

DIE GEWOHNHEITEN

ALKOHOL, OBST UND GEMÜSE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT RAUCHEN, ÜBERGEWICHT

Studie Passi d'Argento - Daten 2020-2021

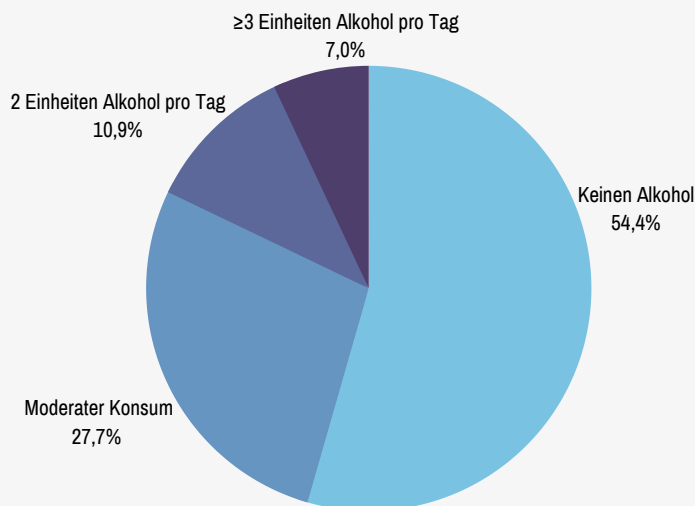


HINWEIS ZUM LESEN DER DATEN

Die COVID-19-Pandemie bleibt nicht ohne Folgen für einige Phänomene, die im Rahmen der Passi d'Argento Erhebung untersucht werden. Deshalb wurde für diesen Bericht nur der Zweijahreszeitraum 2020-2021 berücksichtigt und nicht, wie bisher, der Vierjahreszeitraum. Dieser Bericht ist eine Momentaufnahme der Indikatoren während der Pandemiezeit.

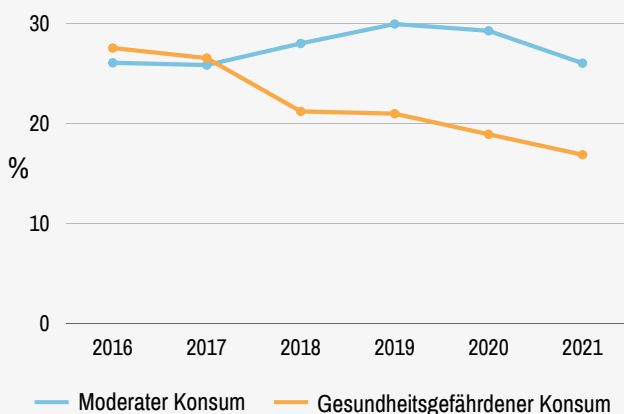
DER ALKOHOLKONSUM

Im Zeitraum 2020-2021 bestätigt etwas mehr als die Hälfte der älteren Menschen ab 65 Jahren, dass sie gewohnheitsmäßig keine alkoholischen Getränke konsumieren, 27,7 % gibt einen mäßigen Konsum an und die restlichen 17,9 % einen für die Gesundheit schädlichen Konsum von durchschnittlich mehr als einer Alkoholeinheit (AE) pro Tag.



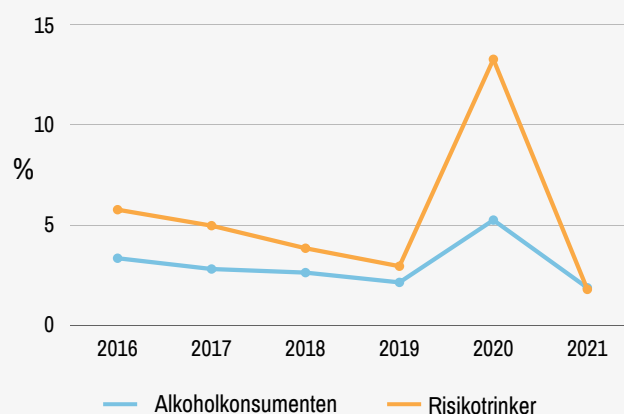
Der schädliche Alkoholkonsum kommt bei Männern häufiger vor (31,7 % vs. 7,0 % der Frauen), nimmt mit dem Alter ab (von 24,4 % bei den 65- bis 74-Jährigen auf 7,3 % bei den über 85-Jährigen) und ist bei einkommens- und bildungsmäßig besser gestellten Senioren häufiger (19,6 % ohne finanzielle Schwierigkeiten vs. 7,0 % mit großen finanziellen Schwierigkeiten; 22,0 % mit hoher Schulbildung vs. 11,3 % mit niedriger Schulbildung). Senioren mit italienischer Staatsangehörigkeit trinken häufiger 3 oder mehr Einheiten alkoholischer Getränke am Tag (18,0 %) als ausländische Staatsbürger*innen (10,2 %). Besorgniserregend ist die Zahl der über 64-Jährigen, die trotz einer absoluten Kontraindikation Alkohol konsumieren, wie beispielsweise 27,8 % der Senioren mit Lebererkrankungen.

Jährlicher Trend der Konsummenge



Von den Senioren, die einen gesundheitsgefährdenden Konsum angeben, überschreiten 3 von 5 nicht die zwei Einheiten pro Tag. Dies deutet auf den traditionellen täglichen Konsum von alkoholischen Getränken zu den Mahlzeiten hin. Die Aufmerksamkeit des Gesundheitspersonals dem Alkoholproblem gegenüber ist sehr gering: 7,9 % der Risikotrinker geben an, dass ihnen von einem Arzt oder einem anderen Gesundheitspersonal geraten wurde, weniger zu trinken. Der zeitliche Vergleich zeigt eine erhöhte Aufmerksamkeit im Jahr 2020, die 2021 bereits wieder rückläufig ist.

Jährlicher Trend der Empfehlung weniger zu trinken



In Italien gibt es beim gesundheitsgefährdenden Alkoholkonsum ein Nord-Süd-Gefälle: Dabei ist der Anteil in den nördlichen Regionen im Vergleich zum Rest des Landes höher (22% im Norden, 18% in Mittel-Süditalien). Molise ist die Region mit dem höchsten Anteil an Risikokonsumenten (35%).

Gesundheitsgefährdender Konsum

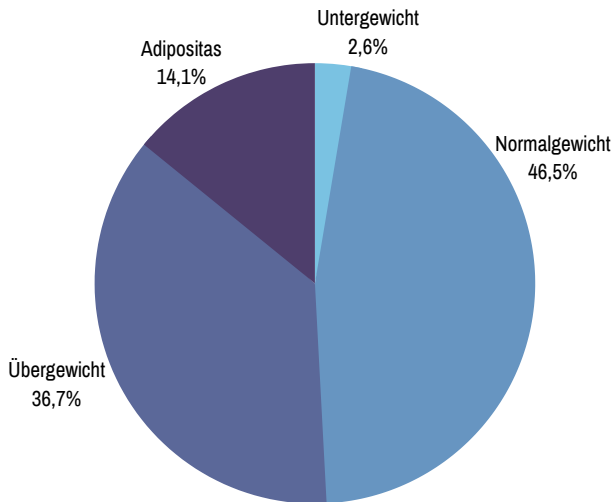
Passi d'Argento 2020-2021



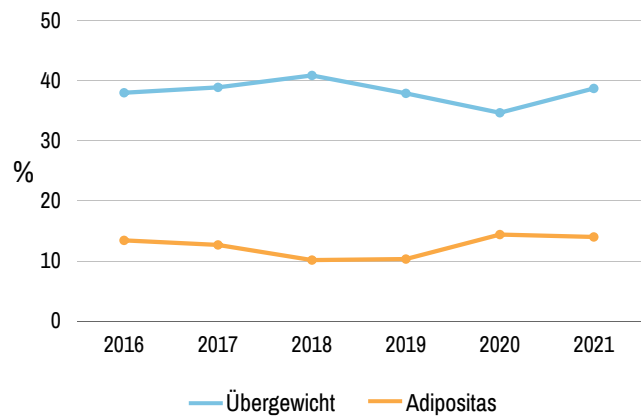
Sorveglianza Passi d'Argento

ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS

Die selbst erklärten Angaben zu Gewicht und Größe führen zu der Schätzung, dass die Hälfte der 65-Jährigen und älter ein erhöhtes Körpergewicht haben: 36,7 % ist übergewichtig (Body-Mass-Index 25-29,9) und 14,1 % adipös (BMI ≥ 30).



Jährlicher Trend von Übergewicht und Adipositas



Während der Pandemiezeit ist ein leichter Anstieg sowohl der übergewichtigen als auch der adipösen Senioren zu verzeichnen. Seit 2016 liegt der Anteil der über 64-Jährigen mit Gewichtsproblemen bei etwa 50 Prozent.

Übergewicht (39,3 % der 65- bis 74-Jährigen und 22,4 % der über 85-Jährigen) und Adipositas (16,1 % auf 10,9 %) treten mit zunehmendem Alter seltener auf. Übergewicht kommt bei Männern häufiger vor und ist bei Senioren mit niedrigem Bildungsniveau und ohne finanzielle Schwierigkeiten stärker ausgeprägt. Adipositas trifft häufiger auf einkommensmäßig besser gestellte Senioren zu. Der Anteil der übergewichtigen und adipösen älteren Menschen steigt mit der Zahl der chronischen Krankheiten.

Übergewicht oder Adipositas nach Wohnregion

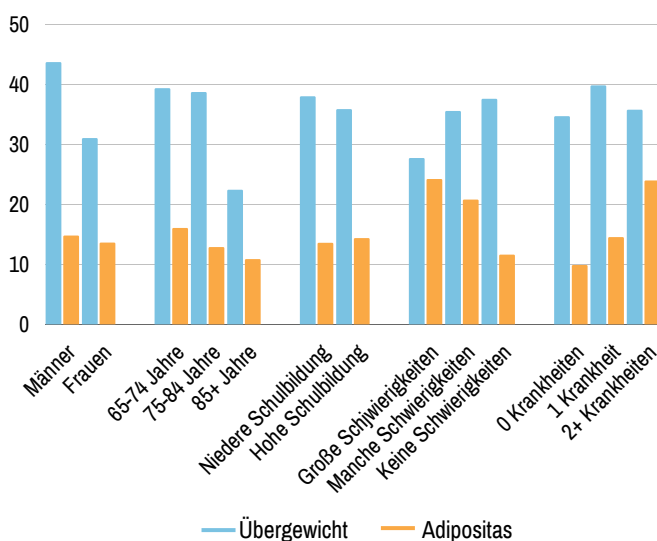
Passi d'Argento 2020-2021



- höher als der italienweite Wert
- dem italienweiten Wert ähnlich
- geringer als der italienweite Wert

Sorveglianza Passi d'Argento

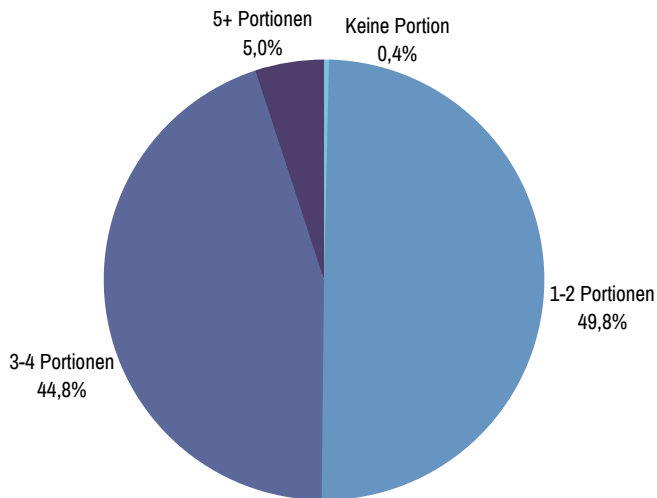
Übergewicht und Adipositas nach soziodemografischen Merkmalen



Im Alter von über 75 Jahren unterliegt der BMI Schwankungen, die mit biologischen und pathologischen Faktoren zusammenhängen. Mit zunehmendem Alter nimmt der Anteil der adipösen und übergewichtigen Menschen ab und es kommt häufig zu einem ungewollten Gewichtsverlust. In den letzten 12 Monaten haben 6,2 % der älteren Menschen mehr als 4,5 kg oder mehr als 5 % ihres Gewichts verloren.

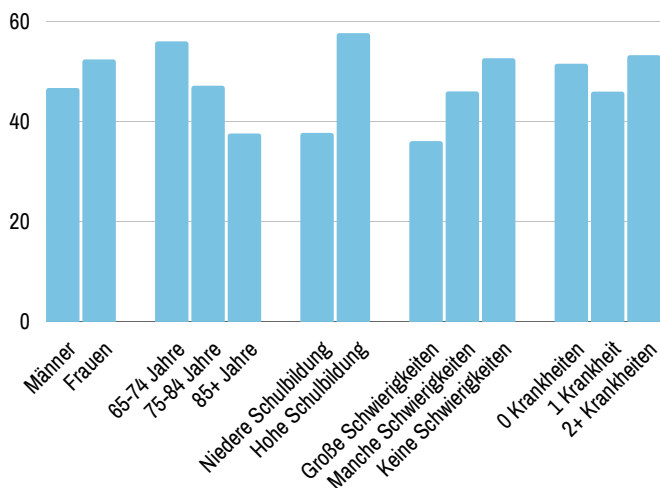
OBST UND GEMÜSE

Die Hälfte der Senioren gibt an, täglich 1-2 Portionen Obst und Gemüse zu verzehren, 44,8 % isst 3-4 Portionen pro Tag und nur 5 % erreichen die Empfehlung „5 am Tag“.



Obwohl nur ein Fünftel der Bevölkerung die empfohlene Menge an Obst und Gemüse verzehrt, stehen immerhin bei der großen Mehrheit der über 64-Jährigen mindestens drei Portionen pro Tag auf dem Speiseplan. Frauen verzehren häufiger mindestens drei Portionen. Die Obst- und Gemüsezufuhr nimmt mit dem Alter deutlich ab und ist bei einkommens- und bildungsmäßig besser gestellten Senioren häufiger.

≥3 Portionen Obst und Gemüse pro Tag nach soziodemografischen Merkmalen

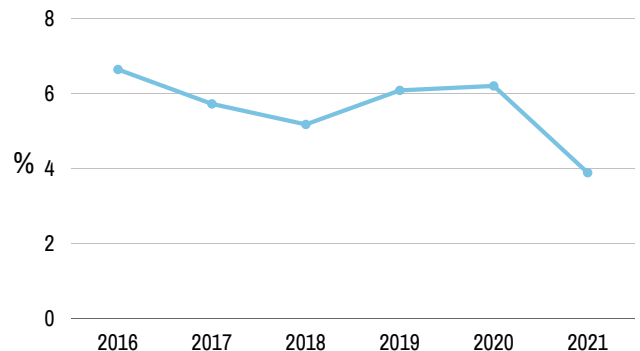


Der zeitliche Vergleich zeigen, dass der Anteil der Senioren, die die Empfehlung „5 am Tag“ erreichen, während der Pandemiezeit gesunken ist.

Die empfohlene Portionsmenge wird etwas häufiger von Frauen als von Männern verzehrt (5,7 % gegenüber 4,3 %), und kommt mit steigendem Alter immer seltener vor (6,3 % der 65- bis 74-Jährigen und 2,1 % der über 84-Jährigen).

„5 am Tag“ kommt bei einkommensmäßig (6,6 % ohne finanzielle Schwierigkeiten vs. 1,2 % mit großen Schwierigkeiten) und bei bildungsmäßig (6,7 % mit hohem Bildungsstand vs. 2,6 % mit niedrigem Bildungsstand) besser gestellten Senioren häufiger vor.

Jährlicher Trend der 5 Portionen Obst und/oder Gemüse pro Tag



In Italien gibt es beim Verzehr von 5 Portionen Obst und Gemüse ein Nord-Süd-Gefälle: Dabei ist der Anteil der Senioren, die die Empfehlung „5 am Tag“ erreichen, generell in Mittel- und Süditalien geringer (17 % im Norden vs. 8 % in Mittelitalien und 7 % im Süden).

„5 am Tag“ nach Wohnregion

Passi d'Argento 2020-2021



- höher als der italienweite Wert
- dem italienweiten Wert ähnlich
- geringer als der italienweite Wert

Sorveglianza Passi d'Argento

Ein kleiner, aber beachtlicher Anteil der Senioren leidet an Kaufproblemen (5,6 %), was den Obst- und Gemüseverzehr beeinträchtigt: Von denjenigen, die über Kaufprobleme berichten, schaffen es 70,5 % nicht, mehr als 2 Portionen pro Tag zu verzehren, und keiner schafft es, mindestens 5 Portionen, wie empfohlen, zu verzehren.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

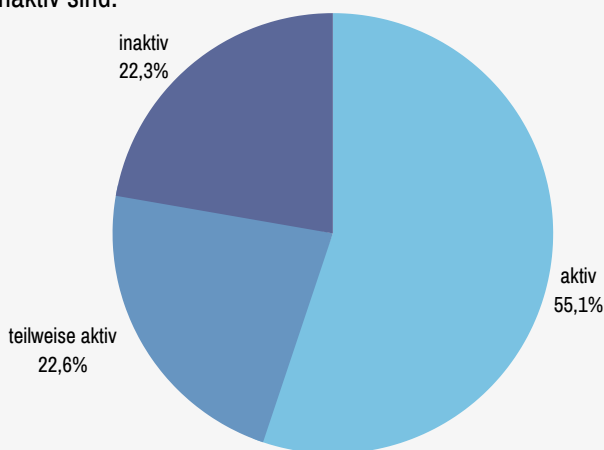
In den jüngsten Empfehlungen der WHO wird die Mindestdauer von 10 Minuten am Stück nicht mehr berücksichtigt, und körperliche Bewegung wird als gesundheitsfördernd angesehen, auch wenn sie nur für kurze Zeit ausgeübt wird.

150 Minuten
moderate
körperliche
Aktivität

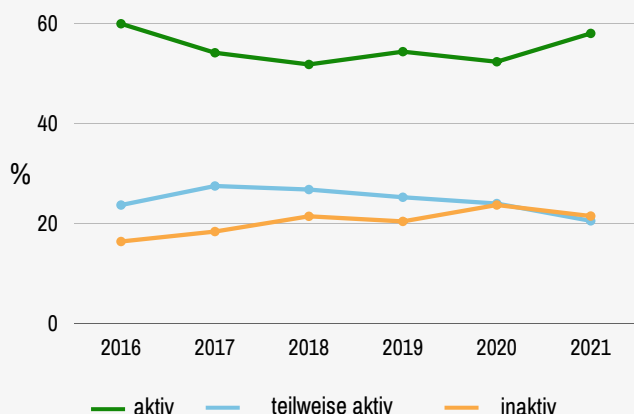
75
Minuten
intensive
Aktivität

2 Tage pro
Woche
muskel-
stärkende
Aktivitäten

PASSI d'Argento verwendet für die Bewertung der körperlichen Aktivität der über 64-Jährigen die "Physical Activity Scale for Elderly" (PASE), die alle Arten von Aktivitäten berücksichtigt, die von Menschen in diesem Alter üblicherweise durchgeführt werden. 55,1 % der Senioren erreichen das empfohlene Maß an körperlicher Aktivität, 22,6 % üben körperlichen Aktivität aus, ohne das empfohlene Maß zu erreichen, und können daher als "teilweise aktiv" bezeichnet werden, während 22,3 % körperlich inaktiv sind.



Jährlicher Trend des Maßes an körperlicher Aktivität

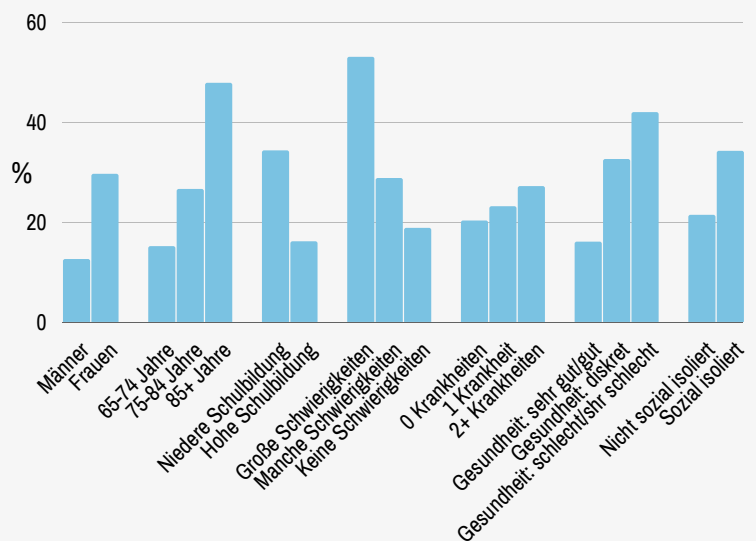


Die Auswirkungen der Pandemie mit ihren Eindämmungsmaßnahmen haben offensichtlich dazu geführt, dass der Anteil der körperlich inaktiven Senioren im Jahr 2020 im Vergleich zu den Jahren 2018 und 2019 anstieg, aber im Jahr 2021 wieder

etwas rückläufig ist.

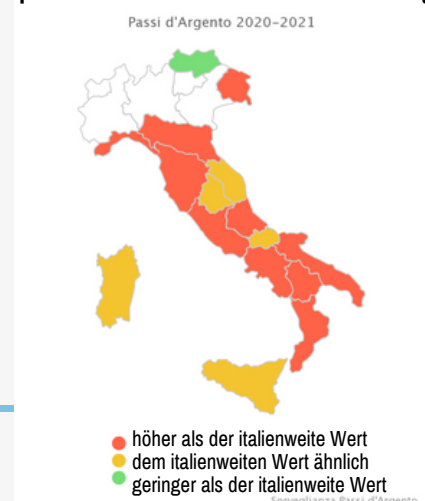
Bewegungsmangel kommt bei Frauen häufiger vor, nimmt mit zunehmendem Alter und bei einkommens- und bildungsmäßig schlechter gestellten Senioren zu. Ein weiterer Faktor, der sich auf die körperliche Aktivität auswirkt, ist die Wahrnehmung des eigenen Gesundheitszustands: 1 von 6 Senioren, die ihren Gesundheitszustand als "sehr gut/gut" bezeichnen, gegenüber 2 von 5, die ihren Gesundheitszustand als "schlecht/sehr schlecht" einschätzen, sind körperlich inaktiv. Von den sozial isolierten Senioren bewegen sich etwas mehr als ein Drittel nicht, verglichen mit 1 von 5, die nicht sozial isoliert sind.

Bewegungsmangel nach soziodemografischen Merkmalen



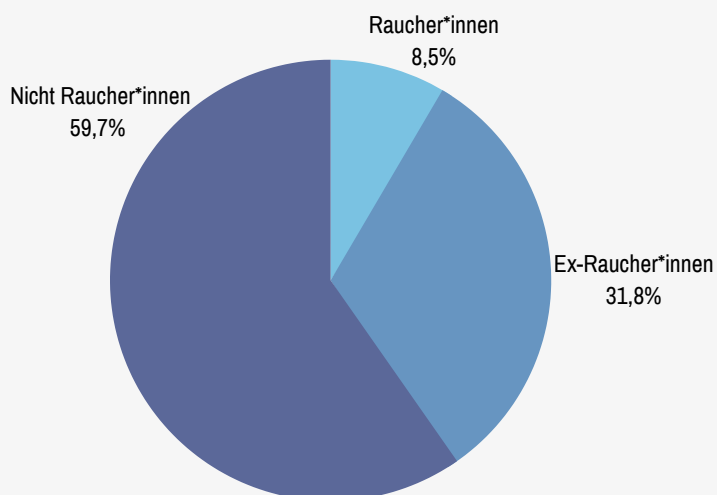
Obwohl die Bedeutung körperlicher Aktivität für das psychophysische Wohlbefinden älterer Menschen bekannt ist, wurde nur 19,8 % der über 64-Jährigen in den letzten 12 Monaten vom Arzt oder einem anderen Gesundheitspersonal zu körperlicher Aktivität geraten. Auch chronisch kranken Senioren oder Senioren mit Gewichtsproblemen wird kaum mehr Beachtung geschenkt: 22,4 % der chronisch kranken und 26,7 % der übergewichtigen oder adipösen Senioren (19,0 % mit Übergewicht und 34,1 % mit Adipositas) geben an, den Rat erhalten zu haben, sich zu bewegen.

Körperlich inaktive Senioren nach Wohnregion



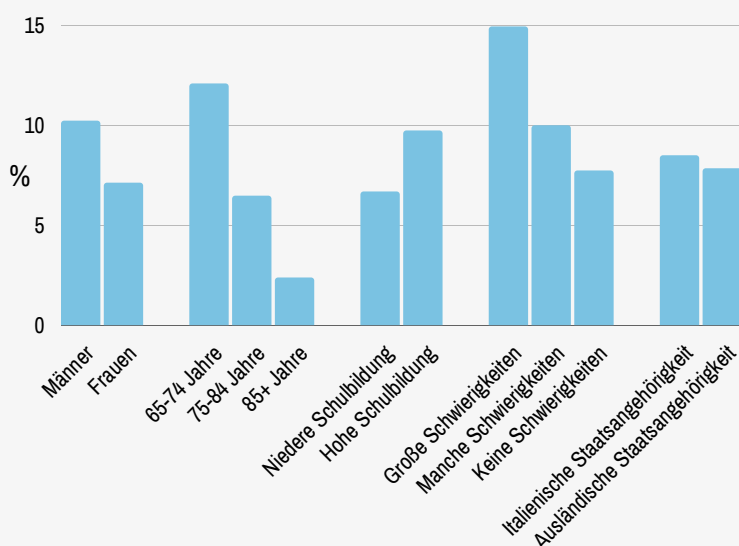
DAS RAUCHEN

Die im Zweijahreszeitraum 2020-2021 erhobenen Daten zeigen, dass die Mehrheit der über 65-Jährigen nicht raucht oder seit mehr als einem Jahr mit dem Rauchen aufgehört hat und weniger als jeder Zehnte noch raucht.



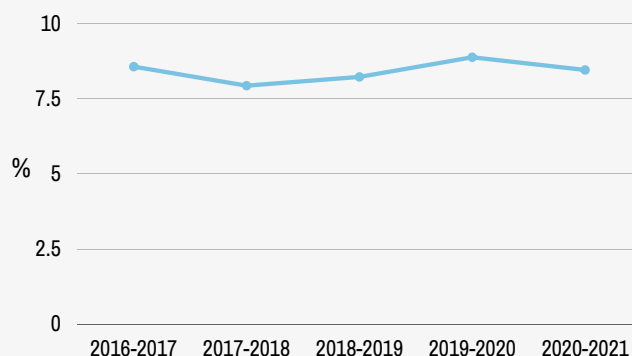
Das Rauchen ist häufiger bei Männern, älteren Menschen mit hohem Bildungsniveau und Personen mit großen finanziellen Schwierigkeiten anzutreffen. Obwohl der durchschnittliche tägliche Konsum bei etwa 9 Zigaretten liegt, konsumiert fast jeder zehnte der befragten Raucher*innen über 65 Jahren mehr als eine Schachtel pro Tag.

Raucher*innen nach soziodemografischen Merkmalen



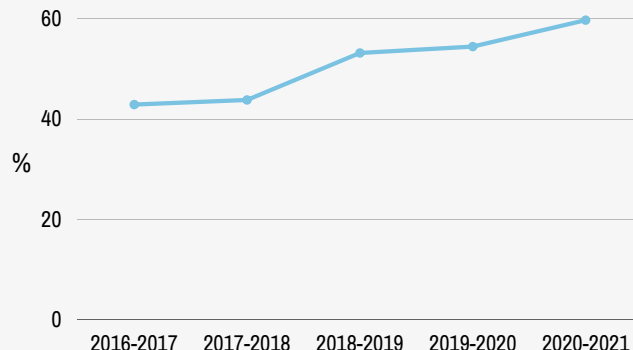
Der Anteil der Raucher über 65 Jahre ist seit 2016 weitgehend stabil geblieben und liegt bei etwa 8 %, aber für den Zeitraum 2019-2020 wurde ein leicht erhöhter Wert beobachtet.

Jährlicher Trend der Raucher*innen



59,7 % der Raucher*innen geben an, in den letzten 12 Monaten vor der Befragung von einem Arzt oder einem anderen Gesundheitspersonal den Rat erhalten zu haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Aufmerksamkeit des Gesundheitspersonals dem Rauchen gegenüber ist während der Pandemie um fast 20 Prozentpunkte gestiegen. Regionale Unterschiede zeigen einen höheren Anteil an Rauchern*innen in einigen südlichen Regionen, wie Kampanien, Sizilien und Umbrien.

Jährlicher Trend der Empfehlung das Rauchen einzustellen



Körperlich inaktive Senioren nach Wohnregion

Passi d'Argento 2020-2021



- höher als der italienweite Wert
- dem italienweiten Wert ähnlich
- geringer als der italienweite Wert

Sorveglianza Passi d'Argento