



STILI DI VITA

PASSI D'ARGENTO - DATI 2016-2017

Alcol, Fumo, Alimentazione, Attività fisica

Promuovere stili di vita salutari è una sfida importante per il sistema socio-sanitario, soprattutto se si considera l'attuale quadro epidemiologico caratterizzato dall'alta prevalenza delle malattie cronico-degenerative. Alla base delle principali malattie croniche ci sono fattori di rischio comuni e modificabili, come alimentazione poco sana, consumo di tabacco, abuso di alcol, mancanza di attività fisica che, insieme a fattori non modificabili (ereditarietà, sesso, età), danno origine a fattori di rischio intermedi (l'ipertensione, la glicemia elevata, l'eccesso di colesterolo e l'obesità). Per questo motivo, la promozione di stili di vita salutari, a tutte le età, è importante per prevenire e migliorare il trattamento e la gestione delle principali patologie croniche.

Che cos'è Passi d'Argento?

PASSI d'Argento è uno strumento interno al sistema dei servizi socio-sanitari e socio-assistenziali. Le informazioni prodotte dalla sorveglianza permettono di indirizzare in maniera più razionale ed efficace politiche e strategie di intervento a livello nazionale e delle singole Regioni e Province.

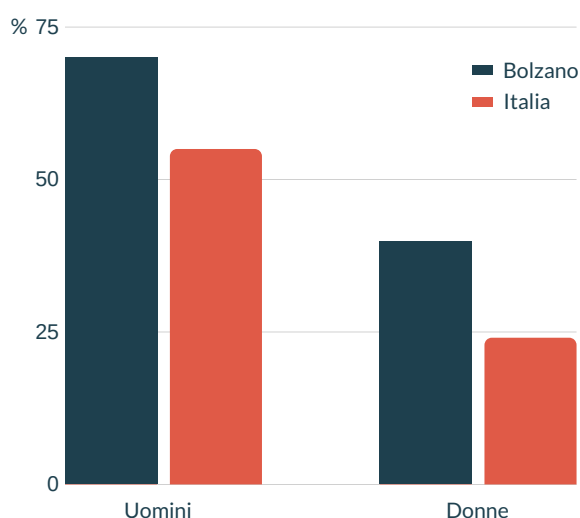
PASSI d'Argento fornisce informazioni dettagliate su abitudini e stili di vita della popolazione con 65 anni e oltre, e completa il quadro offerto dalla sorveglianza PASSI sulla popolazione con 18 - 69 anni. Grazie all'uso di una metodologia standardizzata è possibile confrontare lo stato di salute e l'invecchiamento attivo nelle diverse Regioni italiane con dati di qualità raccolti sulla popolazione generale e non sugli utenti di singoli servizi.

L'invecchiamento attivo è infatti, un processo che si costruisce ben prima dei 65 anni. Nei prossimi anni, aumenterà il numero di persone che necessitano di assistenza per rimanere autonome in età avanzata, ma anche di quelle in buona salute che svolgono attività lavorativa e partecipano a attività nel contesto della loro famiglia e della comunità in cui vivono.

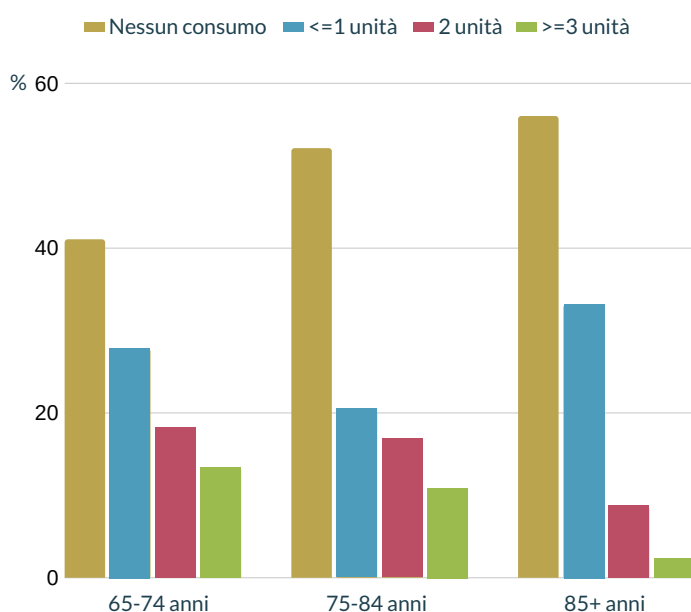
CONSUMO DI ALCOL

La sensibilità agli effetti dell'alcol aumenta in conseguenza del mutamento fisiologico e metabolico dell'organismo. Il ridotto funzionamento di alcuni organi come il fegato e i reni impedisce di svolgere pienamente la funzione di inattivare l'azione tossica dell'alcol e permetterne l'eliminazione dall'organismo. Il consumo di alcol favorisce le cadute e le fratture e interferisce con l'uso dei farmaci che le persone anziane molto spesso assumono quotidianamente. Le Linee Guida dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), in accordo con le indicazioni dell'OMS, consigliano agli anziani di non superare il limite di 12g di alcol al giorno, pari a una unità alcolica (330ml di birra, 125 ml di vino o 40ml di un superalcolico) senza distinzione tra uomini e donne.

Consumatori di alcol per sesso
Confronto con il dato nazionale



Quantità di consumo al giorno per classi d'età
Provincia di Bolzano

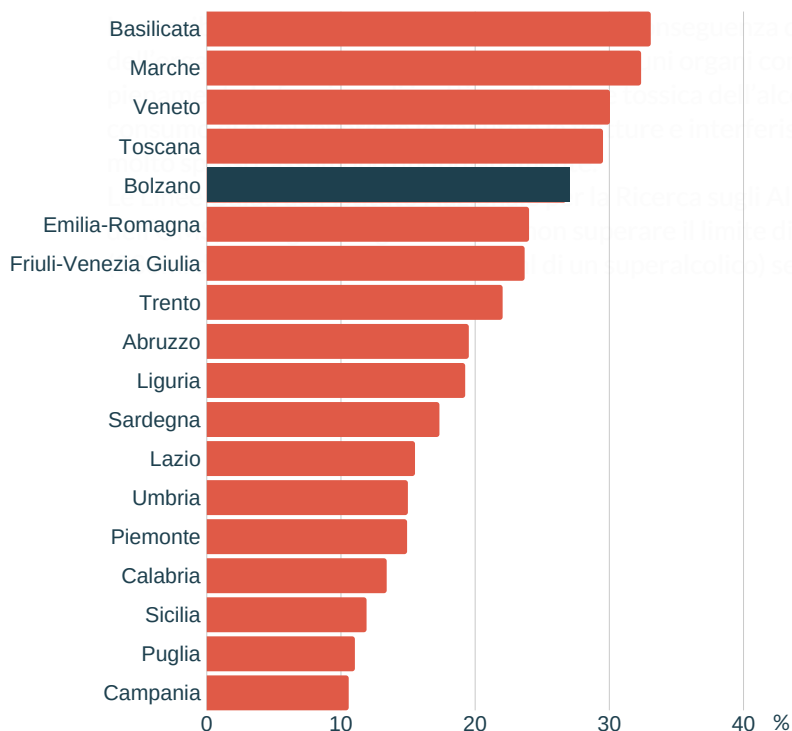


In Provincia poco più della metà degli anziani di età 65 anni e oltre beve alcol, di fronte a una media nazionale del 37,4% di bevitori di alcol. La quota di bevitori di alcol è due volte più frequente tra gli uomini rispetto alle donne e diminuisce con l'avanzare dell'età in entrambi i sessi. La proporzione di consumatori è maggiore nei laureati (63,7%) rispetto alle persone con licenza di scuola primaria come titolo di studio massimo (46,9%), nei cittadini italiani (53,1%) rispetto agli stranieri (40,7%), tra chi non ha difficoltà economiche (55,4%) e tra chi non vive da solo (56,2%).

In Provincia, uno ogni quattro bevitori di alcol consuma più di una unità alcolica al giorno. Questa abitudine di consumo a rischio per la salute è più frequente tra gli uomini (44,2%) rispetto alle donne (13,4%). La classe di età con la percentuale più alte di bevitori a rischio è quella tra i 65-74 anni con il 31,2%, percentuale che cala al 10,8% negli anziani di età 85 anni e oltre. Poco più della metà delle persone senza difficoltà economiche (55,4) beve almeno due unità alcoliche al giorno rispetto al 34,7% di chi arriva a fine mese con grandi difficoltà.

Risulta alta la proporzione di ultra64enni che assumono alcol pur avendo delle chiare controindicazioni: il 49,4% di coloro a cui è stata diagnosticata una malattia al fegato beve alcol e il 18,1% ne fa un consumo a rischio. Scarsa risulta l'attenzione da parte degli operatori sanitari al problema: solo il 4,3% degli anziani, che consumano abitualmente alcol, riferisce di aver ricevuto il consiglio di smettere di bere, e solo il 5,2% fra coloro che ne fa un consumo a rischio.

Consumatori a rischio Confronto tra regioni e province



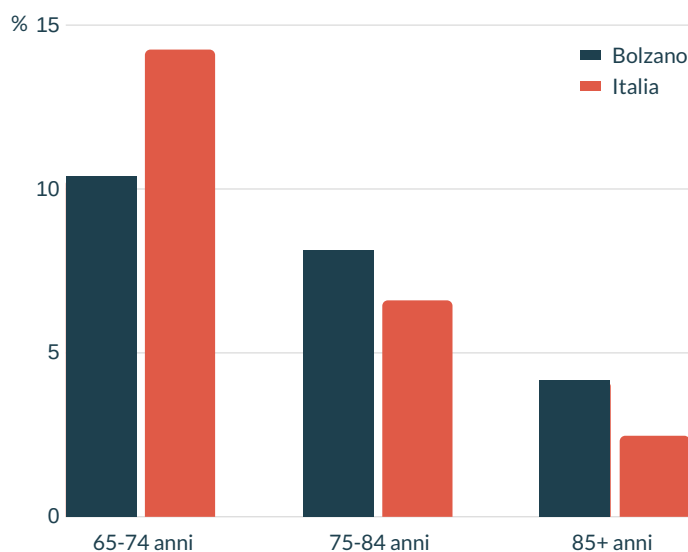
A livello nazionale poco meno di due anziani su cinque consuma alcol (37,4%); il 18,3% di questi ha un consumo a rischio per la salute. La distribuzione del consumo alcolico a rischio mostra un chiaro gradiente Nord-Sud a sfavore delle Regioni settentrionali. I bevitori a rischio si concentrano in particolare al nord dell'Italia e nella regione Basilicata, che rileva la percentuale più alta con il 33,1%. Altrettanto scarsa anche a livello nazionale è l'attenzione da parte degli operatori sanitari al problema: solo il 9,9% degli ultra64enni, che consuma abitualmente alcol, riferisce di aver ricevuto il consiglio di smettere di bere, e solo il 10,2% fra coloro che ne fa un consumo a rischio.



L'ABITUDINE AL FUMO

Il fumo di tabacco costituisce uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose patologie cronico-degenerative, soprattutto a carico dell'apparato respiratorio e cardiovascolare; rappresenta inoltre il maggiore fattore di rischio evitabile di morte precoce, a cui gli esperti attribuiscono circa il 12% degli anni di vita in buona salute persi a causa di morte precoce e disabilità (Daily - Disability-Adjusted Life Year). Le conseguenze negative del fumo aumentano con l'aumentare dell'età; le principali cause di mortalità correlate al fumo nelle persone con più di 60 anni sono il tumore del polmone e la broncopneumopatia cronica ostruttiva. Smettere di fumare rimane il modo più efficace per contrastare gli effetti nocivi del fumo, anche se negli anziani è ancora più difficile perché l'abitudine è più radicata.

Fumatori per classe d'età
Confronto con il valore nazionale



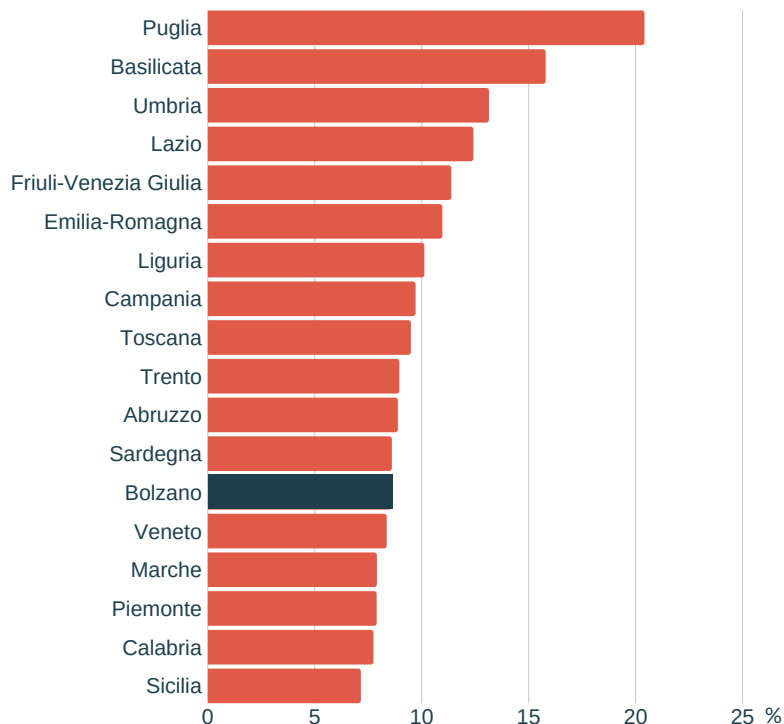
Nella popolazione altoatesina di età 65 anni e oltre circa una persona su dieci fuma, tre anziani su dieci sono ex-fumatori e i restanti sei sono non fumatori. In media vengono fumate nove sigarette al giorno. La proporzione di fumatori (8,1%) è di poco superiore a quella delle fumatrici (7,3%). L'abitudine al fumo diminuisce con l'avanzare dell'età: mentre tra i 65-74enni il 10,3% è fumatore, la percentuale cala all'8,0% nei 75-84enni e al 4,1% negli anziani di età 85 anni e oltre. La prevalenza di fumatori è maggiore nella popolazione anziana straniera (12,2%) rispetto agli italiani (8,5%).

L'11,4% dei fumatori accende ben più di 20 sigarette al giorno e viene classificato come forte fumatore. Fanno parte del gruppo dei forti fumatori l'1,8% degli uomini a fronte dello 0,2% delle donne, l'1,3% degli 65-74enni rispetto allo 0,6% degli 75-84enni e nessuno degli anziani di età 85 anni e oltre. I forti fumatori tendono ad avere un livello d'istruzione basso (1,6% rispetto a 0,3%) e la cittadinanza italiana (0,9%); nessuno dei fumatori con cittadinanza straniera fuma più di un pacchetto al giorno.

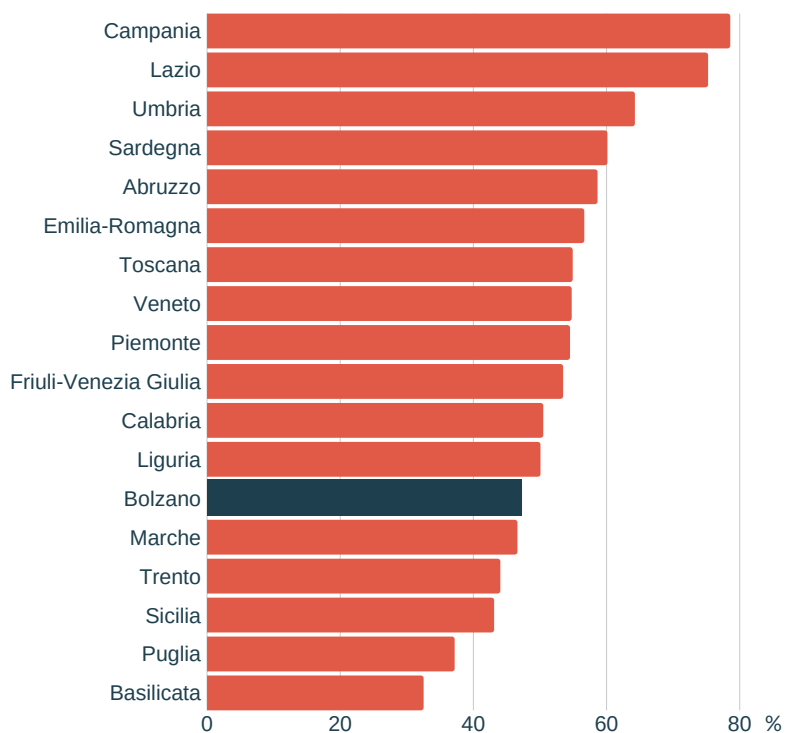
A livello nazionale si presenta una situazione molto simile con prevalenze di poco superiori: si conta il 9,8% di fumatori e il 26,7% di ex fumatori. Sul territorio nazionale si fuma mediamente 11 sigarette al giorno, mentre il 19,4% degli anziani accende più di 20 sigarette.

Non emerge una forte variabilità geografica e non si osserva un chiaro gradiente nelle tre macroaree Nord, Centro e Sud. Puglia, Basilicata, Umbria e Lazio sono le regioni in cui si riscontra un'alta percentuale di fumatori, mentre Sicilia e Calabria sono le Regioni in cui si rilevano prevalenze più basse della media nazionale.

Fumatori
Confronto tra regioni e province



Fumatori, a cui è stato consigliato
di smettere di fumare
Confronto tra regioni e province



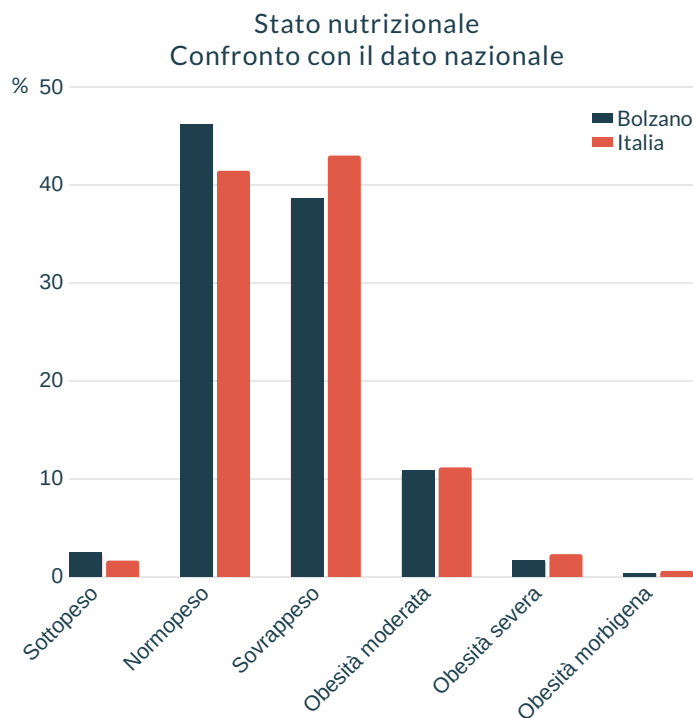
In Provincia, due fumatori su cinque hanno ricevuto il consiglio di smettere di fumare da parte di un medico o un operatore sanitario; sul territorio nazionale questo consiglio è stato dato al 65,1% dei fumatori.

L'attenzione degli operatori sanitari a questa abitudine risulta maggiore in Campania, nel Lazio e in Umbria. Le percentuali più basse di fumatori che hanno ricevuto il consiglio di smettere risultano invece in Basilicata, in Puglia e in Sicilia. Non emerge una forte variabilità geografica e non si osserva un chiaro gradiente Nord-Sud.

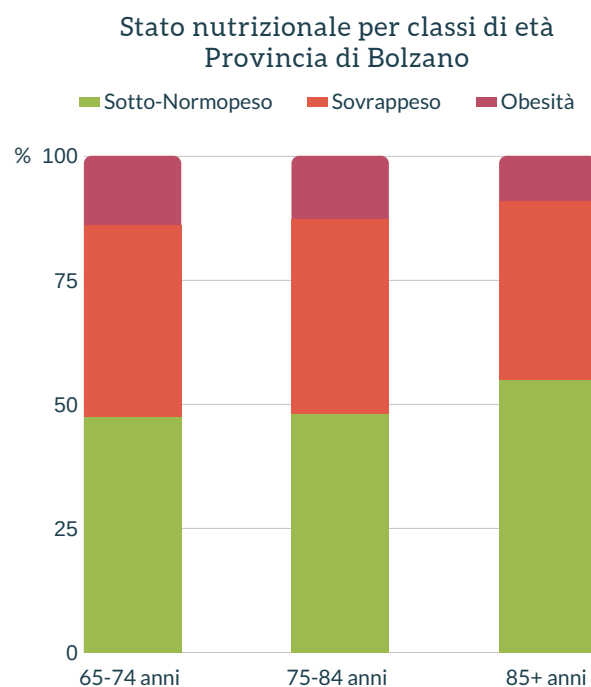
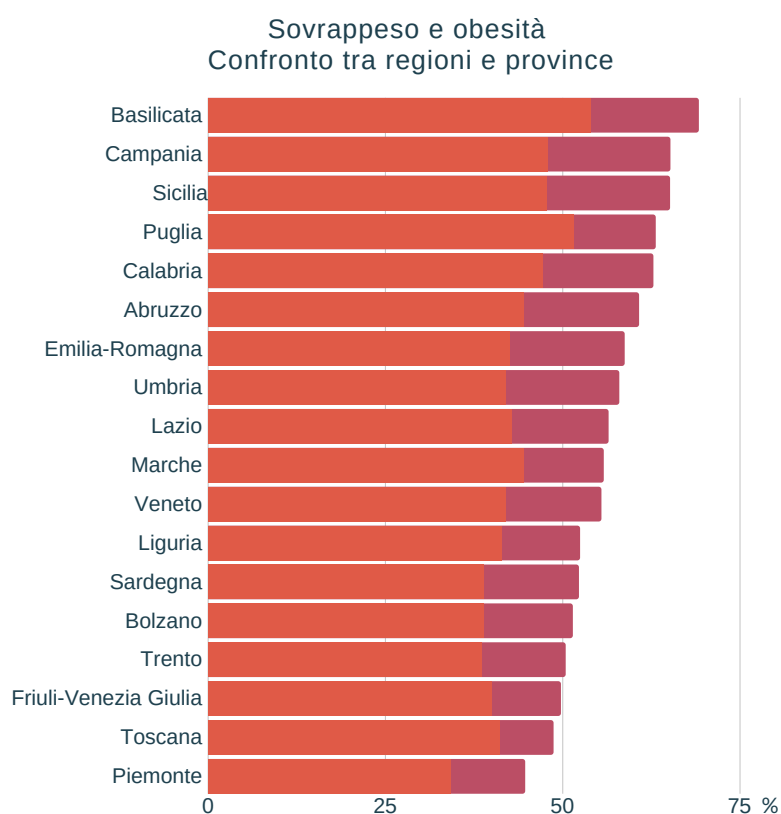


SOVRAPPESO E OBESITÀ

In ogni fase della vita lo stato nutrizionale è un importante determinante delle condizioni di salute. Nelle persone con 65 anni e più possono manifestarsi problemi nutrizionali dovuti agli eccessi quanto alle carenze alimentari, entrambi in grado di provocare la comparsa di processi patologici a carico di vari organi e di favorire l'invecchiamento. In particolare, l'eccesso di peso favorisce l'insorgenza o l'aggravamento di patologie preesistenti e influisce negativamente sulla qualità della vita della persona. La perdita di peso non intenzionale rappresenta, invece, un indicatore comunemente utilizzato per la fragilità dell'anziano.

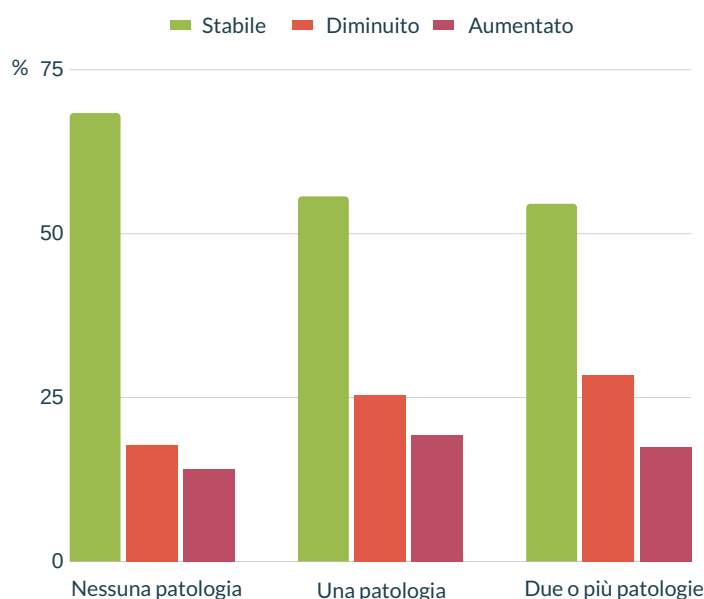


I dati Passi d'Argento attestano che in Provincia il 38,6% della popolazione con 65 anni e più è in sovrappeso e il 12,9% è obesa. L'eccesso ponderale interessa maggiormente gli uomini, dove il 44,9% è in sovrappeso e il 13,4% è obeso. Con l'avanzare dell'età diminuisce la percentuale di persone obese, passando dal 13,9% degli 64-74enni al 9,1% degli over84enni. La proporzione di obesi è maggiore tra chi dichiara di avere molte difficoltà economiche (15,0%) e tra le persone in possesso della licenza di scuola primaria come titolo di studio più elevato (15,1%). I valori provinciali sono di poco inferiori alla media nazionale, dove il 43,0% risulta in sovrappeso e il 14,0% è obeso.



L'analisi regionale evidenzia, come accade per gli adulti, un chiaro gradiente Nord-Sud che mostra quote di anziani in eccesso ponderale più alte nelle Regioni meridionali. In Basilicata è stato rilevato il valore massimo di anziani in sovrappeso (53,9%), mentre per l'obesità è la Campania a aggiudicarsi il primo posto (17,4%).

Cambiamenti di peso per numero di patologie Provincia di Bolzano



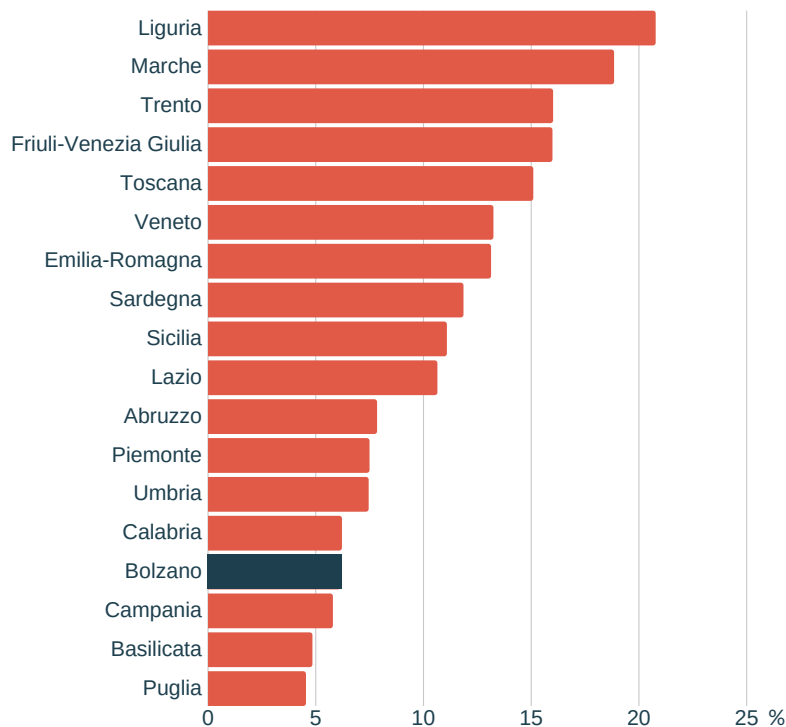
Superati i 75 anni di età, l'indice di massa corporea è comunque soggetto a variazioni legate a fattori biologici e patologici e se all'aumentare dell'età si riduce la quota di anziani in eccesso ponderale, aumenta progressivamente la quota di persone che perdono peso indipendentemente dalla loro volontà.

Due su cinque malati cronici sono in sovrappeso (40,6%) e uno ogni sei è obeso (16,5%). Eppure un malato cronico ogni quattro riferisce di essere calato di peso negli ultimi 12 mesi.

Adeguate quantità di frutta e verdura assicurano un rilevante apporto di carboidrati complessi, vitamine, minerali, acidi organici, sostanze antiossidanti e di fibre, che oltre a proteggere da malattie cardiovascolari e neoplastiche, migliorano la funzionalità intestinale e contribuiscono a prevenire o migliorare la gestione del diabete mellito non insulino-dipendente. La soglia di 400 grammi al giorno, corrispondente a circa 5 porzioni, è la quantità minima consigliata per proteggersi da queste e altre patologie e assicurare un rilevante apporto di nutrienti e sostanze protettive antiossidanti.

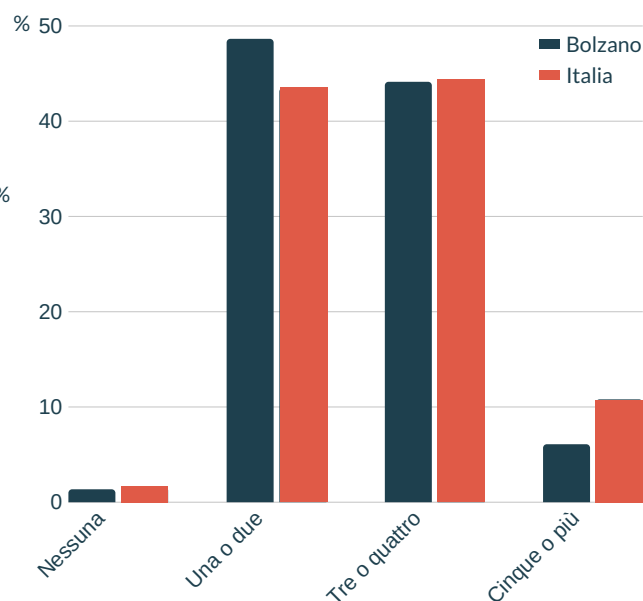
Poco meno della metà degli anziani consuma fino a due porzioni di frutta e verdura al giorno e solo il 6,0% consuma la quantità raccomandata dalle linee guida per una corretta alimentazione, ovvero almeno cinque porzioni al giorno. Questa abitudine è più frequente tra le donne (7,1% e 4,6%) e diminuisce con l'avanzare dell'età (7,2%, 5,7% e 2,9%).

5-a day Confronto tra regioni e province



I problemi di masticazione nell'anziano hanno un impatto negativo sul consumo di frutta e verdura: tre anziani ogni cinque con problemi di masticazione mangiano una o due porzioni e la quota scende al 4,5% tra chi ne consuma 5 o più. Sono stati rilevati valori molto simili a livello nazionale: il 53,7% con problemi di masticazione consuma due o tre porzioni e il 6,9% il numero di porzioni raccomandato.

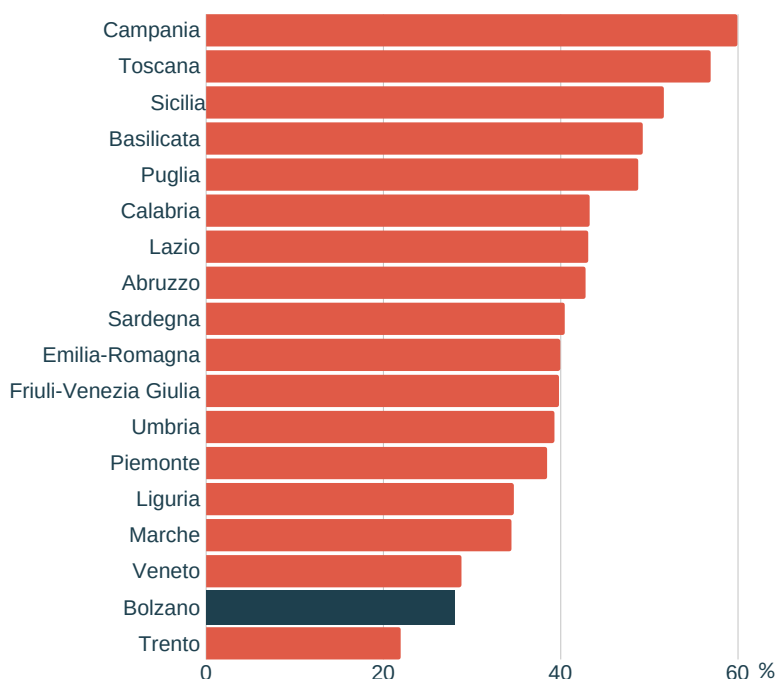
Numero porzioni giornaliere Confronto con il dato nazionale



ATTIVITÀ FISICA

Una regolare attività fisica protegge le persone anziane da numerose malattie, previene le cadute e migliora la qualità della vita, aumentando anche il benessere psicologico. La quantità di attività fisica raccomandabile varia a seconda delle condizioni generali di salute e dell'età. Nell'indagine PASSI d'Argento si è adottato un sistema di valutazione dell'attività fisica (Physical Activity Score in Elderly: PASE) che tiene conto, in maniera semplice, delle diverse esigenze della popolazione anziana e considera le attività sportive, quelle ricreative (ginnastica e ballo), i lavori di casa pesanti e il giardinaggio. Per ciascuna attività viene calcolato un punteggio che tiene conto del tempo dedicato all'attività o della sola partecipazione e del tipo di attività, più o meno intensa.

Sedentari
Confronto tra regioni e province



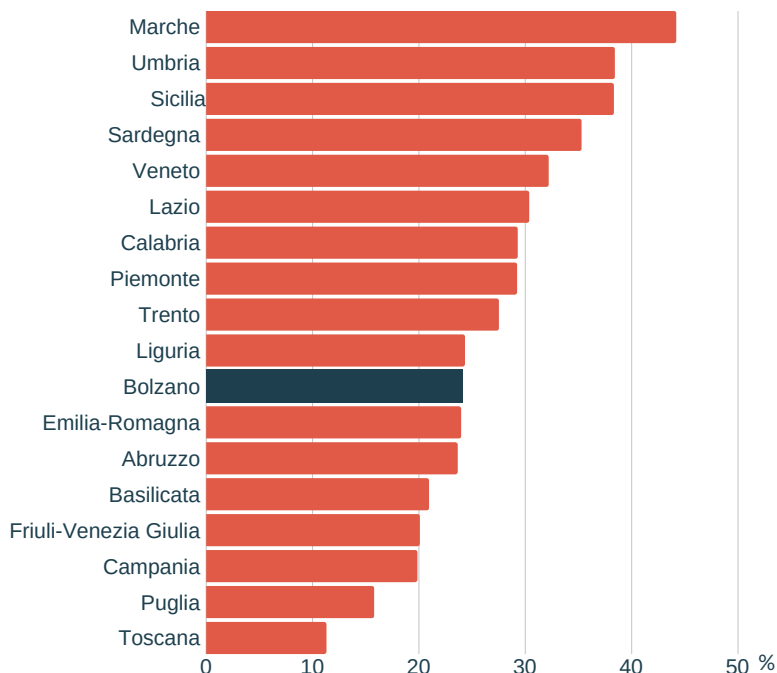
In Provincia, la proporzione di sedentari è minore rispetto alla media nazionale: 25,4% a fronte del 39,2%. La sedentarietà è maggiormente diffusa tra le donne (29,7% e 19,7%) e aumenta con l'avanzare dell'età (16,6% degli 65-74enni, 28,8% degli 75-84enni e 61,0% degli 85enni e più) e con il diminuire del livello di istruzione scolastica (27,8% scuola elementare, 24,2% media inferiore, 23,9% media superiore, 16,6% laurea).

La vita sedentaria si associa spesso a altre condizioni di rischio: tre malati cronici su cinque, un malato di depressione su due, due anziani socialmente isolati su cinque e un anziano con uno stato di salute percepito come "male" o "molto male" su due non praticano attività fisica pur essendo in grado di farla.

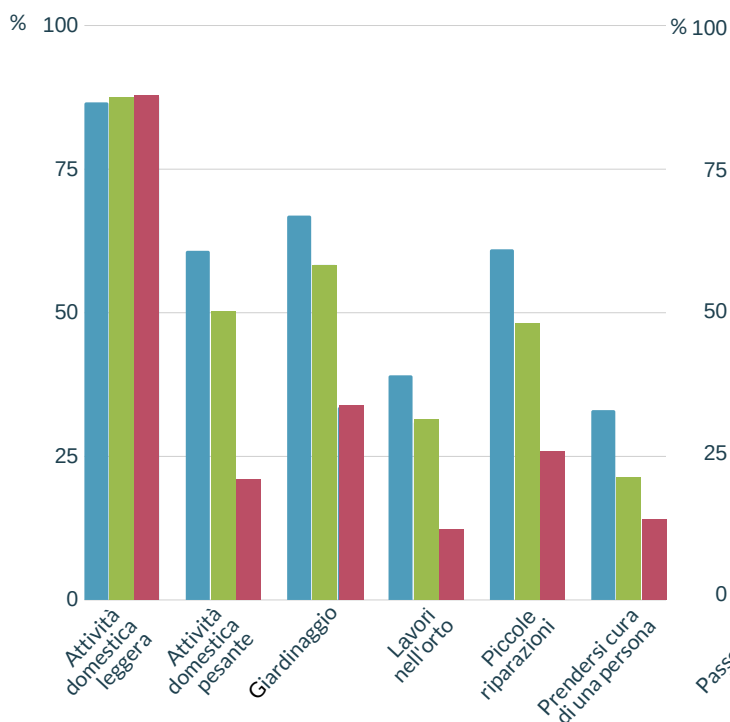
Nonostante sia diffusa la conoscenza dell'importanza di praticare attività fisica ai fini del benessere psico-fisico degli anziani si rileva che solo il 24,3% degli ultra64enni, negli ultimi 12 mesi precedenti l'intervista, ha ricevuto da parte di un medico o altro operatore il consiglio di fare attività fisica.

Camminare fuori casa o andare in bicicletta sono le attività di svago maggiormente praticate dagli anziani (80,1%), sia fra gli uomini che tra le donne (rispettivamente 82,7% e 78,4%). Le attività domestiche leggere come spolverare e lavare i piatti sono praticate dall'86,9% degli ultra64enni, in particolare dalla quasi totalità delle donne intervistate (97,6%) e da due ogni tre uomini (73,2%). Tra le attività indagate vi è anche l'attività fisica svolta durante il lavoro o il volontariato, se di tipo dinamico: uno ogni sei svolge un lavoro (15,0%) e per due ogni cinque di questi si tratta di un lavoro durante il quale si deve camminare o fare uno sforzo fisico (42,2%). Un lavoro dinamico lo svolge il 64,8% delle donne rispetto al 52,9% degli uomini; dopo i 74 anni, solo il 5,7% svolge un lavoro dinamico.

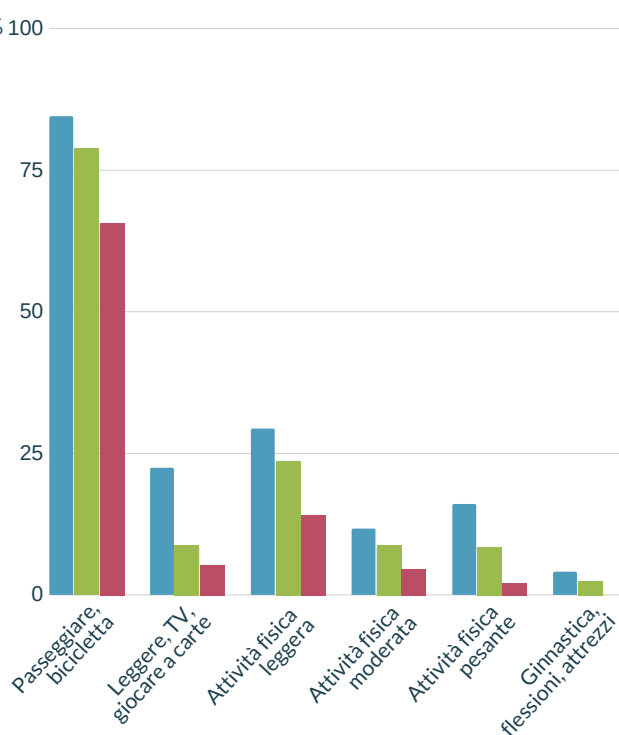
Consiglio di praticare attività fisica
Confronto tra regioni e province



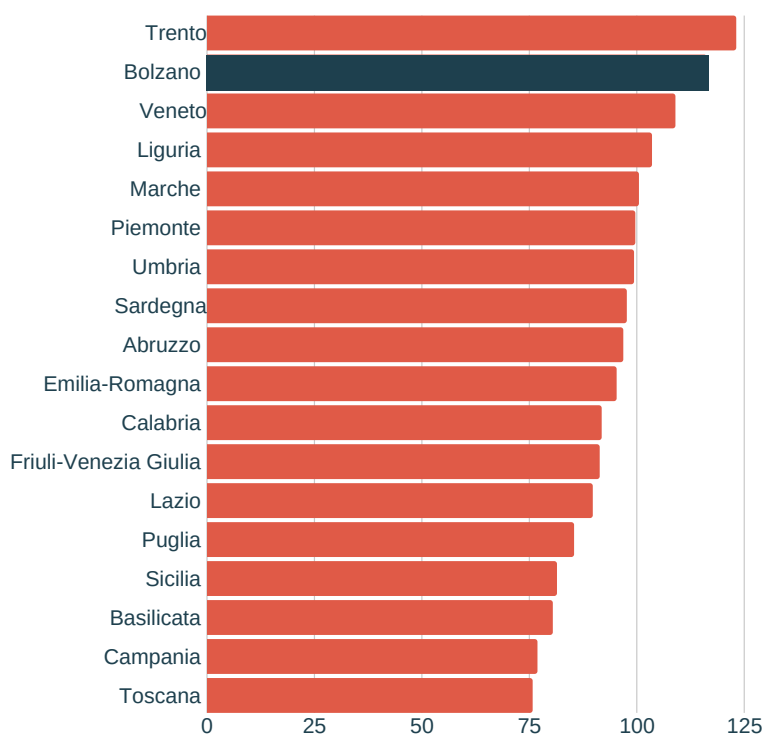
Attività domestiche per classi d'età
Provincia di Bolzano



Attività di svago per classi d'età
Provincia di Bolzano



Punteggio medio PASE
Confronto tra regioni e province



Il punteggio Pase totale riferito ad ogni anziano è stimato sommando i punteggi ottenuti per le singole attività qui sopra riportate svolte dal rispondente. A valori elevati di Pase corrispondono elevati livelli di attività fisica. In Provincia il punteggio Pase corrisponde a 116,2 punti, valore superiore alla media nazionale di 91,5 punti.

Il punteggio Pase diminuisce con l'avanzare dell'età: gli anziani di età 65-74 anni hanno in media 131,2 punti rispetto a 73,1 punti per gli anziani di età 85 e oltre. Dal calcolo risulta un punteggio medio più alto negli uomini (127,5) rispetto alle donne (107,4).

Lo stato di salute condiziona notevolmente la possibilità di fare attività fisica: chi riferisce di avere 2 o più malattie croniche ha in media un punteggio di 96,4 a fronte di 123,7 punti per gli anziani senza patologia cronica.

Si osservano differenze nel confronto regionale, con livelli di attività fisica più bassi tra gli anziani delle regioni meridionali, mentre i più attivi risultano i residenti in Provincia di Trento (123,0), seguito dalla nostra provincia.