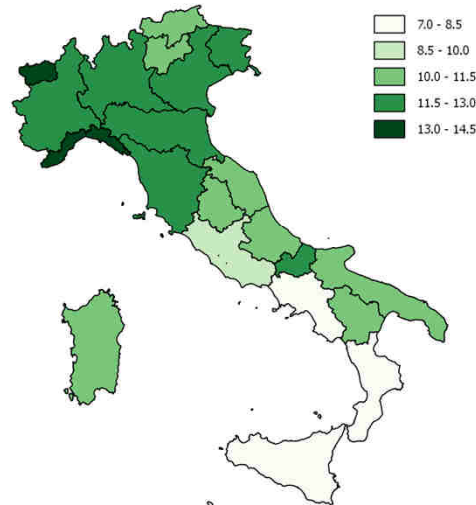
(a) il consumo che eccede: 2 unità alcoliche al giorno per l'uomo; 1 unità alcolica al giorno per la donna; 1 unità alcolica al giorno per gli anziani di 65 anni e più; il consumo di almeno una bevanda alcolica nell'anno per i giovani al di sotto dei 18 anni (LARN 2014)

Consumo di alcol a rischio più nel Nord

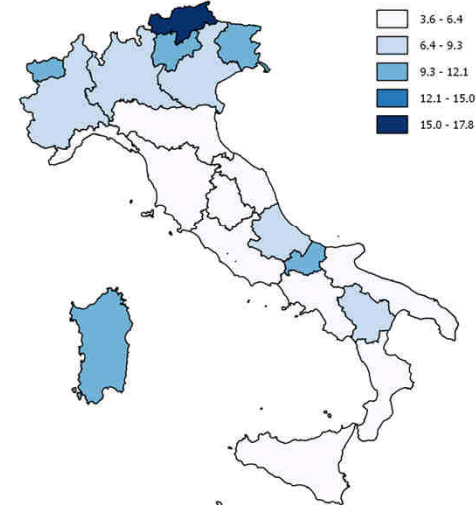
Almeno un comportamento a rischio



Consumo abituale eccedentario



Binge drinking



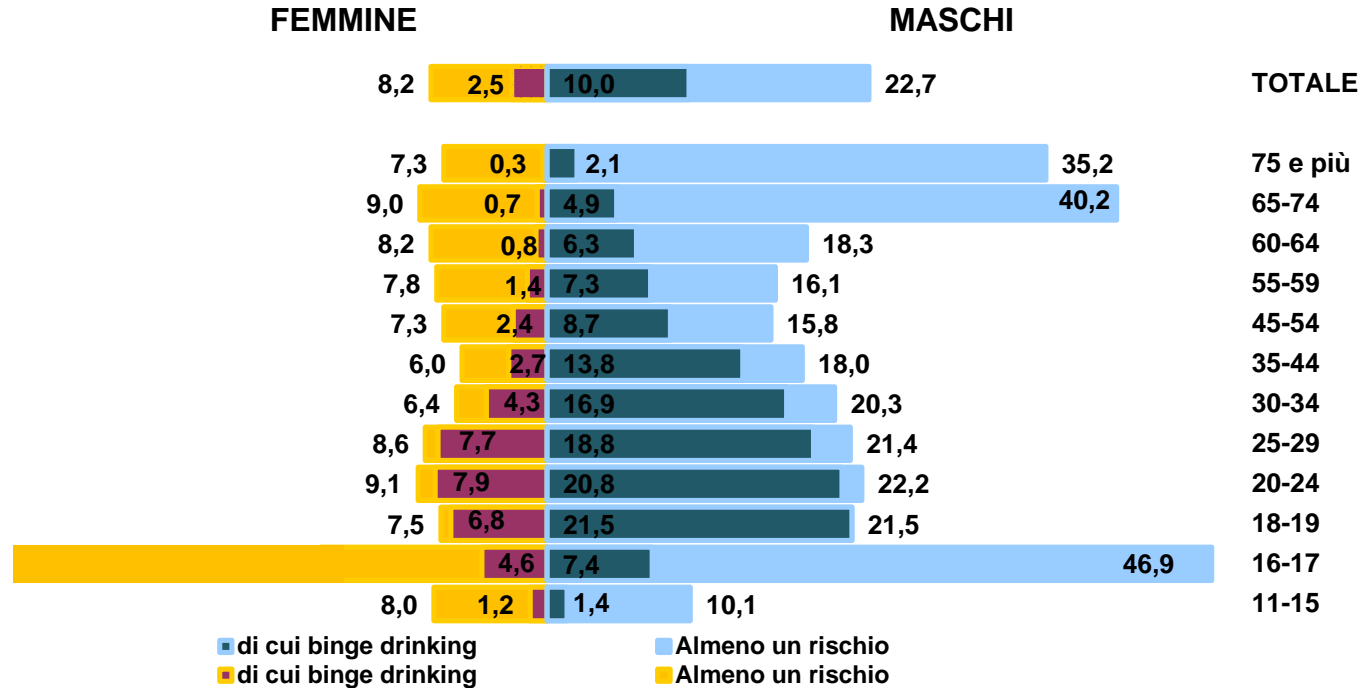
Le mappe territoriali del consumo giornaliero non moderato e del binge drinking sono simili a quella dell'insieme dei comportamenti a rischio.

Regione autonoma di Bolzano: livelli più alti nella classifica del **binge drinking**, si colloca a **livelli molto più bassi** per il **consumo giornaliero non moderato**.

Liguria: ai livelli più alti nella classifica del **consumo abituale eccedentario** e molto più **bassi** in quella del **binge drinking**.

Binge drinking emergente tra i giovani

Persone di 11 anni e più per abitudine al binge drinking, sesso e classe d'età. Anno 2014 (per 100 persone di 11 anni e più dello stesso sesso e classe d'età)



Il binge drinking riguarda **10,0% di uomini e il 2,5% di donne.**

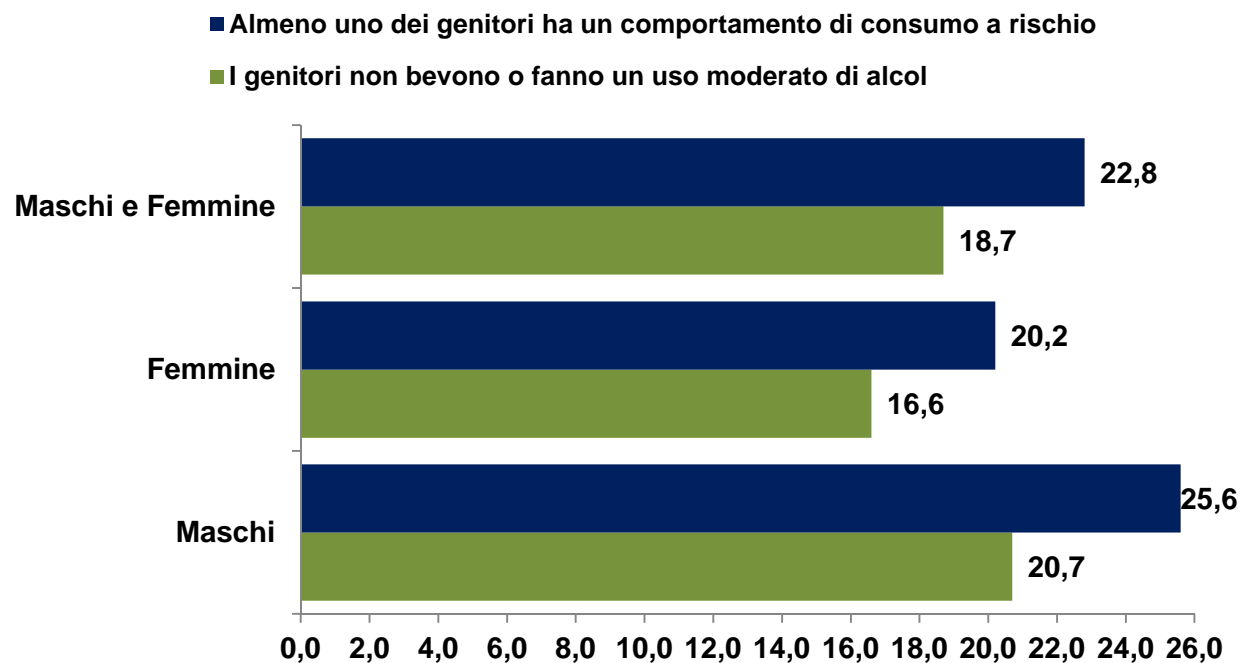
I giovani rappresentano un segmento di popolazione in cui la diffusione di comportamenti a rischio è elevata.

- **Tra 18 e 24 anni** Il binge drinking rappresenta la quasi totalità del rischio complessivo (21,0% dei maschi e 7,6% delle femmine);
- **Tra 16 e 17 anni** il binge drinking raggiunge livelli superiori a quelli medi della popolazione.

La trasmissione intergenerazionale dell'abuso 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 2014 (per 100 persone con le stesse caratteristiche)



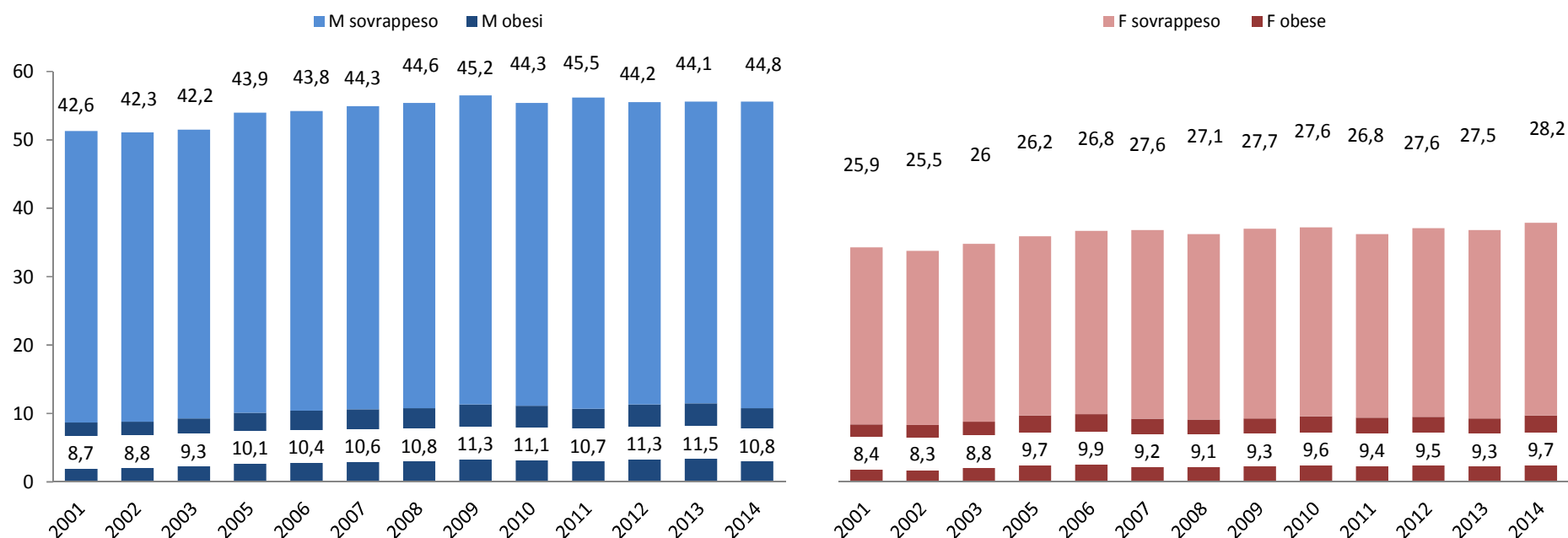
La familiarità:

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

il **22,8%** 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 **18,7%** dei giovani che vivono con genitori che non bevono o che eccedono nel consumo di alcol.

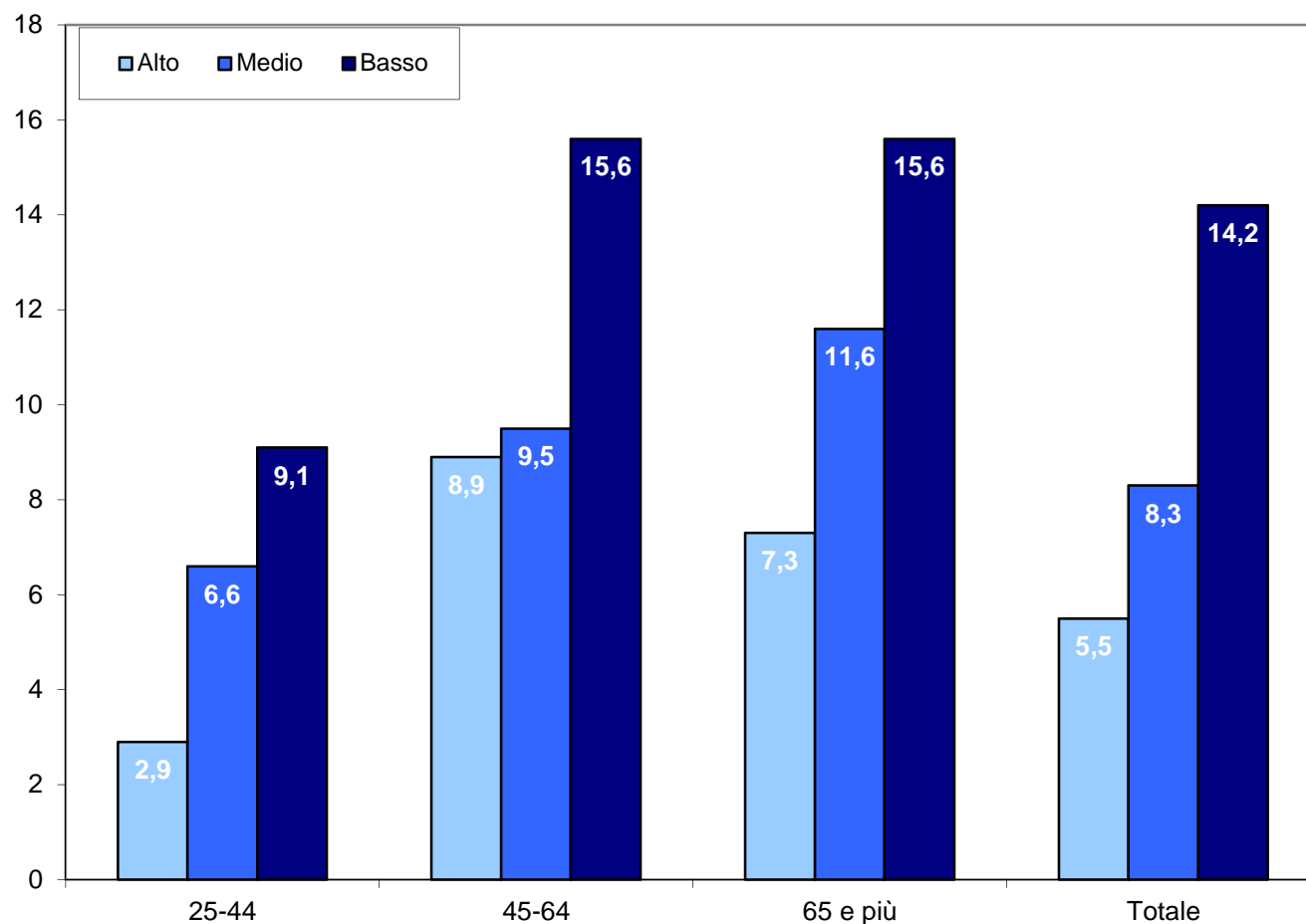
Stili di vita non salutari portano a obesità ed eccesso di peso

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 10,8% nel 2014)



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 **37,9%** delle **donne**.

Più diffusa l'obesità tra gli adulti con basso titolo di studio - 2014



Netta è la relazione tra basso livello di istruzione ed eccesso ponderale.

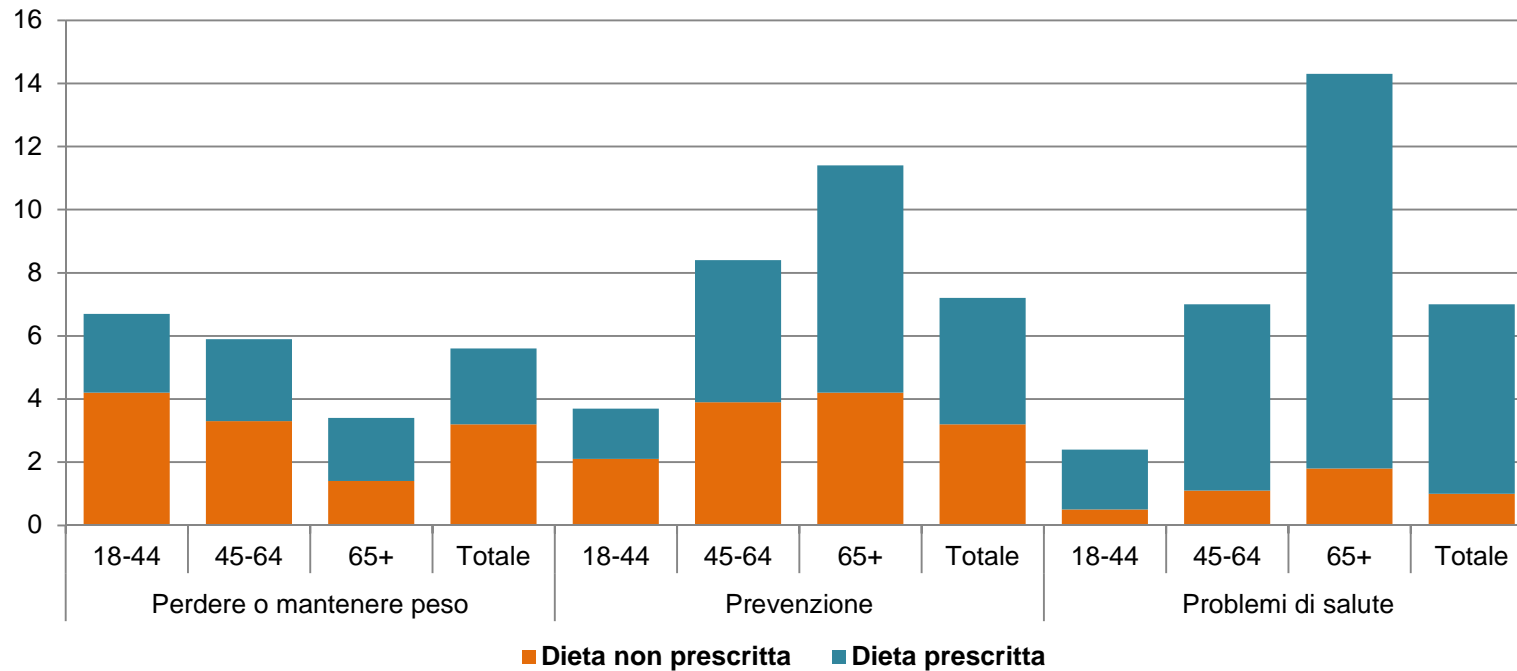
Tra gli adulti con un titolo di studio medio-alto la percentuale degli obesi si attesta al **5,5%**

Raddoppia tra le persone che hanno conseguito al massimo la licenza media (**14%**)

La tendenza si conferma anche controllando il fenomeno per fasce d'età.

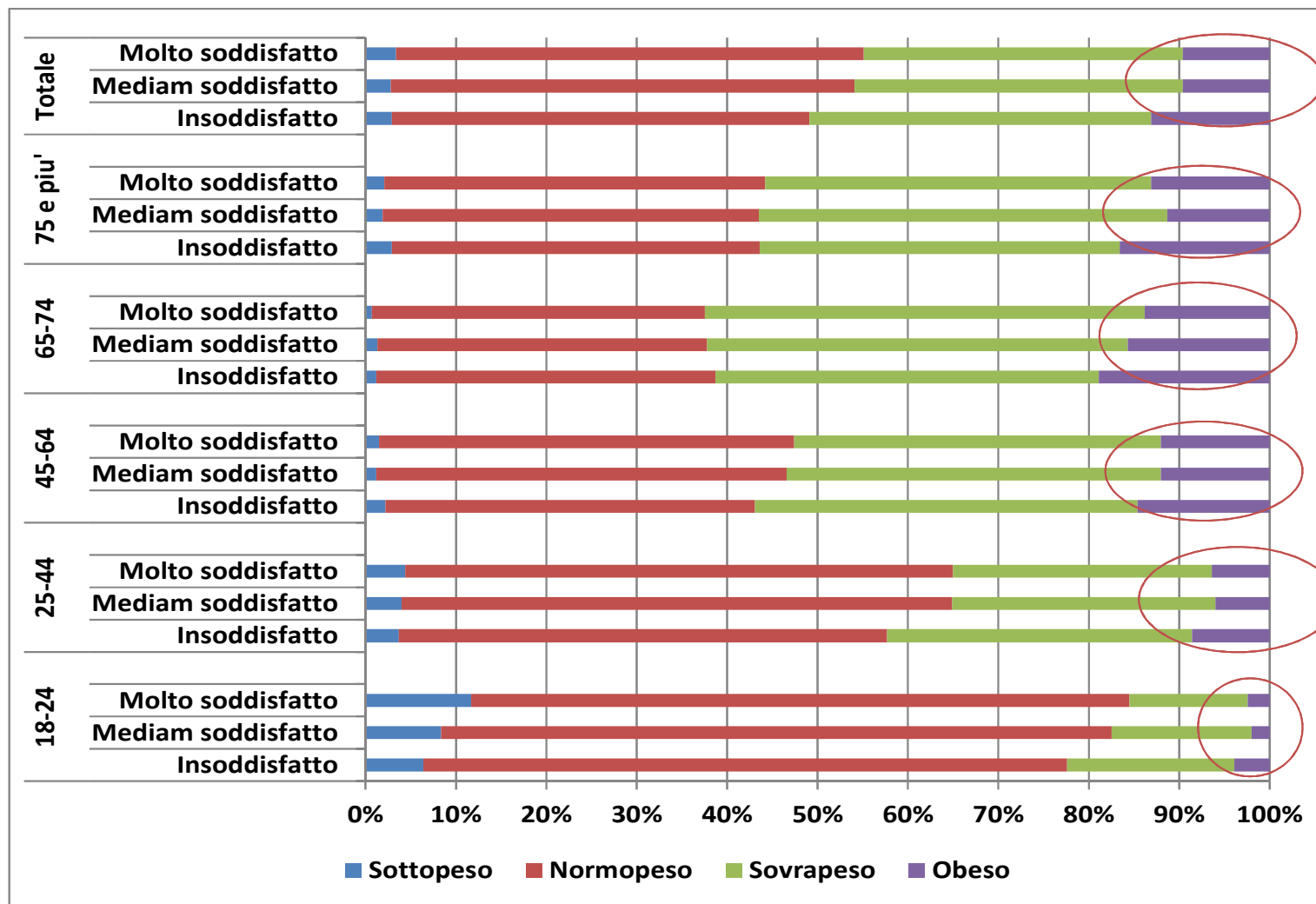
Fonte Indagine multiscopo Aspetti della vita quotidiana 2014

La Dieta



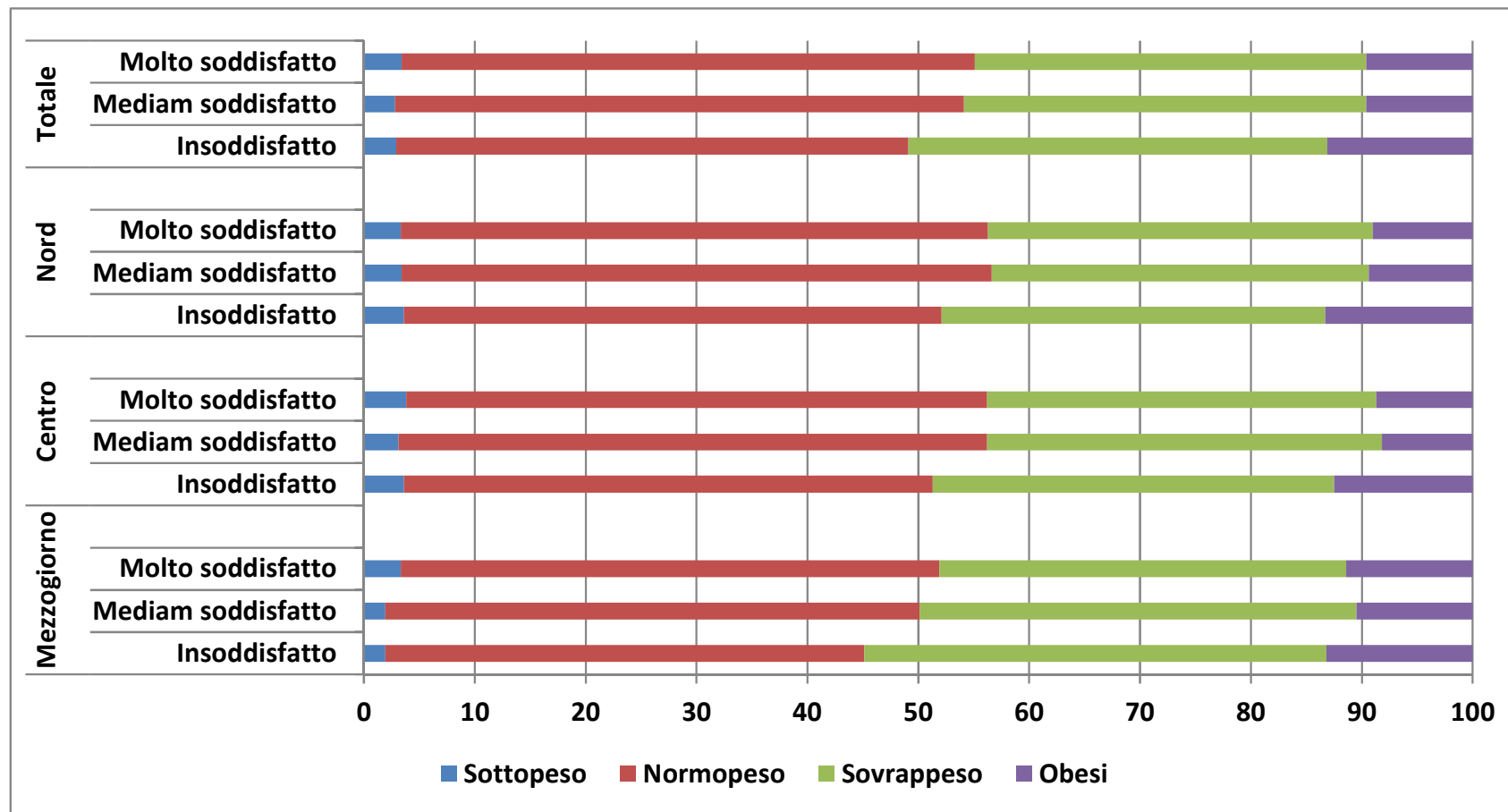
Il **16,8%** della popolazione segue un regime dietetico e nel **10,1%** è prescritto da un medico.

Qualità della vita e Indice di massa corporea



Si osservano prevalenze più elevate di **insoddisfatti** tra gli **obesi**, soprattutto **adulti** e **giovani anziani**

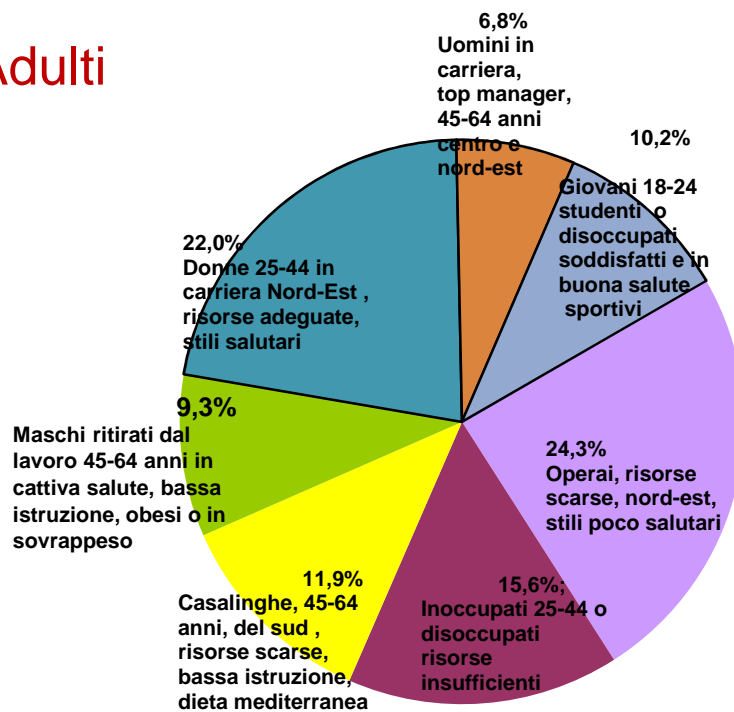
Qualità della vita e Indice di massa corporea



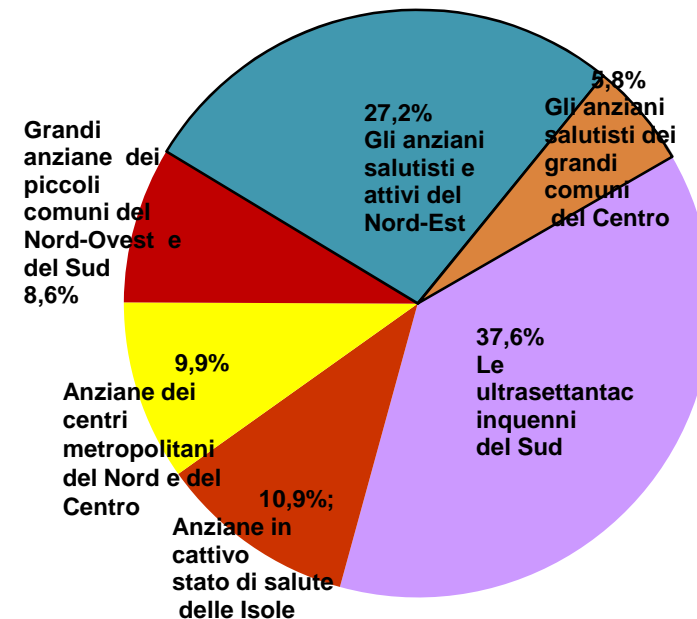
... ciò si conferma nelle diverse aree del paese

Un'analisi congiunta sulla soddisfazione della vita nel suo complesso, stili di vita e abitudini alimentari

Adulti



Anziani



Gli adulti insoddisfatti

Maschi ritirati dal lavoro 45-64 anni in cattiva salute, bassa istruzione, obesi o in sovrappeso (9,3%)

- Uomini di 45-64 anni; - Vivono prevalentemente nei piccoli comuni del Nord ovest; - Basso titolo di studio, non occupati (ritirati dal lavoro o in altra condizione) con risorse economiche scarse o del tutto insufficienti;
- In condizioni di salute non buone, non si ritengono soddisfatti della vita in generale e di diversi aspetti della vita (salute e relazioni amicali), ma si ritengono soddisfatti del tempo libero;
- Sedentari ed in eccesso di peso, consumano alcol non sempre in modo moderato;
- Il pasto principale è il pranzo e pranzano prevalentemente a casa; seguono una dieta abbastanza attenta (mai snack dolci o salati, mangiano 2-3 porzioni di frutta e verdura al giorno, legumi e pesce qualche volta a settimana, raramente salumi) .

anni in cattiva salute, bassa istruzione, obesi o in sovrappeso

11,9%
Casalinghe, 45-64 anni, del sud, risorse scarse, bassa istruzione, dieta mediterranea, poco soddisfatte

Casalinghe, 45-64 anni, del sud, risorse scarse, bassa istruzione, dieta mediterranea, poco soddisfatte(11,9%)

- Donne di 45-64 anni;
- Vivono prevalentemente nel Sud e nelle Isole;
- Titolo di studio medio-basso, casalinghe con risorse economiche scarse;
- In discrete condizioni di salute, non si ritengono soddisfatte della vita in generale e di diversi aspetti della vita (salute, situazione economica e relazioni amicali).
- Sedentarie ed in eccesso di peso;
- Il pasto principale è il pranzo e pranzano prevalentemente a casa; - Fanno una colazione adeguata e seguono una dieta mediterranea: mangiano 4 o più porzioni di frutta e verdura al giorno; pane e pasta almeno una volta al giorno; legumi, uova, e carne qualche volta a settimana, latte tutti i giorni, raramente salumi e snack dolci e salati.

10,2%
Giovani 18-24 studenti o in occupazione in buona salute sportivi

Operai, risorse scarse, nord-est, stili poco salutari e poco soddisfatti (24,3%)

- Uomini di 25-44 anni;
- Vivono in piccoli comuni del Nord;
- Titolo di studio medio, occupati come operai, apprendisti, lavoratori in proprio, scarse risorse economiche;
- In buone condizioni di salute, non soddisfatti del tempo libero e della situazione economica;
- Sedentari ed in sovrappeso, eccedono nel consumo di alcol (binge drinking);
- La cena è il pasto principale. Non fanno una colazione adeguata, mangiano con poca frequenza frutta, verdura e pesce e seguono una dieta ricca in grassi animali (burro come grasso di cottura, salumi almeno una volta al giorno), proteine animali (carni rosse e bianche carne di maiale giornalmente; uova qualche volta a settimana), carboidrati (pane, pasta e patate più di una volta al giorno), snack dolci e salati.

%
rai, risorse scarse nord-est, stili poco salutari

15,6%;
Inoccupati 25-44 o disoccupati risorse insufficienti

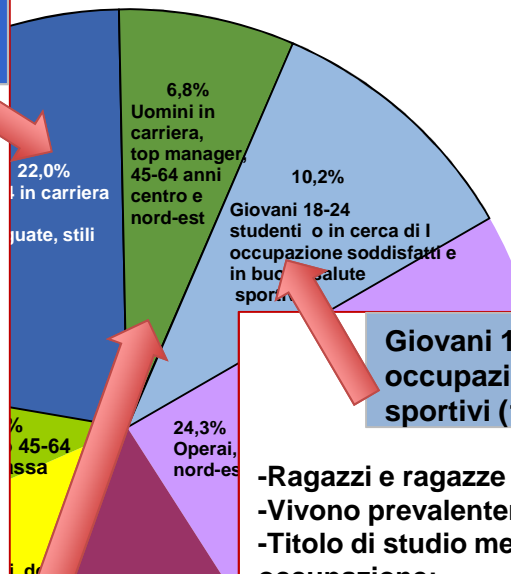
inoccupati 25-44 o disoccupati risorse insufficienti (15,6%)

- Uomini di 25-44 anni ;
- Vivono prevalentemente nel Sud e nelle Isole, nelle periferie delle aree metropolitane ;
- Titolo di studio medio, non occupati ed in cerca di prima o nuova occupazione, con risorse economiche del tutto insufficienti;
- Non si ritengono soddisfatti della vita in generale e di diversi aspetti della vita (situazione economica, relazioni familiari ed amicali) - Sedentari ed in sovrappeso, eccedono nel consumo di alcol (binge drinking).
- Il pasto principale è il pranzo e pranzano prevalentemente a casa; non fanno una colazione adeguata; mangiano raramente frutta e verdura; hanno una dieta ricca in carboidrati (pane, pasta e patate almeno una volta al giorno), mangiano meno frequentemente legumi e carni e quasi mai il pesce.

Gli adulti soddisfatti

Donne 25-44 in posizione medio alta Nord-Est , risorse adeguate, stili salutari- Soddisfatte(22%)

- Donne di 25-44 anni;
- Vivono prevalentemente nel Nord in comuni medio grandi; - Titolo di studio elevato, occupate in posizioni dirigenziali, con risorse economiche adeguate;
- In buone condizioni di salute, si ritengono molto soddisfatte della vita in generale e di diversi aspetti della vita (situazione economica, salute e relazioni amicali).
- Praticano sport e sono normopeso, non hanno abitudine al consumo di alcol.
- Il pasto principale è la cena e pranzano fuori casa (bar, ristorante, mensa ufficio); seguono una dieta molto attenta: fanno una colazione adeguata, mangiano 4 o più porzioni di frutta e verdura al giorno; pesce e carni bianche qualche volta a settimana, grassi vegetali come condimento. Mangiano raramente salumi, uova, legumi, carne e snack salati.



Giovani 18-24 studenti o in cerca di occupazione soddisfatti e in buona salute sportivi (10,2%)

- Ragazzi e ragazze di 18-24 anni;
- Vivono prevalentemente nelle regioni del Sud;
- Titolo di studio medio, studenti o in cerca di prima occupazione;
- In buone condizioni di salute, si ritengono soddisfatti del proprio tempo libero, delle relazioni amicali, della salute;
- Praticano sport in modo continuo o saltuario, sono normopeso o sottopeso; hanno abitudine al consumo di alcol non sempre moderate (binge drinking); Il pasto principale è il pranzo; seguono una dieta poco attenta: mangiano raramente frutta e verdura, mai o quasi mai pesce e legumi. Mangiano con frequenza giornaliera o settimanale snack e dolci salati, salumi, carne di maiale.

Uomini in carriera, top manager, 45-64 anni centro e nord-est (6,8%)

- Uomini di 45-64 anni ;
- Vivono prevalentemente nelle regioni del Nord-est e del Centro, in comuni centro dell'area metropolitana
- Titolo di studio elevato, occupano posizioni dirigenziali, risorse economiche adeguate;
- In buone condizioni di salute, si ritengono molto soddisfatti della vita in generale e di diversi aspetti della vita (situazione economica, salute, relazioni familiari ed amicali).
- Praticano sport in modo continuo o saltuario, sono in sovrappeso e hanno abitudine al consumo di alcol non sempre moderate (binge drinking, consumo abituale eccedentario) .
- Il pasto principale è la cena e pranzano prevalentemente fuori casa al bar o al ristorante;
- Seguono una dieta molto attenta: fanno una colazione adeguata, mangiano 4 o più porzioni di frutta e verdura al giorno; pesce qualche volta a settimana, grassi vegetali come condimento.
- Mangiano raramente salumi, uova, legumi, patate, carne e snack dolci e salati.

In sintesi:

L'aumento della complessità della vita quotidiana modifica le abitudini alimentari trasversalmente alla popolazione.

I mutamenti sono più accentuati per gli occupati ma si trasmettono anche ai bambini, ai giovani e agli anziani .

Nonostante tutto, provenendo da una situazione di dieta mediterranea dominante e modificandosi lentamente gli stili alimentari, non siamo diventati il paese del fast food come stile alimentare dominante

La crescita del pranzo sul luogo di lavoro sulla base di cibi portati da casa che riguarda il 20 per cento degli occupati rimanda anche ad una maggiore attenzione al cibo che si mangia

Anche per i bambini rischi negli stili alimentari

- In particolare soprattutto
 - **eccesso di bevande gassate e snack**
 - **ridotto consumo di frutta e verdura**

PROBLEMA STRUTTURALE CHE CI STIAMO TRASCINANDO NEGLI ANNI.

- Tutto ciò determina nuove e pericolose conseguenze, prima fra tutte l'aumento del **sovrappeso e dell'obesità** che con il passare del tempo, **possono rappresentare un fattore di rischio per la salute;**
- Si evidenzia in modo netto quanto la componente culturale aiuti a comprendere meglio le differenze nei comportamenti alimentari dei bambini
- **Non c'è adeguata coscienza e informazione mirata su alcuni aspetti fondamentali degli stili alimentari e il consumo di alcol, ciò avviene per tutta la popolazione sulle porzioni di frutta e verdura e sul consumo di alcol per la popolazione anziana**

Attenzione al superamento del consumo moderato di alcol

L'Italia si è sempre distinta per un modello di consumo di alcol di tipo "tradizionale"... ma si osservano nel tempo stili di consumo rischiosi per la salute che vanno monitorati.

L'ATTENZIONE va posta specialmente su:

- **Consumo di alcol in età precoce (11-17 anni);**
- **Consumo occasionale;**
- **Consumo al di fuori dai pasti;**
- **Consumo quotidiano non moderato;**
- **Binge drinking.**

Monitorare il comportamento di gruppi specifici di popolazione più a rischio (giovani e anziani)

Informare/educare, soprattutto i giovani, ad un consumo moderato non legato alle mode, superando l'ignoranza e i falsi miti legati alla socializzazione e al successo.

L'informazione non passa su alcune questioni importanti

ESEMPI

Obesità dei bambini, non si è coscienti che compromette la salute in futuro

Abuso di alcol negli anziani superando una unità alcolica.

5 porzioni di frutta o verdura al giorno. Non si è a conoscenza che non basta una o due porzioni per stare bene.

Campagne informative più mirate per consumatori sempre più attenti ai loro acquisti e più coscienti possono sortire effetti molto positivi