

# LE ABITUDINI

## ALCOL, FRUTTA E VERDURA ATTIVITÀ FISICA, FUMO, ECCESSO PONDERALE

Indagine Passi d'Argento - dati 2020-2021

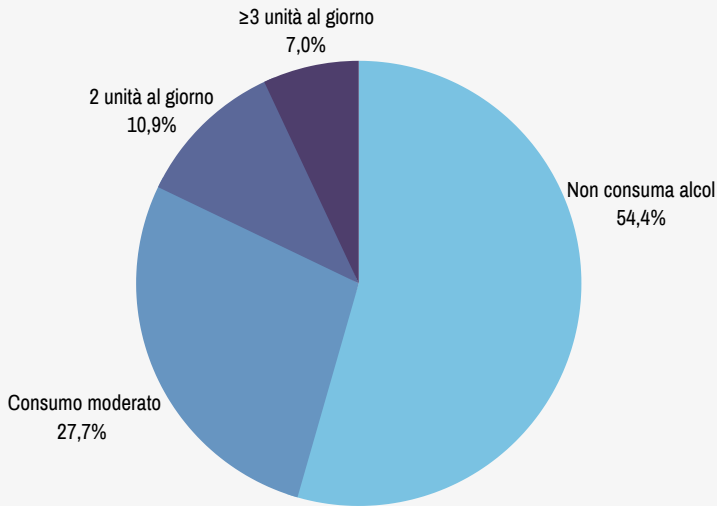


### NOTE PER LA LETTURA DEI DATI

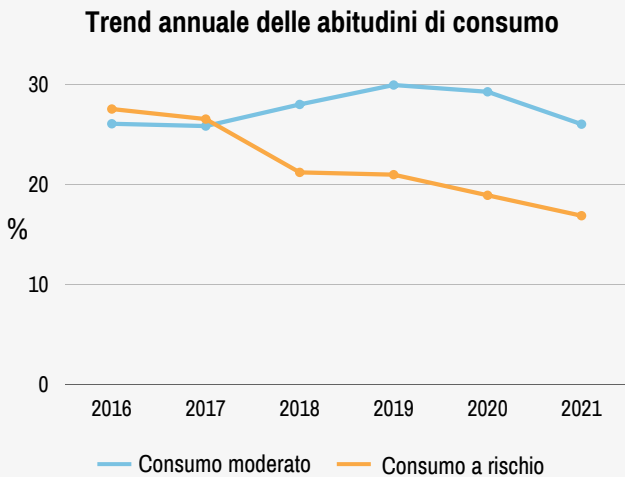
La pandemia di COVID-19 non è priva di conseguenze sui fenomeni indagati dalla sorveglianza Passi d'Argento. Per questa ragione, quest'anno, si è scelto di fornire un aggiornamento al biennio 2020-2021 e non di quadriennio, come invece è stato fatto in passato. In questo modo, si disporrà di analisi relative al periodo pre-pandemico e di una fotografia in piena pandemia.

# IL CONSUMO DI ALCOL

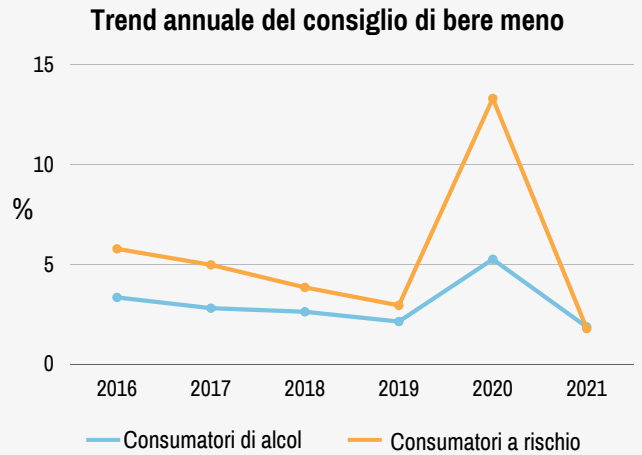
Nel biennio 2020-2021, poco più della metà degli anziani di età 65 anni e oltre conferma di non consumare abitualmente bevande alcoliche, mentre ne riferisce un consumo moderato il 27,7% e un consumo definito “a rischio” per la salute, pari mediamente a più di una unità alcolica (UA) al giorno, il restante 17,9%.



Il consumo di alcol a rischio è più frequente fra gli uomini (31,7% vs 7,0% fra le donne), si riduce con l'età (passando dal 24,4% fra i 65-74enni al 7,3% fra gli ultra 85enni) e, come per il resto della popolazione, rimane prerogativa delle classi socialmente più avvantaggiate per reddito (19,6% fra chi non ha difficoltà economiche vs 7,0% di chi riferisce molte difficoltà economiche) o per istruzione (22,0% per chi ha un titolo di studio superiore alla scuola media vs 11,3% fra chi ha al massimo la licenza elementare). Gli anziani con cittadinanza italiana hanno più frequentemente con consumo di alcol a maggior rischio per la salute (18,0%) rispetto ai cittadini stranieri (10,2%). Preoccupante il numero di ultra 65enni che assume alcol pur avendo una controindicazione assoluta, come il 27,8% delle persone affette da malattie del fegato.



Fra chi fa un consumo di alcol a rischio per la salute, 3 su 5 non supera le 2 UA al giorno. Questo fa pensare al tradizionale consumo quotidiano di bevande alcoliche durante i pasti. L'attenzione da parte degli operatori sanitari al problema del consumo di alcol risulta molto bassa: il 7,9% dei consumatori di alcol a rischio riferisce di aver ricevuto il consiglio di bere meno da un medico o un altro operatore sanitario. Il confronto nel tempo ha mostrato una maggiore attenzione nel 2020, una variazione rientrata nel 2021.

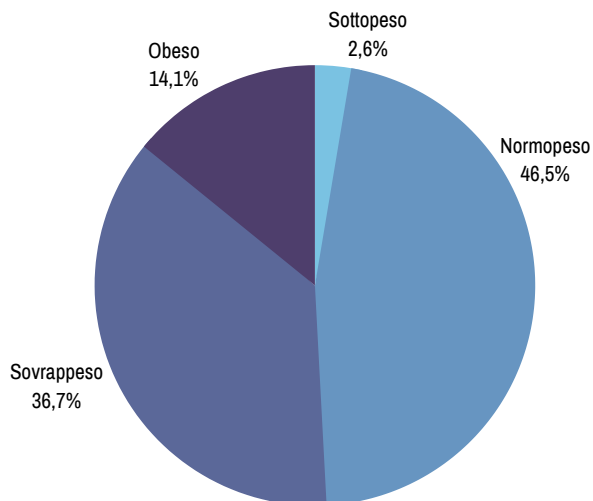


Per il consumo di alcol a maggior rischio si osservano percentuali mediamente più elevate nelle Regioni settentrionali rispetto al resto del Paese e, di conseguenza, risulta evidente un gradiente geografico (22% al Nord, 18% al Centro-Sud). Il Molise si caratterizza come la regione del Sud con la quota più elevata di consumo di alcol a rischio (35%).



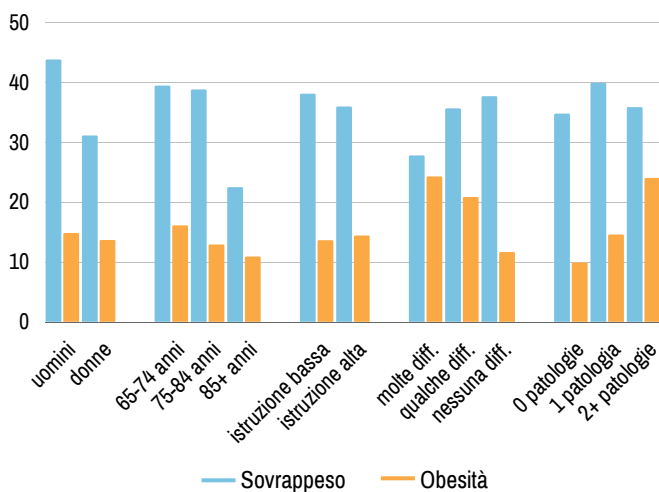
# L'ECCESO PONDERALE

I dati riferiti dagli intervistati Passi d'Argento nel biennio 2020-2021 relativi a peso e altezza portano a stimare che la metà degli ultra 65enni sia in eccesso ponderale: il 36,7% in sovrappeso (IMC compreso fra 25 e 29,9) e il 14,1% obeso (IMC  $\geq 30$ ).

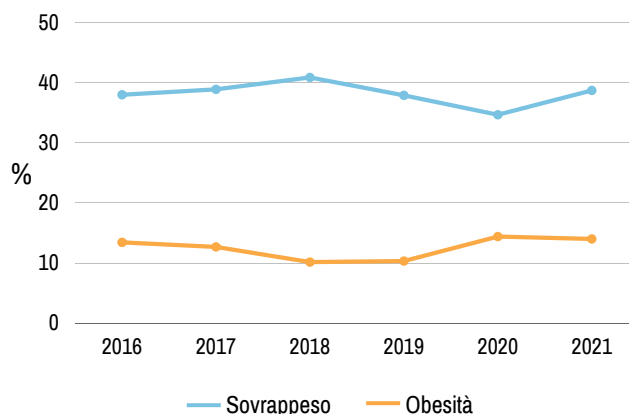


L'eccesso ponderale è una condizione meno frequente con l'avanzare dell'età (il sovrappeso passa dal 39,3% nella classe 65-74 anni al 22,4% negli ultra 85enni; l'obesità dal 16,1% al 10,9%). La condizione di sovrappeso è più diffusa tra gli uomini, diminuisce con l'età, è maggiore negli anziani con basso livello di istruzione e nessuna difficoltà economica. Mentre per la condizione di obesità si osserva differenze maggiori in relazione all'età e alla situazione economica. Per quanto riguarda la comorbidità si osserva un'associazione con l'obesità: la percentuale di anziani obesi aumenta con il numero di malattie croniche.

## Sovrappeso e obesità per caratteristiche sociodemografiche



## Trend annuale del sovrappeso e dell'obesità



Nel periodo pandemico si registra un modesto aumento sia della popolazione anziani in sovrappeso che quella obesa. Dal 2016 la quota degli ultra 65enni in eccesso ponderale si aggira attorno al 50%.

Eccesso ponderale per regione di residenza  
Passi d'Argento 2020-2021



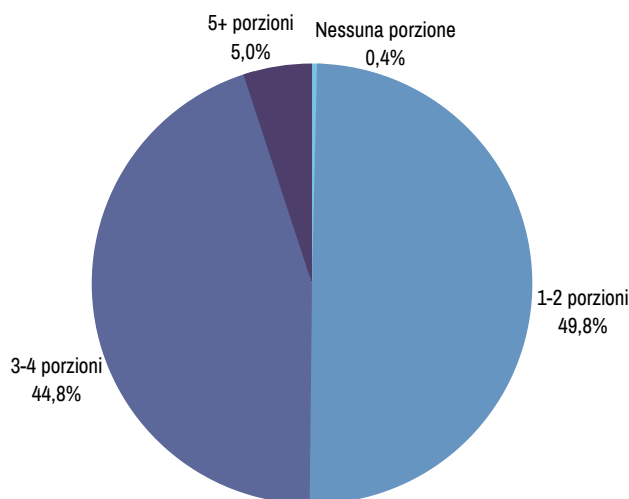
● peggiore del valore nazionale  
● simile al valore nazionale  
● migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi d'Argento

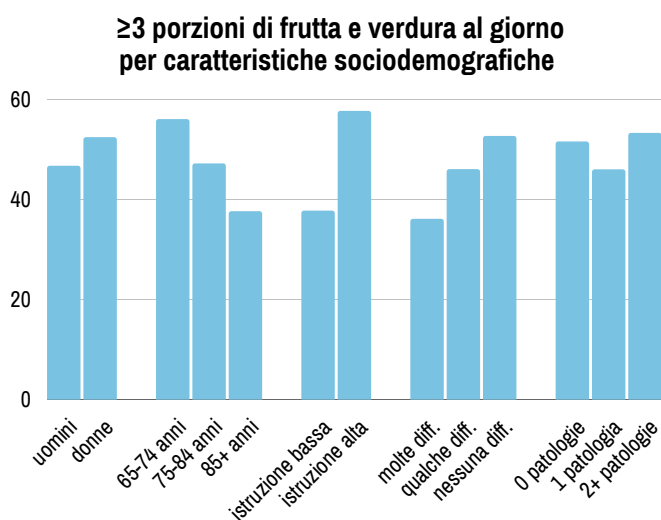
Superati i 75 anni l'IMC è soggetto a variazioni legate a fattori biologici e patologici e, con il crescere dell'età, oltre a ridursi la quota di persone in eccesso ponderale, aumenta progressivamente quella degli anziani che perdono peso in modo involontario. Negli ultimi 12 mesi il 6,2% degli anziani ha perso più di 4,5 kg o più del 5% del loro peso.

# FRUTTA E VERDURA

La metà degli intervistati dichiara di consumare 1-2 porzioni quotidiane di frutta o verdura, il 44,8% di consumare 3-4 e solo il 5% di raggiungere le 5 porzioni al giorno (five a day) raccomandate.



Tuttavia, anche se solo un quinto della popolazione raggiunge la quantità raccomandata di frutta e verdura, la gran parte degli ultra 65enni dichiara di consumare almeno 3 porzioni al giorno. Questa percentuale è poco superiore nelle donne rispetto agli uomini, si riduce con l'età, è più frequente nelle persone senza difficoltà economiche e negli anziani con un titolo di studio più alto.

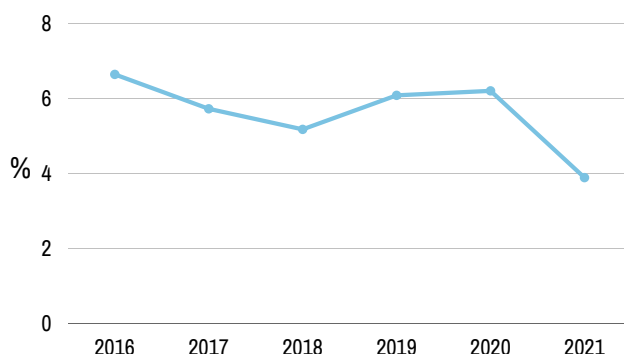


Nel 2020-2021 il consumo di 5 porzioni di frutta e verdura nella popolazione ultra 65enne è inferiore al dato registrato nel biennio precedente.

Il consumo raccomandato di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno differisce di poco tra uomini e donne (4,3% vs 5,7%), e come visto per il consumo di tre porzioni si riduce con l'avanzare dell'età (scende dal 6,3% nei 65-74enni al 2,1% fra gli ultra

85enni) ed è più elevato sia tra le persone senza difficoltà economiche (6,6% fra chi non ha difficoltà economiche vs 1,2% fra chi ne riferisce molte) sia in quelle più istruite (6,7% alto livello di istruzione vs 2,6% basso livello di istruzione).

## Trend annuale delle 5 porzioni di frutta e verdura al giorno



Il gradiente geografico dell'adesione al five a day è a sfavore delle Regioni meridionali rispetto a quelle del Centro-Nord Italia (17% al Nord vs 8% nel Centro e 7% nel Sud).

## Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per regione di residenza

Passi d'Argento 2020-2021



Sorveglianza Passi d'Argento

I problemi di masticazione interessano una quota di ultra 65enni contenuta ma non trascurabile, pari al 5,6% degli intervistati e, fra le persone indagate, rappresentano le condizioni di salute più associate allo scarso consumo di frutta e verdura: tra chi riferisce problemi nella masticazione, il 70,5% non supera le 2 porzioni al giorno e nessuno riesce a consumarne almeno 5, come raccomandato.

# ATTIVITÀ FISICA

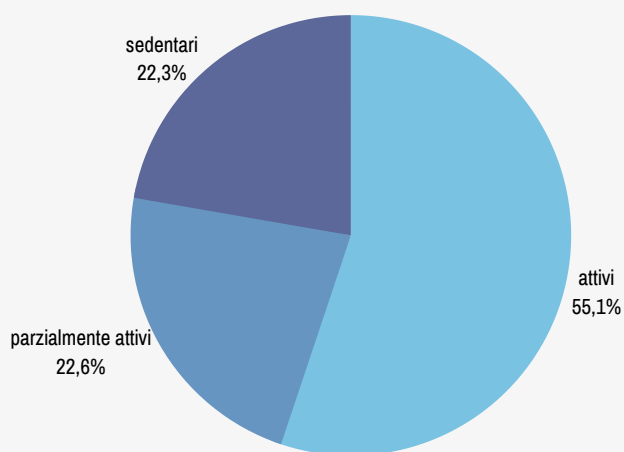
Oggi le più recenti raccomandazioni dell'OMS non considerano il limite minimo dei 10 minuti consecutivi e il movimento fisico è considerato utile per la salute anche se praticato per brevi sessioni, con l'obiettivo di contrastare la completa sedentarietà.

150 minuti di attività fisica moderata

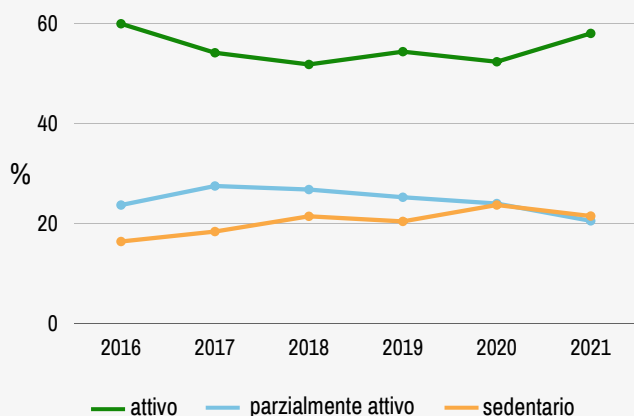
75 minuti di attività fisica intensa

2 giorni alla settimana di attività di rafforzamento muscolare

In Passi d'Argento l'attività fisica praticata dagli ultra 65enni, viene valutata attraverso il "Physical Activity Scale for Elderly" (PASE), che considera tutti i tipi di attività comunemente svolte da persone di questa età. Il 55,1% degli anziani raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati, il 22,6% svolge qualche forma di attività fisica senza raggiungere i livelli raccomandati ed è quindi definibile come "parzialmente attivo", mentre il 22,3% risulta completamente sedentario.



Trend annuale del grado di attività fisica



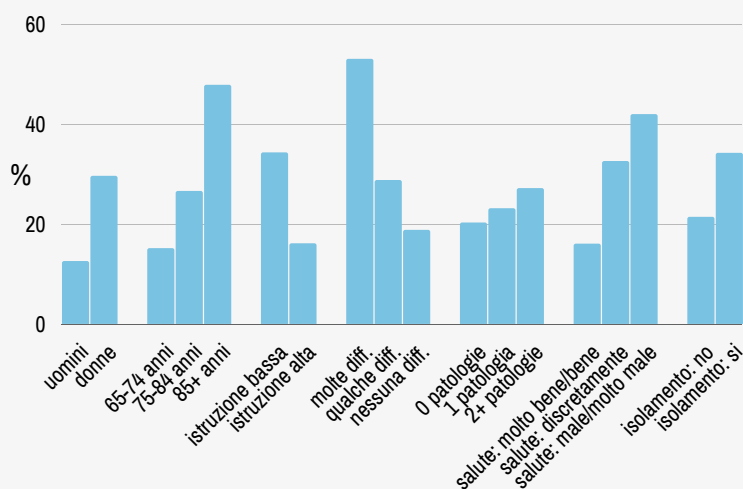
L'impatto della pandemia, con le sue misure di contenimento si è evidentemente tradotto in un incremento della quota di sedentari nell'anno 2020 rispetto al 2018-2019 che sembra

rientrare nel 2021.

La sedentarietà è più frequente tra le donne, all'avanzare dell'età e fra le persone con uno status socioeconomico più svantaggiato per difficoltà economiche e istruzione.

Un altro fattore che influenza l'attività fisica è la percezione del proprio stato di salute: 1 adulto su 6 che definisce il proprio stato di salute come "molto bene/ bene" rispetto a 2 su 5 con una percezione della propria salute come "male/molto male" sono sedentari. Tra le persone socialmente isolate poco più di un terzo è sedentario rispetto a 1 su 5 non socialmente isolato.

Sedentarietà per caratteristiche sociodemografiche



Nonostante sia diffusa la conoscenza dell'importanza di praticare attività fisica ai fini del benessere psico-fisico degli anziani si rileva che solo il 19,8% degli ultra 65enni, negli 12 mesi precedenti l'intervista, ha ricevuto da parte di un medico o altro operatore il consiglio di fare attività fisica. L'attenzione sembra scarsa anche nei confronti di persone con patologie croniche o in eccesso ponderale che pure potrebbero trovare benefici importanti nel movimento anche se praticato nel rispetto delle loro condizioni di salute e dei loro limiti: solo il 22,4% fra quelli che hanno almeno una patologia cronica fra quelle indagate in Passi d'Argento riferiscono di aver ricevuto il consiglio di fare movimento e il 26,7% delle persone in eccesso ponderale (19,0% dei sovrappeso e 34,1 degli obesi).

Sedentario per regione di residenza  
Passi d'Argento 2020-2021

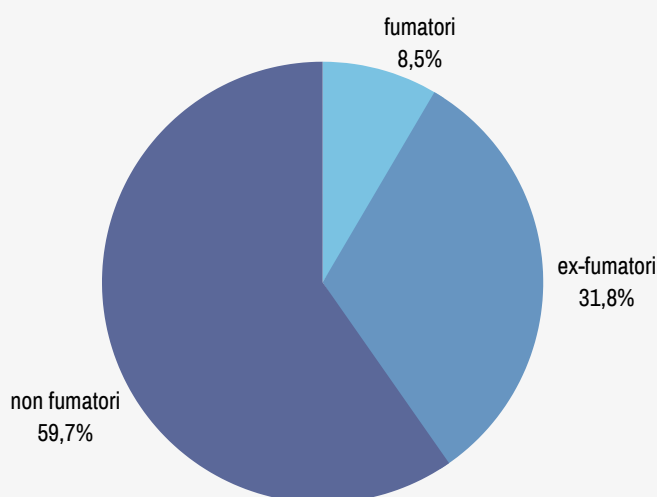


● peggiore del valore nazionale  
● simile al valore nazionale  
● migliore del valore nazionale

Sorveglianza Passi d'Argento

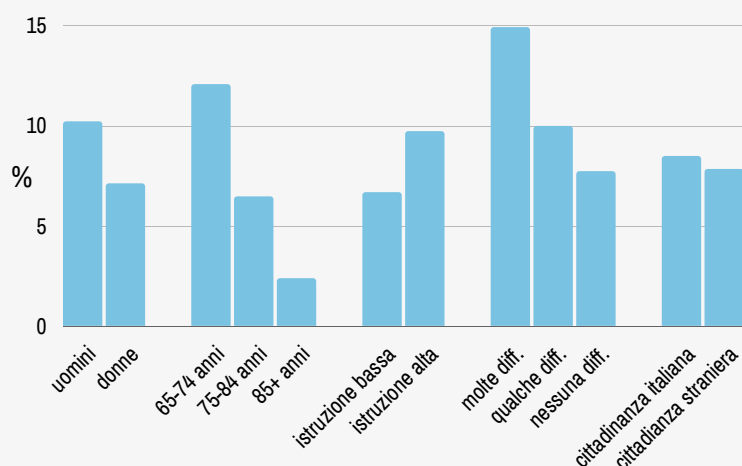
# IL FUMO

Dai dati di Passi d'Argento raccolti nel biennio 2020-2021, emerge che la maggioranza degli ultra 65enni non fuma o ha smesso di fumare da oltre un anno e meno di una persona su 10 è ancora fumatore.



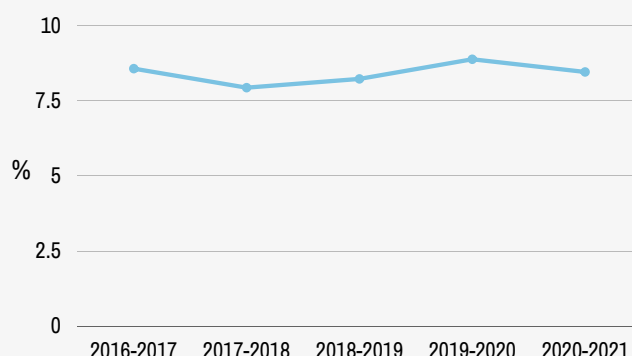
Con l'avanzare dell'età, l'abitudine al fumo, è più difficilmente rintracciabile ed è invece più probabile intercettare chi non è mai stato fumatore. L'abitudine al fumo è più frequente tra gli uomini, gli anziani con alto livello di istruzione e quelli con molte difficoltà economiche. Sebbene il consumo medio giornaliero sia di circa 9 sigarette, quasi 1 su 10 di tutti i fumatori ultra 65enni intervistati consuma più di un pacchetto al giorno.

## Fumatori per caratteristiche sociodemografiche



La quota di fumatori ultra 65enni resta sostanzialmente stabile dal 2016, attorno all'8%, ma si osserva un valore leggermente aumentato dal biennio 2019-2020.

## Trend annuale dei fumatori



Il 59,7% dei fumatori riferiscono di aver ricevuto il consiglio di smettere di fumare da parte di un medico o un operatore sanitario nei 12 mesi precedenti l'intervista. L'attenzione da parte degli operatori sanitari al problema è aumentata di quasi 20 punti percentuali.

La variabilità regionale mostra percentuali maggiori di fumatori in alcune regioni del meridionali, come Campania, Sicilia e Umbria.

## Trend annuale del consiglio di smettere di fumare

