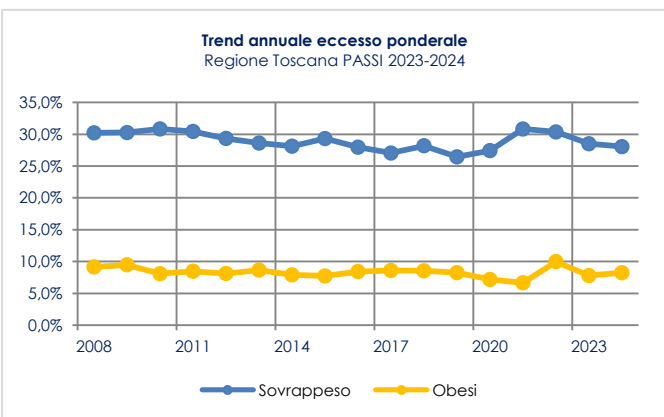




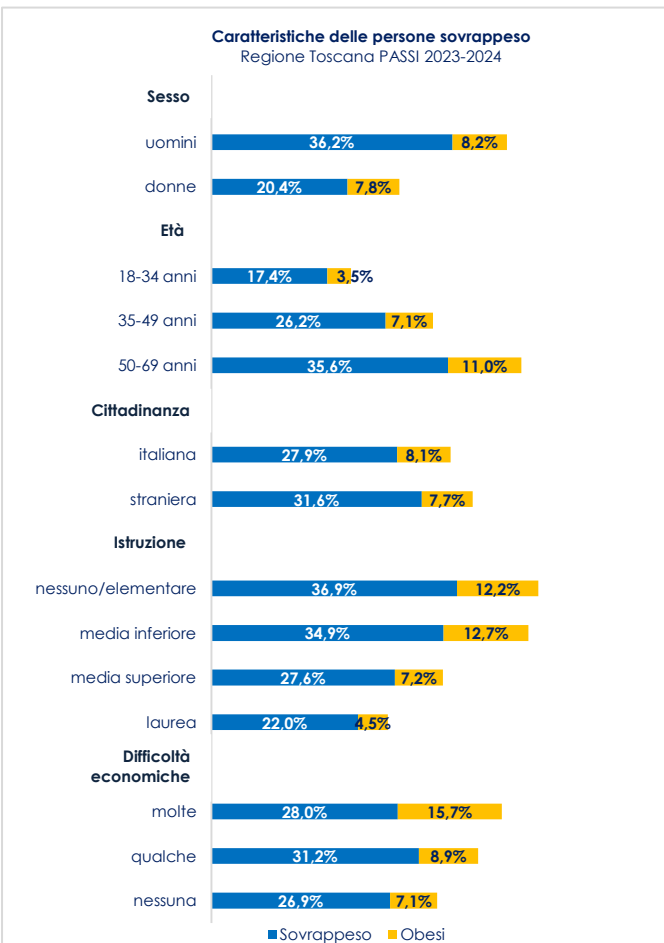
Sovrappeso e obesità negli adulti (18-69 anni)

Sulla base dei dati PASSI relativi agli anni 2023-2024, si stima che in Toscana **una quota rilevante (36,3%)** degli adulti 18-69enni presenti un eccesso ponderale, seppur migliore del valore nazionale (43,0%): in particolare il 28,3% risulta essere in sovrappeso e l'8,0% è obeso*.

Nel periodo 2008-2019 la prevalenza di eccesso ponderale in Toscana è apparsa in diminuzione, fino agli anni della pandemia COVID19, durante la quale si è assistito a una inversione della tendenza; nel 2023 e nel 2024 si osserva invece nuovamente un calo della prevalenza.

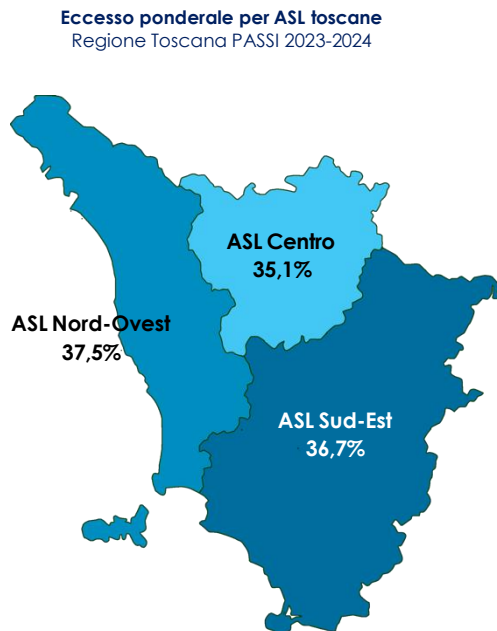


L'eccesso di peso è una condizione che aumenta con l'età (la fascia d'età maggiormente colpita è quella 50-69 anni), è più frequente tra gli uomini e tra le persone socialmente svantaggiate con basso titolo di studio e difficoltà economiche.



La situazione in Toscana

Per quanto riguarda la prevalenza di persone in eccesso ponderale, si osservano lievi differenze tra le aziende toscane: 36,7% nell'ASL Sud-Est, 35,1% nell'ASL Centro e 37,5% nell'ASL Nord-Ovest.



L'impegno degli operatori sanitari

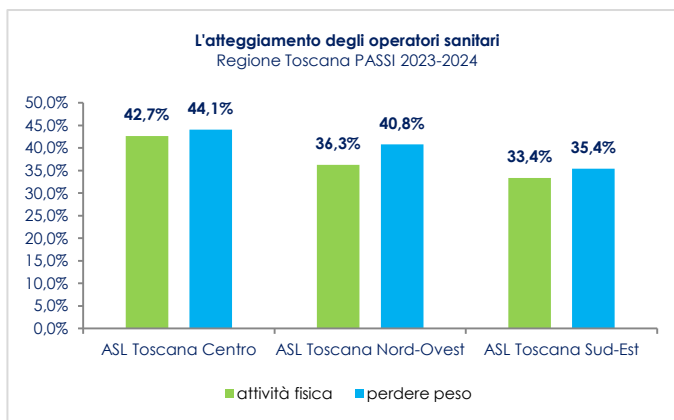
La lotta all'eccesso di peso e all'obesità rappresenta una delle sfide più importanti per la salute pubblica. In questo contesto, gli operatori sanitari ricoprono un ruolo fondamentale nel promuovere uno stile di vita sano.

Consigliare una regolare attività fisica e una dieta equilibrata, con un eventuale piano dimagrante se necessario, dovrebbe essere parte integrante di ogni visita medica.

Purtroppo, la percentuale di pazienti che effettivamente riceve questo tipo di consigli rimane ancora molto bassa.

È necessario quindi un maggiore impegno da parte degli operatori sanitari nel sensibilizzare i pazienti sui rischi dell'eccesso di peso e nell'aiutarli ad adottare uno stile di vita più sano.

L'azienda in cui risulta un maggiore impegno da parte degli operatori sanitari è la ASL Centro, ma comunque i valori non superano il 50%.



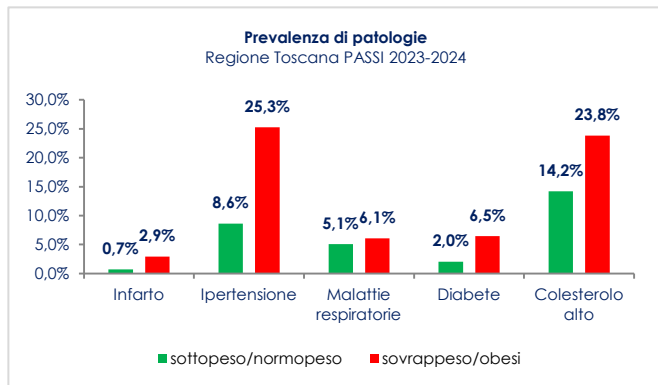
* Le caratteristiche ponderali sono definite in relazione al valore dell'Indice di massa corporea (Body Mass Index o BMI) in 4 categorie: sottopeso (BMI <18,5), normopeso (BMI 18,5-24,9), sovrappeso (BMI 25,0-29,9) e obeso (BMI ≥ 30)

Obesità e malattie

L'obesità è un fattore di rischio accertato per diverse patologie anche gravi, tra cui ipercolesterolemia, infarto, ipertensione e diabete.

L'eccesso di peso corporeo aumenta lo stress sul sistema cardiovascolare, favorendo l'insorgere di queste malattie.

Anche le malattie respiratorie sono più frequenti nei pazienti in sovrappeso. Tuttavia, è importante sottolineare che la correlazione tra obesità e malattie respiratorie è meno forte rispetto a quella con le patologie cardiovascolari.



Il consumo di frutta e verdura

In Italia, il consumo medio giornaliero di frutta e verdura si aggira intorno alle 4 porzioni, al di sotto delle 5 porzioni al giorno raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (regola del "five a day").

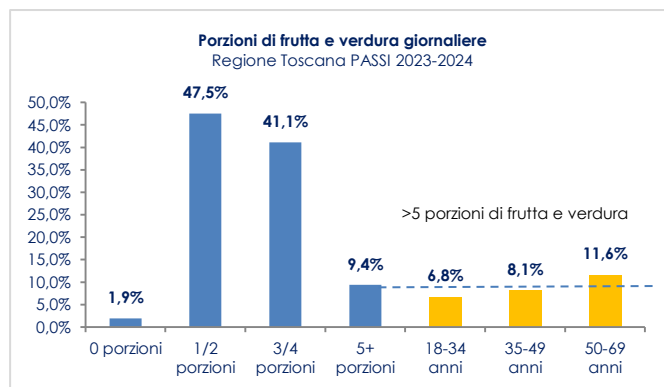
Seguire la regola del "five a day" non solo è facile da ricordare, ma apporta numerosi benefici per la salute, tra cui:

- Riduzione del rischio di malattie croniche come tumori, malattie cardiovascolari, ictus e diabete
- Rafforzamento del sistema immunitario
- Miglioramento della digestione e della regolarità intestinale
- Mantenimento di un peso corporeo sano
- Aumento dell'energia e del benessere generale

Solo il 9,4% della popolazione toscana consuma le 5 porzioni al giorno raccomandate dall'OMS.

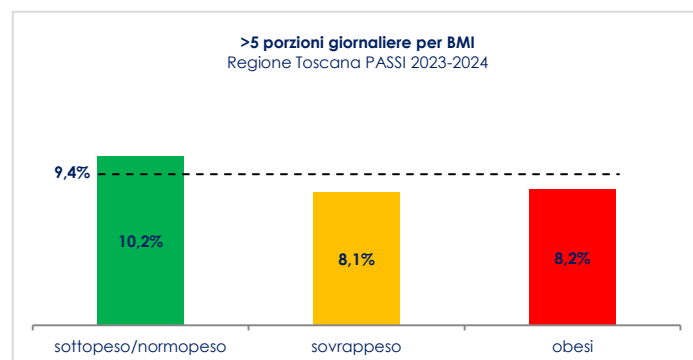
È interessante notare che il consumo di frutta e verdura tende ad aumentare con l'età. Tra i giovani adulti (18-34 anni), solo il 6,8% raggiunge le 5 porzioni giornaliere, mentre la percentuale sale a 11,6% tra gli over 50.

Questo divario potrebbe essere dovuto a diversi fattori, come una maggiore consapevolezza dei benefici di una sana alimentazione tra le persone più anziane, un maggior tempo a disposizione per la preparazione dei pasti e una minore influenza delle mode alimentari consumistiche.



Esiste un'associazione inversa tra il consumo di frutta e verdura e l'indice di massa corporea, ovvero con l'aumentare del BMI tende a diminuire il consumo di frutta e verdura.

In parole semplici, più una persona è in sovrappeso o obesa, minore è la probabilità che consumi le raccomandate 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.



Spunti per l'azione

In Toscana più di **un terzo** della popolazione presenta un eccesso ponderale, con maggiore prevalenza nei pazienti più anziani.

Meno della metà dei pazienti in eccesso ponderale ha ricevuto consigli alla pratica di attività fisica e perdita di peso da parte di un operatore sanitario: ciò dimostra che il livello di attenzione degli operatori sanitari è tuttora da migliorare.

Per quanto riguarda le buone abitudini alimentari, **meno di un toscano su 10** consuma la quantità giornaliera di frutta e verdura consigliata dall'OMS, con particolari criticità nella popolazione più giovane e in eccesso ponderale di peso.

Che cos'è il sistema di sorveglianza PASSI?

PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) è un **sistema di sorveglianza** della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione.

Un campione di residenti di età compresa tra **18 e 69 anni** viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie.

Personale delle ASL, specificatamente formato, effettua interviste telefoniche con un questionario standardizzato.

I dati vengono registrati in forma anonima in un archivio unico nazionale.

Per il **periodo 2023-2024** per la regione Toscana sono state incluse nell'analisi **6702 interviste**.

Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

A cura del Gruppo Tecnico PASSI Toscana: Rossella Cecconi, Nadia Olimpi, Giovanna Mereu, Marinella Chiti, Chiara Staderini
Alessandro Senape - Scuola di Specializzazione Igiene e Medicina Preventiva, Università degli Studi di Firenze
Silvia Viscera - Dipartimento di Prevenzione ASL Toscana Centro, Igiene Pubblica e Nutrizione Prato