

## STILI DI VITA DEL BEL PAESE, TIMIDI MIGLIORAMENTI SUL FRONTE DELL'ATTIVITÀ FISICA, MA SEMPRE PIÙ GRASSI GLI ITALIANI

**Si conferma elevata la quota di italiani sovrappeso e obesi, problema in crescita anche al Nord** – Nel 2014, più di un terzo della popolazione adulta (36,2%) è in sovrappeso, mentre poco più di una persona su 10 è obesa (10,2%); complessivamente, il 46,4% dei soggetti di età  $\geq 18$  anni è in eccesso ponderale. In Italia, nel periodo 2001-2014, è aumentata la percentuale delle persone in sovrappeso (33,9% vs 36,2%), soprattutto è aumentata la quota degli obesi (8,5% vs 10,2%). Il sovrappeso si riferisce a un Indice di Massa Corporea – IMC – tra 25 e 30. L'obesità a valori di IMC superiori a 30.

Le differenze rilevate sul territorio sono considerevoli e si conferma il gradiente Nord-Sud e Isole: le regioni meridionali presentano la prevalenza più alta di persone obese (Molise 14,6%, Abruzzo 13,1%; Puglia 11,9%) e in sovrappeso (Campania 41,5%, Calabria 39,6% e Puglia 39,4%) rispetto alle regioni settentrionali, che mostrano i dati più bassi di prevalenza (obesità: PA di Trento 7,5% e PA di Bolzano 8,1%; sovrappeso: PA di Trento 28,5% e Valle d'Aosta 31,5%).

**Il problema dell'eccesso di peso è cresciuto molto nelle regioni settentrionali:** confrontando i dati con quelli degli anni precedenti e raggruppando per macroaree (Nord-Ovest: Piemonte, Valle d'Aosta, Liguria, Lombardia; Nord-Est: PA di Bolzano, PA di Trento, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Emilia-Romagna; Centro: Toscana, Umbria, Marche, Lazio; Sud: Abruzzo, Molise, Campania, Puglia, Basilicata, Calabria; Isole: Sicilia, Sardegna) si osserva che, dal 2001, nella ripartizione con livelli più bassi di persone in sovrappeso (il Nord-Ovest) si è registrato il maggior aumento di persone con eccesso ponderale (in sovrappeso e obese). Diversamente, nelle Isole la percentuale di persone in sovrappeso e obese è rimasta abbastanza stabile negli ultimi anni.

**Problema che aumenta con l'età:** la percentuale di popolazione in condizione di eccesso ponderale (in sovrappeso o obesa) cresce all'aumentare dell'età. Nello specifico, il sovrappeso passa dal 14,9% della fascia di età 18-24 anni al 46,5% tra i 65-74 anni, mentre l'obesità dal 2,4% al 15,7% per le stesse fasce di età.

**Bambini e ragazzi:** nel 2014 bambini di 8-9 anni in sovrappeso sono il 20,9%; i bambini obesi sono il 9,8%, compresi i bambini gravemente obesi che da soli sono il 2,2%. Complessivamente, i bambini che presentano un eccesso ponderale (comprendente sia il sovrappeso sia l'obesità) raggiungono il 30,7%.

Il dato è in diminuzione rispetto al periodo 2008-2009 al 2014 quando si registrava una quota di bambini in condizioni di obesità pari al 12%; diminuzione anche per il sovrappeso, nel biennio 2008-09 erano il 23,2% dei bambini.

**Se mamma e papà hanno studiato, bimbi più in forma:** all'aumentare del grado di istruzione dei genitori diminuisce la quota di figli in eccesso ponderale e nelle famiglie in cui vi è almeno un genitore obeso la prevalenza di bambini in eccesso di peso è maggiore. Si conferma una spiccata variabilità interregionale, con percentuali tendenzialmente più basse nell'Italia settentrionale e più alte nel Meridione: dal 13,4% di sovrappeso nella PA di Bolzano al 28,6% in Campania; dal 4% di obesità nella PA di Bolzano al 19,2% in Campania. Si stima che nella popolazione di 6-11 anni il numero di coloro che presentano un eccesso ponderale sia pari a circa 1 milione e 50.000 bambini, di cui 336 mila obesi.

**Aumentano gli sportivi, calo significativo dei sedentari** – Nel 2014 è il 23% della popolazione con età  $\geq 3$  anni che si dedica allo sport in modo continuativo. Nel 2013 era il 21,5, nel 2012 era il 21,9% invariato rispetto al 2011. Nel 2010 il 22,8% della popolazione con

età  $\geq 3$  anni praticava con continuità, nel tempo libero, uno o più sport (nel 2009 era il 21,5%, nel 2008 era il 21,6%, nel 2007 il 20,6%).

Aumentano nell'ultimo biennio anche coloro che, pur non praticando uno sport, svolgono un'attività fisica (passeggiare per almeno 2 km, nuotare, andare in bicicletta etc). Sono il 28,2% della popolazione nel 2014, mentre erano il 27,9% nel 2013.

La sedentarietà cala in maniera significativa per entrambi i generi: rispetto all'anno precedente, nel 2014 si riscontra una significativa diminuzione delle persone sedentarie (-1,3 punti percentuali). Infatti i sedentari sono circa 23 milioni e 500 mila, pari al 39,9% della popolazione. Erano 24 milioni e 300 mila, pari al 41,2% nel 2013.

Più sportivi a Nord - L'analisi territoriale mostra una differente attitudine alla pratica sportiva tra le diverse regioni del Paese che, probabilmente, riflette anche una diversa disponibilità di strutture organizzate. Le regioni settentrionali, in particolare la PA di Bolzano (38,7%), la PA di Trento (30,7%), la Valle d'Aosta (30,2%) e la Lombardia (28,5%), rappresentano la zona del Paese con la quota più elevata di persone che praticano sport in modo continuativo. Le regioni del Meridione si caratterizzano per la quota più bassa di persone che dichiarano di dedicarsi allo sport nel tempo libero, fatta eccezione per la Sardegna dove il 30,8% dichiara di praticare attività sportiva in modo continuativo o saltuario. Le regioni che registrano la più bassa quota di praticanti sportivi sono la Campania (17,9%), la Basilicata (21,7%), la Calabria (23,3%) e la Sicilia (23,4%).

**Alcolici, leggero aumento dei consumi** – Stabile nel 2014 la percentuale dei non consumatori (astemi e astinenti negli ultimi 12 mesi), pari al 35,6% degli individui di età  $>11$  anni rispetto al 2013 (34,9%), sebbene l'analisi regionale evidenzia un aumento della percentuale dei non consumatori rispetto all'anno precedente, in particolare in Toscana (+5,2 punti percentuali), e una diminuzione soprattutto in Piemonte (-3 punti percentuali) e in Friuli Venezia Giulia (-3,2 punti percentuali). La regione con il più basso valore di prevalenza dei non consumatori, nel 2014, è la PA di Bolzano.

**Invariata la quota di consumatori a rischio** - La prevalenza dei consumatori a rischio, nel 2014, è pari al 22,7% per gli uomini e all'8,2% per le donne, ed è rimasta pressoché stabile rispetto al 2013 (23,4% e 8,8%, rispettivamente).

L'analisi territoriale mostra delle diminuzioni significative rispetto alla precedente rilevazione solo in Emilia-Romagna tra gli uomini (-4,6 punti percentuali) e in Campania tra le donne (-2,7 punti percentuali).

**Continuano a calare i fumatori** – Sono poco più di 10 milioni i fumatori in Italia nel 2014, poco meno di 6 milioni e 200 mila uomini e poco più di 4 milioni di donne. Si tratta del 19,5% della popolazione di 14 anni e oltre.

Continua dunque il trend in lenta discesa dei fumatori, infatti, nel 2010 fumava il 22,8% degli over-14, nel 2011 il 22,3%, nel 2012 il 21,9% e nel 2013 il 20,9%.

Anche il numero medio di sigarette fumate al giorno diminuisce in un trend continuo dal 2001, passando da una media di 14,7 sigarette nel 2001 a 12,1 del 2014, una variazione che conferma la tendenza alla riduzione di tale abitudine, sebbene tale valore sia invariato rispetto al 2013.

Rispetto al 2013 è aumentato il numero di regioni che superano o eguagliano il valore nazionale in termini di prevalenza di fumatori sulla popolazione di 14 anni e oltre. Si tratta, infatti, di 12 tra regioni e PA (le prime, in ordine decrescente in termini di prevalenza, sono Campania, Umbria, Lazio e Abruzzo), con la più alta prevalenza di fumatori registrata in Campania (22,1%), seguita dall'Umbria (21,2%). La Calabria presenta la minore prevalenza di fumatori di sigarette (16,2%), seguita dalla PA di Trento (16,3%).

La prevalenza di fumatori è più elevata nei Comuni grandi, sia del centro sia della periferia dell'area metropolitana (rispettivamente, 19,5% e 21,9%), rispetto ai piccoli Comuni con meno di 2.000 abitanti, che fanno registrare il 17,4% di fumatori.

**Vizio duro a morire tra i giovani:** Le fasce di età che risultano più critiche sia per gli uomini che per le donne sono, nel 2014, quella dei giovani tra i 20-24 e 25-34 anni in cui, rispettivamente, il 28,8% e 33,5% degli uomini e il 20,5% e il 19,3% delle donne si dichiarano fumatori.

**Ma i più accaniti sono gli over-50** - In merito al numero medio di sigarette fumate al giorno, i più accaniti fumatori sono gli uomini e le donne tra i 55-59 anni con, rispettivamente, 15,0 e 12,3 sigarette fumate ogni giorno.

**Persiste il trend in aumento del consumo di antidepressivi** – I consumi sono pari a 39,30 Dosi Definite Giornaliere-DDD/1.000 ab die nel 2014.

Si noti che, dopo l'aumento costante registrato nel decennio 2001-2011, il volume prescrittivo sembrava aver raggiunto nel 2012 una fase di stabilità (38,50 DDD/1.000 ab die nel 2011; 38,60 DDD/1.000 ab die nel 2012), mentre, in realtà, nel biennio successivo si è registrato un nuovo incremento (39,10 DDD/1.000 ab die nel 2013; 39,30 DDD/1.000 ab die nel 2014).

Il trend in aumento può essere attribuibile a diversi fattori tra i quali, ad esempio, l'arricchimento della classe farmacologica di nuovi principi attivi utilizzati anche per il controllo di disturbi psichiatrici non strettamente depressivi (come i disturbi di ansia), la riduzione della stigmatizzazione delle problematiche depressive e l'aumento dell'attenzione del Medico di Medicina Generale nei confronti della patologia. I consumi più elevati nell'anno 2014 si sono avuti in Toscana (59,50), nella PA di Bolzano (53,30), in Liguria (51,30), in Emilia-Romagna (49,40) e in Umbria (49,40), mentre i consumi minori in Basilicata (30,30), Campania (30,50), Puglia (31,20) e Sicilia (31,20). Il Lazio (da 35,80 a 34,80) e l'Umbria (da 50,20 a 49,40) sono le due regioni che hanno registrato il maggiore calo dei consumi nell'ultimo anno.

**Suicidi in aumento, resta un dramma maschile che si consuma soprattutto in età avanzata** – Nel biennio 2011-2012, il tasso annuo di mortalità per suicidio è stato pari a 7,99 (per 100.000) residenti di 15 anni e oltre. Si riscontra un leggero aumento rispetto agli anni precedenti, infatti nel biennio 2010-2011 il tasso medio annuo di mortalità per suicidio è stato pari a 7,32 per 100.000 residenti di 15 anni e oltre. Nel biennio 2008-2009, il tasso medio annuo di mortalità per suicidio era pari a 7,23 per 100.000 residenti. Nel biennio successivo, 2009-2010, era 7,21.

Nel 78,4% dei casi il suicida è un uomo. Il tasso di mortalità è pari a 13,61 (per 100.000) per gli uomini e a 3,25 (per 100.000) per le donne.

Per entrambi i generi la mortalità per suicidio cresce all'aumentare dell'età. Per gli uomini vi è un aumento esponenziale dopo i 65 anni di età e il tasso raggiunge il suo massimo nelle classi di età più anziane. Per le donne, invece, la mortalità per suicidio raggiunge il suo massimo nella classe di età 70-74 anni, dopo di che tende a ridursi lievemente nelle classi di età più anziane. L'indicatore presenta una marcata variabilità geografica, con tassi standardizzati, in generale, più elevati nelle regioni del Nord, con l'eccezione della Liguria che, insieme a Calabria e Campania, si colloca tra le 3 regioni con i livelli di suicidalità più bassi d'Italia. All'estremo opposto troviamo la Sardegna, con un tasso di mortalità più che doppio rispetto alle 3 regioni sopra menzionate, che si colloca al terzo posto nella graduatoria delle regioni con i livelli di suicidalità più alti, preceduta solo dalla Valle d'Aosta e dalla PA di Bolzano.