



# Stili di vita delle persone tra i 18 e i 69 anni nella provincia di Viterbo



2007-2010





## STILI DI VITA

Circa un terzo degli intervistati pratica un buon livello di attività fisica, mentre circa tre intervistati su dieci sono completamente sedentari.

Si stima che più di quattro persone su dieci siano in eccesso ponderale, mentre sono ancora pochi coloro che riferiscono adeguati consumi di frutta e verdura.

Una persona su tre è un fumatore. L'abitudine al fumo è più diffusa tra i giovani nella fascia d'età 18-34 anni.

Circa un quarto degli intervistati beve in modo ritenuto pericoloso per la salute.



# Attività fisica

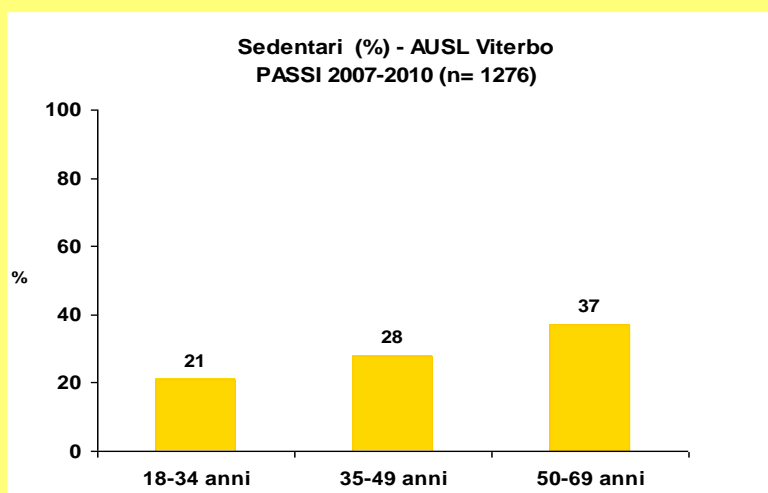
L'attività fisica praticata regolarmente svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e obesità. Uno stile di vita sedentario contribuisce, invece, allo sviluppo di diverse malattie croniche.

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica nella popolazione sono evidenti sia a livello sociale e sia economico.

Nella popolazione adulta sono raccomandati, alla settimana, 30 minuti di attività moderata al giorno per almeno 5 giorni oppure 20 minuti di attività intensa per almeno 3 giorni.

## L'attività fisica nella provincia di Viterbo

- Il **33%** degli intervistati pratica l'**attività fisica raccomandata**, il 38% la svolge in quantità inferiore a quanto consigliato, il **29%** è **completamente sedentario**
- La **sedentarietà** è **più diffusa** nella fascia d'età **50-69 anni**, tra le **donne** e tra le **persone** con un **livello d'istruzione basso** e con **molte difficoltà economiche**



Nell'AUSL di Viterbo si stima che solo una persona adulta su tre pratichi l'attività fisica raccomandata, mentre tre persone su dieci possono essere considerate completamente sedentarie.

Per accrescere la diffusione dell'attività fisica bisogna sviluppare strategie intersettoriali, intervenendo sugli aspetti ambientali, sociali ed economici che influenzano l'adozione di uno stile di vita attivo (ad es. politica dei trasporti, ambiente favorente il movimento, ecc.).

# Situazione nutrizionale e abitudini alimentari

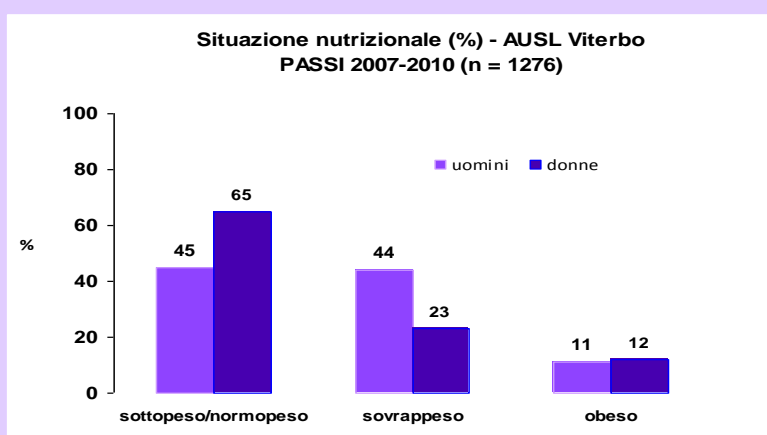
Lo stato nutrizionale è un determinante importante delle condizioni di salute di una popolazione; l'eccesso di peso rappresenta un fattore di rischio rilevante per le principali patologie croniche.

Le persone, in base al valore dell'indice di massa corporea (*Body Mass Index* o BMI), sono classificate in quattro categorie: sottopeso, normopeso, sovrappeso e obeso.

Ad alcuni alimenti è riconosciuto un ruolo protettivo: è ormai evidente, ad esempio, il ruolo della frutta e verdura nella prevenzione di alcune neoplasie. Per questi motivi, è raccomandato il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno ("*five a day*").

## La situazione nutrizionale e le abitudini alimentari nella provincia di Viterbo

- Tra gli intervistati il **45%** presentano un **eccesso ponderale** (sovrappeso od obesità). Questa condizione **cresce** con l'età ed è più frequente negli **uomini**.
- Solo il **25%** delle persone in **eccesso ponderale** riferisce di seguire una dieta
- Il **33%** delle persone in **eccesso ponderale** è **completamente sedentario**
- **Solo il 9%** degli intervistati riferisce il **consumo raccomandato di frutta e verdura**; questa abitudine è più frequente con l'aumentare dell'età.



Nell'AUSL di Viterbo si stima che quasi una persona su due presenti un eccesso ponderale. Solo una piccola quota di persone aderisce al "*five a day*".

I risultati indicano la necessità di interventi multisettoriali per promuovere un'alimentazione corretta e una regolare attività fisica.

## Abitudine al fumo

Il fumo di tabacco è il principale fattore di rischio di numerose patologie croniche, in particolare malattie cardiovascolari, respiratorie e neoplasie.

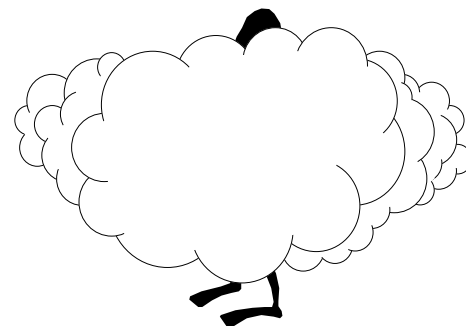
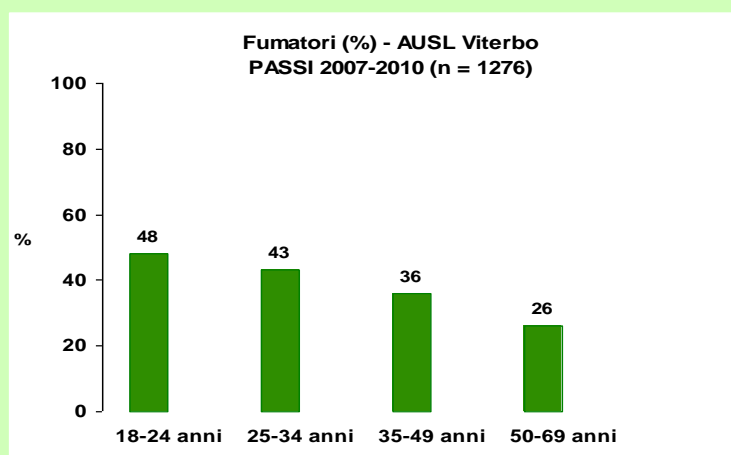
Rappresenta, inoltre, il primo fattore di rischio evitabile di morte precoce.

Si stima che in Italia i decessi attribuibili al fumo siano tra i 70 e gli 80 mila all'anno.

Negli ultimi decenni la percentuale di fumatori tra gli uomini adulti si è progressivamente ridotta, mentre è in aumento nelle donne e nei giovani.

### L'abitudine al fumo nella provincia di Viterbo

- Il **45%** degli intervistati risulta **non fumatore**, il **35% fumatore** e il **20% ex fumatore**
- L'abitudine al fumo è più frequente tra gli **uomini** e i **giovani di 18-34 anni**
- Il **66%** degli intervistati dichiara che **non si fuma in casa**; relativamente al **divieto di fumo**, il **54%** ritiene che sia sempre rispettato nei **locali pubblici** e il **63%** nei **luoghi di lavoro**



Nell'AUSL di Viterbo si stima che una persona su tre sia fumatore; in particolare le prevalenze più alte e preoccupanti si riscontrano nei giovani adulti nella fascia 18-34 anni. L'esposizione al fumo passivo in casa, nei locali pubblici e nei luoghi di lavoro rimane un aspetto rilevante da mantenere monitorato nel tempo.

## Consumo di alcol

L'alcol contribuisce a determinare molteplici problemi sanitari e sociali (dalle patologie croniche del fegato agli incidenti stradali).

Sono considerati comportamenti a rischio tre modalità di assunzione di alcol: il forte consumo, il bere abitualmente fuori pasto e il *binge drinking*.

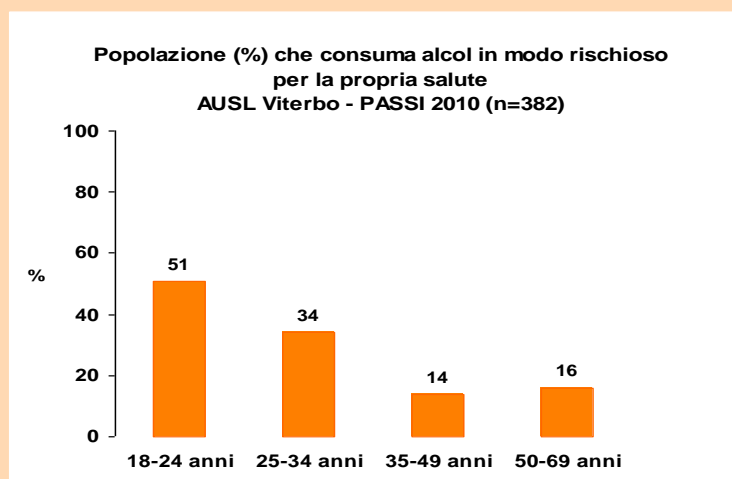
È ritenuto forte il consumo giornaliero di 3 o più unità alcoliche per gli uomini e 2 o più per le donne.

È considerato bevitore *binge* chi abbia consumato, almeno una volta al mese, 5 o più (per gli uomini) e 4 o più (per le donne) unità di bevanda alcolica in un'unica occasione.

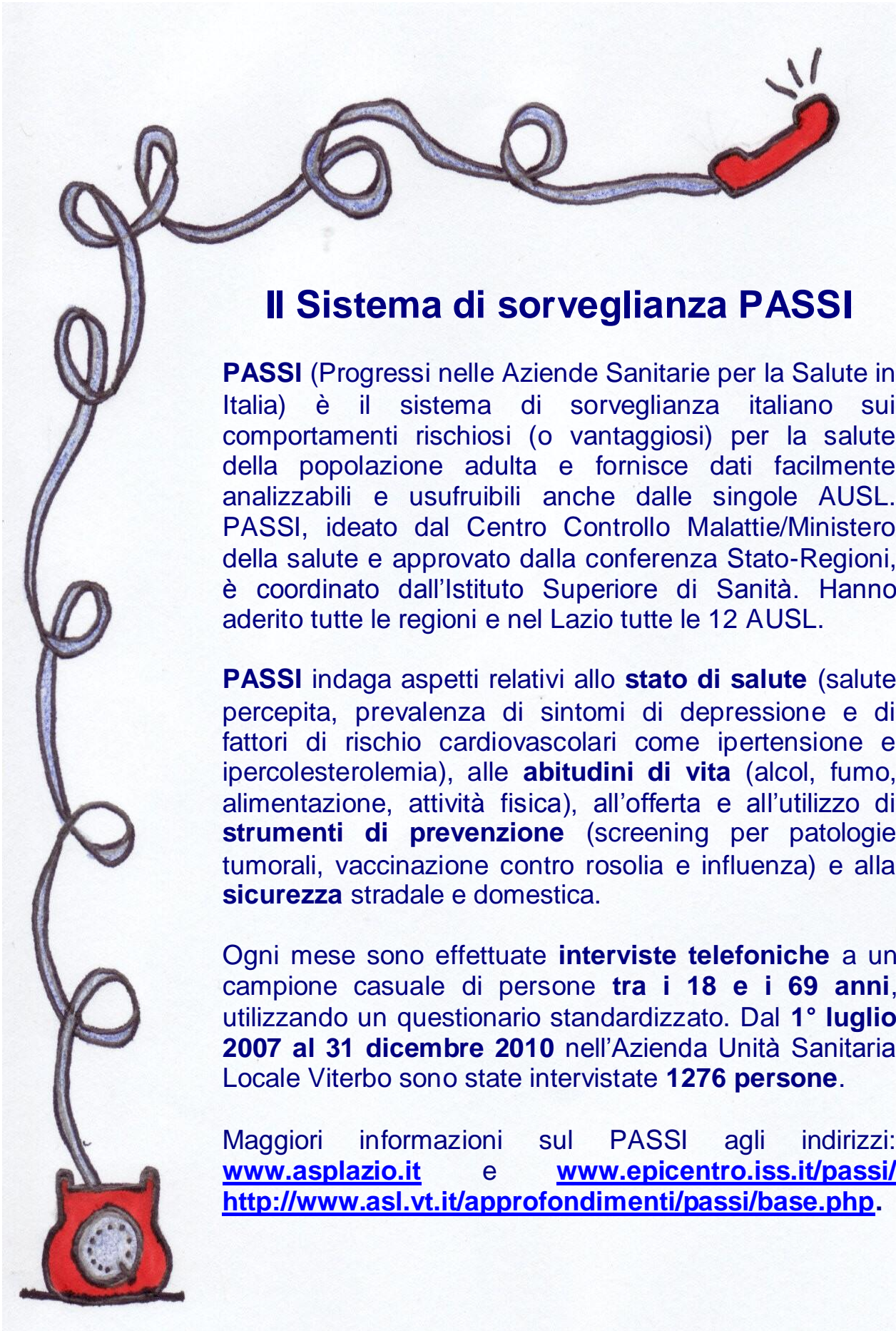
L'unità alcolica corrisponde a un bicchiere di vino o una lattina di birra o un bicchierino di liquore.

### Il consumo di alcol nella provincia di Viterbo

- Il **58%** degli intervistati riferisce di aver bevuto nell'**ultimo mese almeno un'unità di bevanda alcolica**
- Il **22%** può essere considerato un **consumatore a rischio**
- Il **12%** può essere considerato **forte bevitore**
- Il **7%** consuma alcol prevalentemente o solo **fuori pasto**
- Nel 2010 il **9%** degli intervistati è risultato **bevitore binge**



La maggioranza dei residenti nella provincia di Viterbo non beve alcol o beve moderatamente. Tuttavia, si stima che un quarto degli adulti abbia abitudini di consumo considerate a rischio per quantità e modalità di assunzione; sotto ai 25 anni un giovane su due è classificabile come bevitore a rischio.



## Il Sistema di sorveglianza PASSI

**PASSI** (Progressi nelle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) è il sistema di sorveglianza italiano sui comportamenti rischiosi (o vantaggiosi) per la salute della popolazione adulta e fornisce dati facilmente analizzabili e usufruibili anche dalle singole AUSL. PASSI, ideato dal Centro Controllo Malattie/Ministero della salute e approvato dalla conferenza Stato-Regioni, è coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità. Hanno aderito tutte le regioni e nel Lazio tutte le 12 AUSL.

**PASSI** indaga aspetti relativi allo **stato di salute** (salute percepita, prevalenza di sintomi di depressione e di fattori di rischio cardiovascolari come ipertensione e ipercolesterolemia), alle **abitudini di vita** (alcol, fumo, alimentazione, attività fisica), all'offerta e all'utilizzo di **strumenti di prevenzione** (screening per patologie tumorali, vaccinazione contro rosolia e influenza) e alla **sicurezza** stradale e domestica.

Ogni mese sono effettuate **interviste telefoniche** a un campione casuale di persone **tra i 18 e i 69 anni**, utilizzando un questionario standardizzato. Dal **1° luglio 2007 al 31 dicembre 2010** nell'Azienda Unità Sanitaria Locale Viterbo sono state intervistate **1276 persone**.

Maggiori informazioni sul PASSI agli indirizzi:  
[www.asplazio.it](http://www.asplazio.it) e [www.epicentro.iss.it/passi/](http://www.epicentro.iss.it/passi/)  
<http://www.asl.vt.it/approfondimenti/passi/base.php>.

## **Coordinatrice aziendale e intervistatrici 2007-2010**

Oretta Micali°, Patrizia Carpentieri°, Maria Casali°°, Anna Fersini°°, Anna Fiorani°°, Silvana Forte°, Anna Liberati°, Laura Muccio°, Maria Domenica Pelosi\*, Donatella Perazzoni°°, Rina Nicoletta Pulcinelli°, Annunziata Salvati°, Ilaria Scrocchia°, Filomena Trovato°

° *Dipartimento di Prevenzione AUSL Viterbo* - °° *Dipartimento di Salute Mentale AUSL Viterbo*  
- \* *Distretto 1 AUSL Viterbo*

## **Coordinamento regionale**

Massimo O. Trinito°, Andreina Lancia°, Silvia Iacovacci°°

° *Dipartimento di Prevenzione Azienda USL Roma C* - °° *Dipartimento di Prevenzione ASL Latina*

## **Gruppo tecnico nazionale PASSI 2008**

Sandro Baldissera, Nicoletta Bertozzi, Nancy Binkin, Stefano Campostrini, Giuliano Carrozzi, Paolo D'Argenio, Angelo D'Argenio, Barbara De Mei, Pirous Fateh-Moghadam, Gianluigi Ferrante, Gabriele Fontana, Stefano Menna, Valentina Minardi, Giada Minelli, Alberto Perra, Valentina Possenti, Stefania Salmaso, Massimo Oddone Trinito, Stefania Vasselli

## ***Si ringrazia:***

**Alessandra Capon** dell'ASP Laziosanità per il puntuale sostegno tecnico

I **Medici di Medicina Generale**, i **Comuni** della Provincia di Viterbo per la preziosa collaborazione fornita

***Un ringraziamento particolare a tutte le persone intervistate, che ci hanno generosamente dedicato tempo e attenzione.***



**A cura di:**

Oretta Micali – **Coordinatrice aziendale PASSI**

UOC SISP – *Dipartimento di Prevenzione Azienda UsI Viterbo*

**Redazione:** dicembre 2011