



Regione Umbria



## Pillole di salute

### *Situazione nutrizionale*

**Le abitudini alimentari** sono strettamente associate allo stato di salute, infatti le malattie legate all'eccesso alimentare e ad una dieta sbilanciata sono ormai tra le cause di morbosità e morte più rilevanti nei paesi industrializzati. Le patologie per le quali la dieta gioca un ruolo importante comprendono cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di neoplasia, ictus, ipertensione, obesità e diabete mellito non insulino-dipendente.

## Cosa ci dicono i nostri dati – Insomma come siamo messi?

### Le cattive abitudini iniziano da bambini

Un bambino su tre è in sovrappeso

**Il sovrappeso è strettamente legato a:**

- Non fare la prima colazione
- Avere la TV in camera
- Al grado di istruzione dei genitori

**Sono comunque da non trascurare altre situazioni quali:**

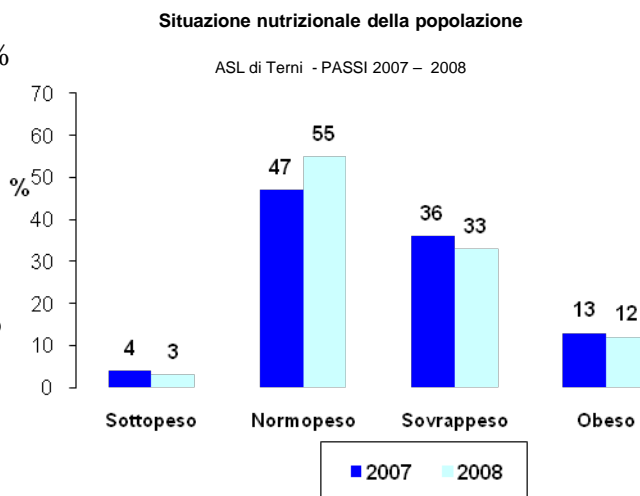
- Seconda colazione troppo calorica
- Non fare sufficiente attività fisica
- Passare tanto tempo di fronte alla TV o videogiochi



La letteratura scientifica mostra sempre più chiaramente che gli interventi coronati da successo sono quelli integrati (con la partecipazione di famiglie, scuole, operatori della salute e comunità) e multicomponenti (che promuovono per esempio non solo la sana alimentazione ma anche l'attività fisica e la diminuzione della sedentarietà, la formazione dei genitori, il counselling comportamentale, e l'educazione nutrizionale) e che abbiano durata pluriennale.

## Negli adulti non va meglio

- Nella ASL di Terni il 3% delle persone intervistate risulta sottopeso, il 55% normopeso, il 33% sovrappeso e il 12% obeso.
- Complessivamente si stima che il 45% della popolazione presenti un eccesso ponderale nell'anno 2008.
- L'eccesso ponderale cresce in modo rilevante con l'età ed è maggiore negli uomini rispetto alle donne (56% vs 33%) e nelle persone con basso livello di istruzione



## Non siamo messi molto bene e quindi dobbiamo fare qualche cosa per guadagnare - salute:

Cambiare comportamenti, convinzioni e percezioni nella popolazione, bersagliata continuamente da mille stimoli che provengono dal mondo che ci circonda è un'impresa enorme e spesso ci si sente scoraggiati, è come la battaglia di un nano contro un gigante. Tuttavia se vogliamo mantenere in buona salute una popolazione che ha una vita media sempre più lunga è fondamentale agire in sinergia. Il sistema sanitario da solo non è in grado di intervenire per spostare convincimenti indotti dai mezzi di comunicazione o dalle eccessive comodità a cui siamo abituati. Ci vuole la forza di tutti quelli che sono impegnati socialmente nelle attività di promozione di stili di vita adeguati.

## Una sola parola d'ordine – condivisione delle scelte salutari

I dati che si ottengono dai sistemi di sorveglianza (sono dati che hanno un forte valore scientifico in quanto rappresentano una intera popolazione), devono servire come base di partenza per la progettazione di attività di promozione tenendo anche conto di ciò che ha già funzionato (evidenze scientifiche). Non c'è mai un cambiamento se questo non è partecipato dalla collettività. Le scelte salutari si chiamano scelte perché devono essere tali, il compito di tutti gli attori della promozione è quello di favorire queste scelte e trasformarli in domanda e poi offerta di salute.



**Ascoltare bene quello che ci dicono i dati e soprattutto quello che ci dice la gente**

**L'unione fa la forza**