

## ALLEGATO

### 1. Le buone abitudini

Sul fronte della comunicazione la **Regione** ha sintetizzato in un **“contatore” le buone abitudini per uno stile di vita sano**, pubblicizzato anche con una locandina:

- **5** porzioni tra frutta e verdura, meglio se di stagione, ogni giorno
- **4** porzioni di legumi a settimana
- **3** pasti principali al giorno, colazione, pranzo e cena, meglio se ad orari regolari e in quantità adeguate
- **2** ore o meno al giorno davanti allo schermo: meglio fare attività all'aria aperta
- **1** ora di movimento ogni giorno per i bambini e almeno 30' per gli adulti
- **0** spazio ai cattivi pensieri: Il cibo NON è un rifugio

### 2. La situazione in cifre

#### Obesità e sovrappeso in Italia

Secondo il report italiano su sovrappeso e obesità (3d Italian Obesity Barometer Report 2021 – dati IBDO Foundation in collaborazione con ISTAT) in Italia **due terzi degli adulti** ha un peso superiore alla norma e di questi quasi **la metà (46%)**, circa **23 milioni di persone**, convive con l'**obesità**. L'aumento dell'incidenza è stato di circa il **30%** nell'arco degli ultimi trent'anni. L'Italia ha una percentuale di bambini in sovrappeso del **20,4%** e di bambini obesi del **9,4%**, compresi i gravemente obesi che rappresentano il **2,4%** (indagine “Okkio alla Salute” dell'Istituto Superiore di Sanità, 2019)

#### Obesità e sovrappeso in Emilia-Romagna

Dal programma regionale **“Passi”**, che monitora gli stili di vita della popolazione e fornisce i dati con cadenza triennale, emerge come in Emilia-Romagna ci siano **circa 885 mila persone adulte in sovrappeso e 337 mila obese**, secondo l'ultima rilevazione 2017-2020. Secondo l'indagine OKkio 2019 in Emilia-Romagna il 26% dei bambini di 8-9 anni è in eccesso ponderale (19% in sovrappeso e 7% con obesità), la prevalenza diminuisce nell'adolescenza: 18% negli 11enni, 15% nella fascia 13-15enni.

Tra i 18 e i 69 anni il **30% degli emiliano romagnoli è in sovrappeso e l'11% obeso**. L'eccesso di peso **crece con l'età**: oltre la metà (56%) delle persone ultra 69enni è in eccesso ponderale. Di questi, il 41% è in sovrappeso e il 15% presenta obesità (PASSI d'Argento 2016-2020).

Dal 2008 al 2020, tra i residenti in regione il **fenomeno del sovrappeso è in lieve calo**, ma al tempo stesso **aumenta leggermente la percentuale di adulti obesi**. Nel periodo 2008-2019 la percentuale complessiva di persone in sovrappeso e obese risulta in lieve aumento tra 18-34 anni, costante tra 35-49 anni e in diminuzione tra 50-69 anni. L'eccesso di peso mostra un incremento tra le persone con un basso livello socio-economico, mentre è pressoché costante tra quelle con un livello medio-alto.

### 3. Gli stili di vita corretti nel piano di prevenzione regionale

Sono **quattro i programmi del Piano di prevenzione 2021-2025** che prendono in considerazione gli stili di vita e quindi l'alimentazione. I primi due sono indicati dal ministero: **Scuole che promuovono Salute** per favorire un processo orientato non solo alla prevenzione, ma alla creazione di un contesto che favorisca il benessere psicofisico a scuola, promuovendo stili di vita salutari e contrastando i comportamenti a rischio, **Comunità attive**, che promuove l'attività fisica tramite servizi sanitari e di comunità, sviluppando percorsi strutturati di attività fisica per persone a rischio e soggetti portatori di patologie croniche, creando

programmi specifici e spazi dedicati all'attività fisica anche attraverso la rete di palestre, associazioni sportive, conduttori di gruppi di cammino che organizzino attività motorie a libero accesso.

Poi ci sono i due voluti dalla Regione. Il primo, **Eco Health Salute alimenti, animali, ambiente** si prefigge di proteggere la salute del consumatore e prevenire le malattie croniche e l'obesità dedicando particolare attenzione alla protezione ambientale. La salute delle popolazioni, infatti, è fortemente influenzata dalla qualità dell'alimentazione. I controlli ufficiali richiedono, quindi, un approccio integrato dal campo alla tavola, sia per il settore degli alimenti vegetali sia per quello degli alimenti di origine animale. Il piano prevede iniziative di marketing sociale per incentivare il consumo di frutta e verdura, la promozione delle produzioni agro-zootecniche sostenibili con la riduzione dei fitosanitari e la gestione delle eccedenze alimentari. Il secondo programma, **Sani stili di vita: dalla promozione alla presa in carico** parte dalla considerazione che le malattie cardiovascolari, i tumori, il diabete mellito e le malattie respiratorie croniche sono associate a fattori di rischio quali il consumo di tabacco e alcol, alimentazione scorretta, inattività fisica, ipertensione e obesità. Il programma ha la funzione di creare una struttura organizzativa che curi e faciliti l'adozione degli strumenti per la promozione di stili di vita sani, superando la separazione tra prevenzione e cura. Si prevedono sia prestazioni sanitarie con percorsi di vera e propria presa in carico delle persone con comportamenti a rischio, sia occasioni che si sviluppano sul territorio e che possono facilitare il cambiamento delle abitudini attraverso la formazione degli operatori sanitari, campagne di marketing sociale, reti trasversali di nutrizione preventiva.

#### **4. Le buone pratiche per prevenire sovrappeso e obesità**

Le indicazioni fornite dal ministero della Salute per prevenire sovrappeso e obesità prevedono di:

1. Limitare il consumo di grassi e zuccheri, molto abbondanti soprattutto nei cibi confezionati e nei soft drink (come per esempio bevande gassate, bevande a base di succo di frutta, tè o caffè freddi confezionati, bevande funzionali con vitamine, sali minerali, sostanze energizzanti)
2. Aumentare il consumo di verdure, legumi, cereali integrali e, in generale cibi freschi, non processati
3. Seguire una dieta variata, riducendo le porzioni, nel caso in cui si voglia perdere peso
4. Limitare l'alcol, che oltre ad essere nocivo alla salute degli organi, è anche un'importante fonte di calorie, senza apportare nessun vantaggio nutrizionale
5. Non ricorrere al cibo come genere di conforto, nel caso in cui ci si senta depressi o giù di corda
6. Dare ai bambini un buon esempio in materia di alimentazione; i figli di genitori obesi tendono a loro volta ad avere problemi di peso
7. Svolgere una regolare attività fisica: gli adulti dovrebbero fare almeno 30 minuti al giorno per 5 volte alla settimana attività fisica aerobica di intensità moderata (camminare a passo veloce, andare in bicicletta, nuotare, ballare). Per i bambini sono indicati almeno 60 minuti al giorno; nel caso in cui si desideri perdere peso, il livello di attività fisica dovrà essere gradualmente incrementato. /CC