

ÜBERWACHUNGEN

Passi e Passi d'Argento - dati 2017-2020



Zugewinn an Gesundheit

Die europäische Strategie befürwortet einen umfassenden Ansatz zur Bewältigung der nichtübertragbaren Krankheiten, der bei der Bekämpfung von Ungleichheiten im Gesundheitsbereich systematisch Konzepte und Maßnahmen miteinander verknüpft. Ein derartiger Ansatz erfordert Maßnahmen zur Bekämpfung von Risikofaktoren und ihren zugrunde liegenden Determinanten.

Ziel dieser Strategie ist es, Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention für die gesamte Bevölkerung zu unterstützen, die aktiv auf stark gefährdete Gruppen bzw. Personen abzielt und die Versorgung der Bevölkerung mit wirksamen Behandlungs- und Pflegeangeboten maximiert. Guadagnare salute ist Teil des europäischen Strategierahmens zur Förderung der Lebensqualität und des Wohlbefindens der einzelnen Menschen wie auch der Gesellschaft insgesamt.

THEMATIK

ZIGARETTENRAUCH

ALKOHOLKONSUM

**ÜBERGEWICHT-
ADIPOSITAS**

FIVA A DAY

BEWEGUNGSMANGEL

Merkmale der Raucher

In Südtirol raucht jeder vierte Erwachsene und jeder zehnte Senior. Das Rauchen ist unter jungen Menschen und in sozial benachteiligten Schichten (mit geringerem Bildungsniveau und/oder großen finanziellen Schwierigkeiten) häufiger anzutreffen. In der Erwachsenenbevölkerung ist im Vergleich zu 2019 der Prozentsatz der Raucherinnen und der Raucher gestiegen (18,9 % gegenüber 26,8 % und 22,1 % gegenüber 28,7 %), und der Unterschied zwischen den beiden Geschlechtern bleibt unter den geringsten. In den letzten 5 Jahren ist der Anteil der Raucher unter den Senioren stabil geblieben.

Unter den Erwachsenen rauchen 19,6 % der Raucher und 13,0 % der Raucherinnen mehr als eine Schachtel pro Tag, während unter den Senioren jeder neunte ein starker Raucher ist. Im Durchschnitt rauchen die Erwachsenen 11 Zigaretten und die Senioren 10 Zigaretten täglich.

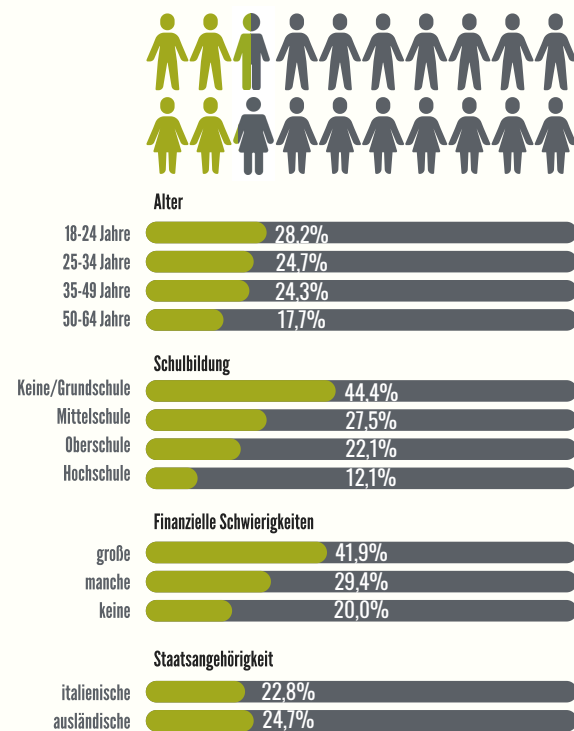
Zu den Ex-Rauchern sind einkommens- und bildungsmäßig besser gestellte Personen häufiger zu finden: Der Anteil der Ex-Raucher ist höher bei Erwachsenen (22,7 % gegenüber 25,6 %) und Senioren (35,7 % gegenüber 24,3 %) ohne finanzielle Schwierigkeiten und bei Erwachsenen (16,7 % gegenüber 23,8 %) und Senioren (42,8 % gegenüber 24,3 %) mit höherem Bildungsstand. Obwohl das Familienleben keinen Einfluss auf die Rauchgewohnheiten zu haben scheint, wird bei Senioren, die mit anderen Menschen zusammenleben, eine höhere Prävalenz von Ex-Tabakrauchern beobachtet (33,4 %) als bei denen, die allein leben (23,9 %).

Zwei von fünf erwachsenen Rauchern und knapp die Hälfte der älteren Raucher geben an, in den letzten 12 Monaten vor der Befragung von einem Arzt oder dem Gesundheitspersonal den Rat erhalten zu haben, das Rauchen aufzugeben. Die Häufigkeit der Empfehlung variiert je nach Rauchertyp: Im Erwachsenenalter haben 18,5 % der Gelegenheitsraucher die Empfehlung erhalten, bei den mittelstarken Rauchern sind es 42,5 % und bei den starken Rauchern 48,6 %. In drei von vier starken Rauchern unter den Senioren wurde geraten, mit dem Rauchen aufzuhören.

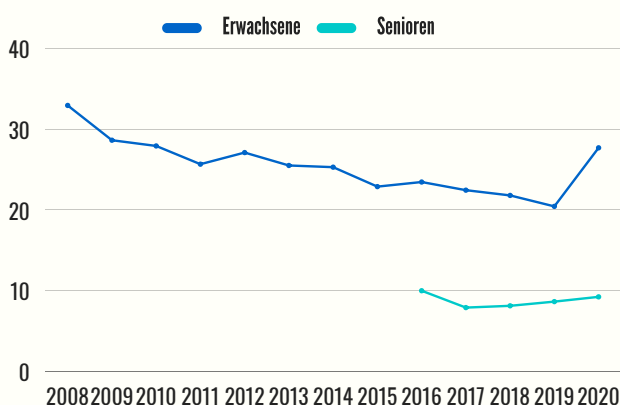
44,3 % der erwachsenen Raucher haben versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, wobei es 14,7 % gelungen ist.

10,9 % der erwachsenen Raucher geben an, dass sie ausschließlich oder überwiegend selbstgedrehte Zigaretten aus Schnitttabak rauchen, 1,7 % verwenden elektronische Zigaretten, während nur sehr wenige Personen rauchlose Tabakzigaretten (0,2 %) benutzen.

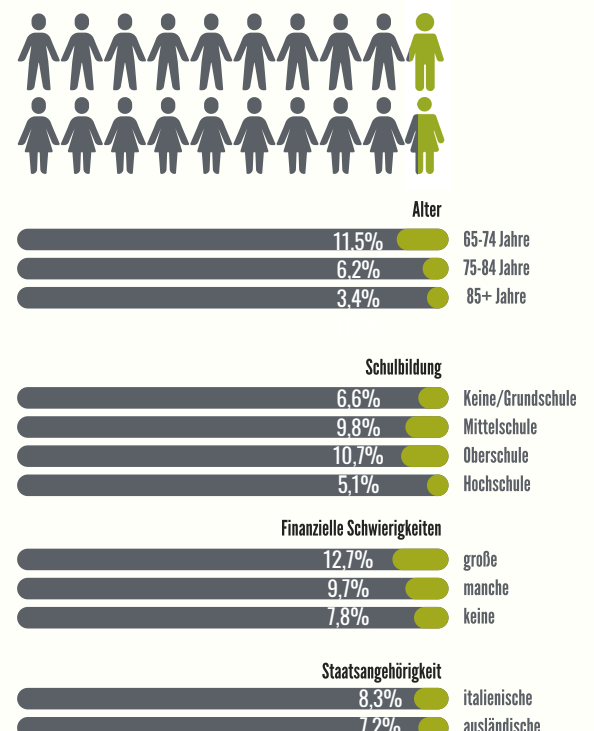
Erwachsene 18-64 Jahre



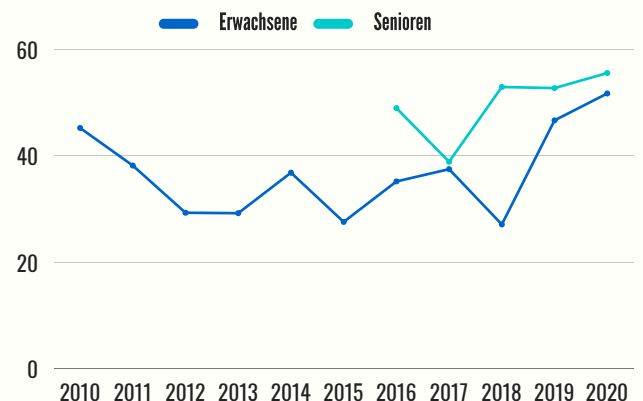
Jährlicher Trend der Raucher (%)



Senioren 65 Jahre und älter



Jährlicher Trend der Empfehlung der Raucherentwöhnung (%)



Merkmale der Alkoholkonsumenten mit erhöhtem Risiko

In Südtirol geben 3 von 4 Erwachsenen an, alkoholische Getränke zu konsumieren, 2 von 5 davon haben einen Konsum mit erhöhtem Risiko für ihre Gesundheit, entweder wegen der Menge oder der Trinkweise. Die Hälfte der Senioren gibt an, Alkohol zu trinken, 1 von 5 davon mit erhöhtem Gesundheitsrisiko. Ein gesundheitsgefährdender Alkoholkonsum ist häufiger bei jungen Menschen, Männern und sozial besser gestellten Personen, die keine finanziellen Schwierigkeiten haben und/oder über ein hohes Bildungsniveau verfügen, anzutreffen.

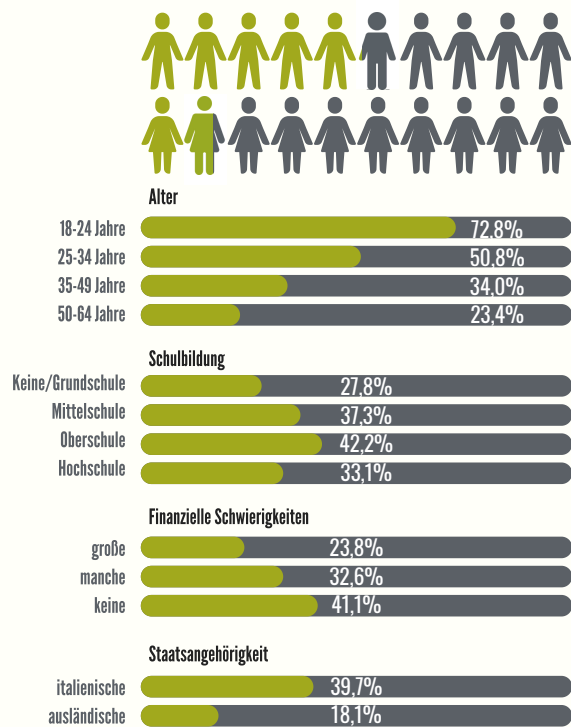
Besorgniserregend ist die Zahl der Personen, die trotz absoluter Kontraindikation Alkohol konsumieren, wie beispielsweise Personen mit Lebererkrankung, von denen fast 9 von 10 angeben, in den letzten 30 Tagen vor der Befragung Alkohol konsumiert zu haben; aber auch unter schwangeren und stillenden Frauen hat jede fünfte Alkohol getrunken.

Der Prozentsatz der Alkoholkonsumenten mit erhöhtem Gesundheitsrisiko ist hierzulande seit einigen Jahren stabil, aber Südtirol befindet sich weiterhin an der Spitze der italienischen Regionen. Der Anteil der Binge Trinker (14,1 % im Jahr 2008 gegenüber 15,1 %) und der Gewohnheitstrinker (5,6 % im Jahr 2008 gegenüber 4,0 % im Jahr 2020) ist ebenfalls über die Jahre hinweg stabil geblieben, während der Anteil der Erwachsenen, die Alkohol hauptsächlich außerhalb der Mahlzeiten konsumieren, gestiegen ist (25,1 % im Jahr 2008 gegenüber 31,0 % im Jahr 2020).

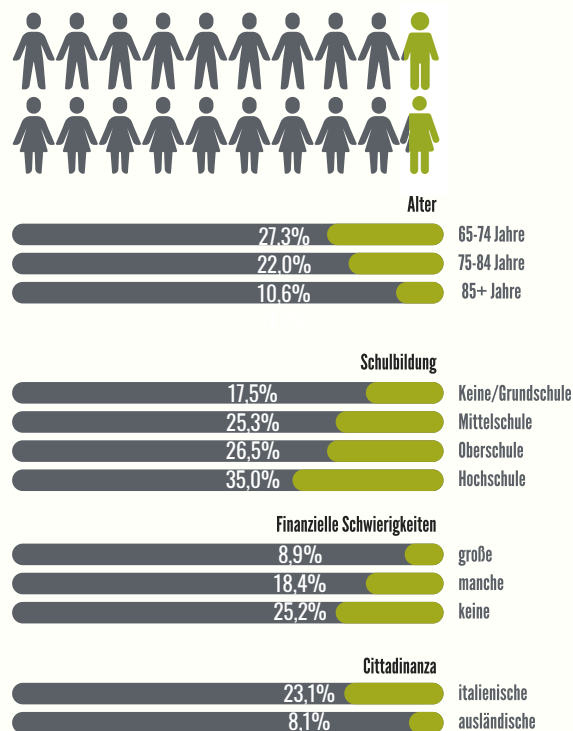
Sowohl der gesundheitsgefährdende Alkoholkonsum (38,5 % der 18- bis 24-Jährigen gegenüber 12,4 % der 50- bis 64-Jährigen) als auch der Konsum außerhalb der Mahlzeiten (67,8 % der 18- bis 24-Jährigen gegenüber 15,4 % der 50- bis 64-Jährigen) kommt häufiger bei jungen Erwachsenen, Männern (29,9 % und 40,0 % gegenüber 10,5 % und 22,4 %), Personen ohne finanzielle Schwierigkeiten und/oder mit hohem Bildungsniveau und italienischer Staatsangehörigkeit (19,1 % und 32,0 % gegenüber 5,6 % und 13,7 %) vor.

Die Aufmerksamkeit des Gesundheitspersonals für das Problem des Alkoholmissbrauchs scheint immer noch zu gering zu sein: nur 3,5 % der gesundheitsgefährdenden Alkoholkonsumenten, 4,4 % der Binge Trinker, 3,4 % der Trinker außerhalb der Mahlzeiten und 13,0 % der Konsumenten mit gewohnt hohem Konsum geben an, dass ihnen geraten wurde, weniger zu trinken.

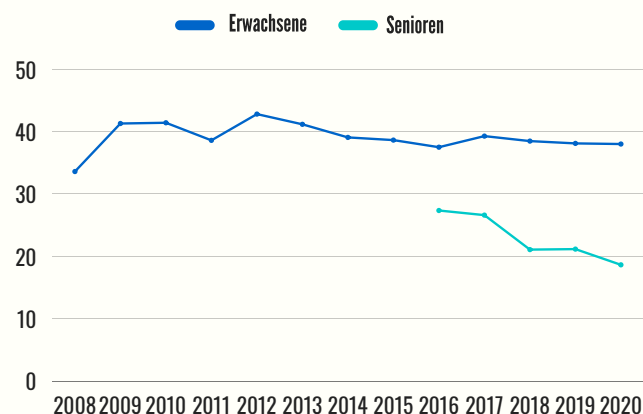
Erwachsene 18-64 Jahre



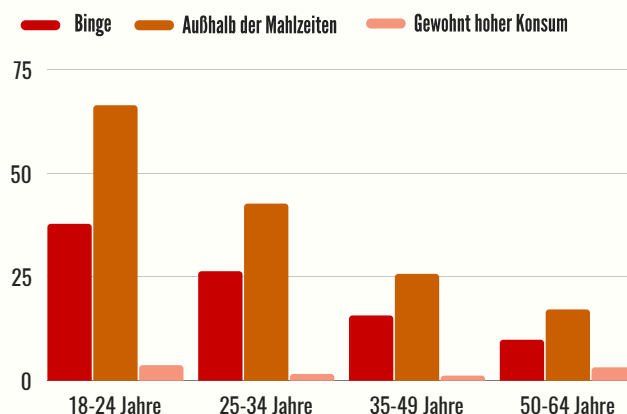
Senioren 65 Jahre und älter



Jährlicher Trend des gesundheitsgefährdenden Konsums (%)



Häufigkeit der Art des Konsums unter Erwachsenen (%)



Merkmale der übergewichtigen oder adipösen Personen

Den selbsterklärten Angaben zu Gewicht und Größe zufolge, sind 4 von 10 Erwachsenen (27,4 % übergewichtig und 5,6 % adipös) und 1 von 2 Senioren (38,3 % übergewichtig und 11,6 % adipös) übergewichtig oder adipös. Übergewicht und Adipositas kommen mit zunehmendem Alter, bei Männern, bei Menschen mit finanziellen Schwierigkeiten, niedrigem Bildungsniveau und ausländischer Staatsangehörigkeit häufiger vor. Der Anteil der übergewichtigen Personen ist im Vergleich zum Vorjahr zurückgegangen, während Adipositas bei den Senioren - wenn auch langsam - zunimmt. Die Landeswerte liegen unter dem italienischen Durchschnitt.

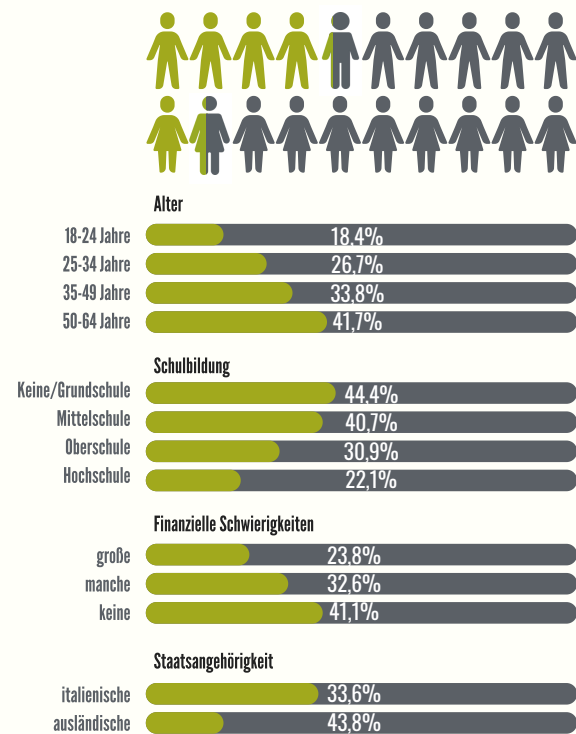
Erwachsene mit Gewichtsproblemen scheinen sich ihres Übergewichts kaum bewusst zu sein und nehmen sich selbst nicht als solche wahr. Etwas mehr als die Hälfte der übergewichtigen Erwachsenen hält ihr Körpergewicht als zu hoch, bei den adipösen sind sich 96,1 % dessen bewusst. Im Allgemeinen sind sich Frauen des Problems stärker bewusst als Männer (68,3 % der übergewichtigen Frauen gegenüber 59,3 % der übergewichtigen Männer).

Bei 1 von 4 Senioren kam es zu einem ungewollten Gewichtsverlust, 7,5 % davon hatten mehr als 5 % ihres Gewichtes bzw. mindestens 4,5 kg verloren. Der physiologische Gewichtsverlust betrifft 5,7 % der 65- bis 74-Jährigen und kommt bei den über 84-Jährigen doppelt so häufig vor. Chronisch Kranke leiden häufiger an Gewichtsverlust: 14,3 % der Senioren mit mindestens zwei chronischen Krankheiten im Vergleich zu 4,6 % der Senioren ohne chronische Krankheit.

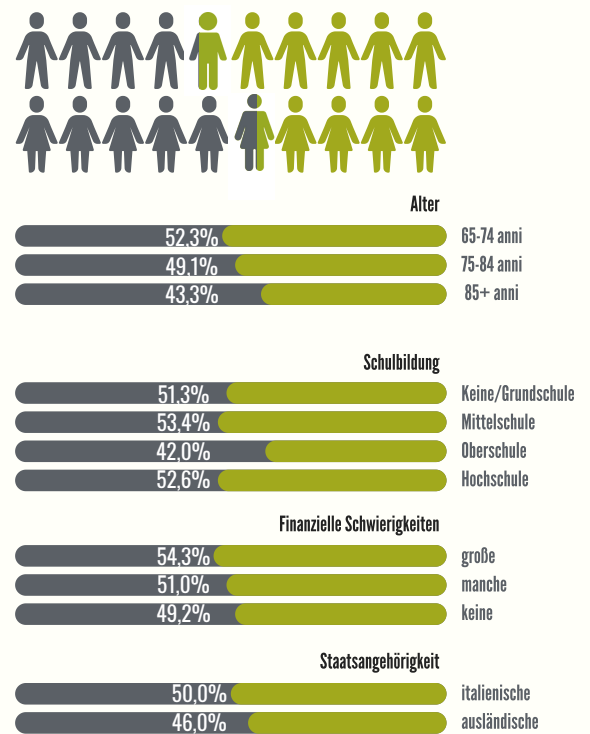
Die Aufmerksamkeit des Gesundheitspersonals für das Problem ist gering: 37,2 % der Erwachsenen mit Gewichtsproblemen geben an, von ihrem Arzt den Rat erhalten zu haben, Gewicht zu verlieren (28,2 % der übergewichtigen und 76,5 % der adipösen Personen). 24,1 % der Personen mit Gewichtsproblemen machen eine Diät (20,6 % der übergewichtigen und 41,0 % der adipösen Personen). Der Anteil der Übergewichtigen, die angeben, eine Diät zu machen, ist bei denjenigen, die die Empfehlung erhalten haben, höher als bei denjenigen, die keine erhalten haben (42,1 % gegenüber 9,0 %).

Übergewicht und Adipositas erhöhen das Risiko chronischer Krankheiten: 13,5 % der Erwachsenen und 51,7 % der Senioren leiden an mindestens einer chronischen Krankheit und 2 von 5 Erwachsenen und 1 von 2 Senioren mit mindestens einer chronischen Krankheit sind übergewichtig oder adipös.

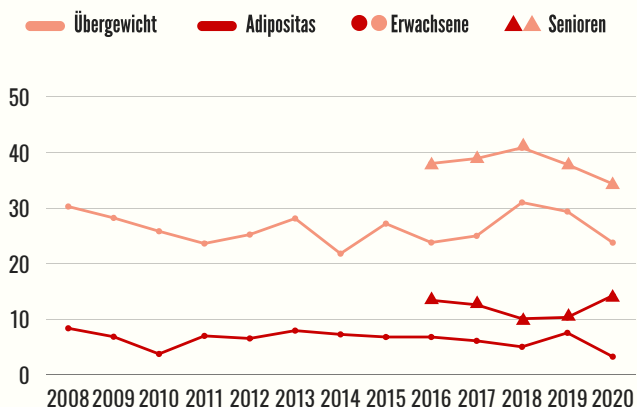
Erwachsene 18-64 Jahre



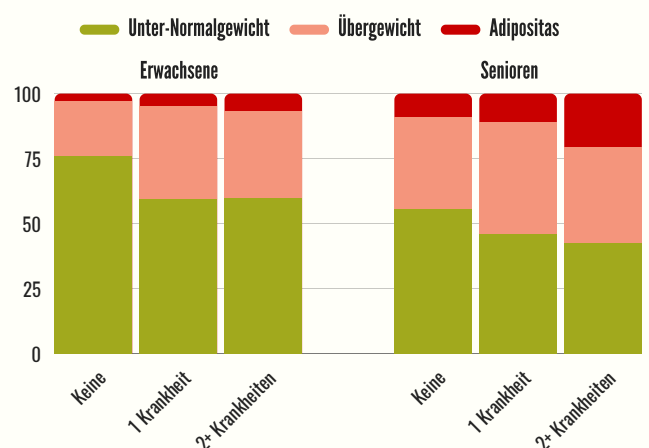
Senioren 65 Jahre und älter



Jährlicher Trend von Übergewicht und Adipositas (%)



Bewertung des Gewichts anhand des BMI nach Anzahl chronischer Krankheiten (%)



Merkmale der «five a day» Obst- und Gemüsekonsumenten

In Südtirol verzehren 5 von 10 Erwachsenen 1-2 Portionen Obst oder Gemüse pro Tag, weniger als 4 von 10 3-4 Portionen und nur 1 von 10 verzehrt die in den Leitlinien für eine gesunde Ernährung empfohlene Menge von 5 Portionen pro Tag. Ein kleiner Teil (weniger als 2 %) gibt an, weder Obst noch Gemüse zu essen. Auch der durchschnittliche tägliche Verzehr von Obst und Gemüse bei Menschen über 64 Jahren erreichte nicht die in den Ernährungsrichtlinien angegebene Menge.

Seit 2008 ist der Anteil der Erwachsenen, die sich an die fünf Portionen pro Tag halten, leicht gestiegen, während der Anteil der Senioren weitgehend stabil geblieben ist. Während die Einhaltung der fünf Portionen am Tag immer noch eine Gewohnheit von wenigen ist, konsumiert fast die Hälfte der Erwachsenen und der Senioren mindestens drei Portionen Obst oder Gemüse am Tag. Der Obst- und Gemüsekonsum ist weiterhin mit dem weiblichen Geschlecht, dem Alter, dem hohen Bildungsniveau, keinen finanziellen Schwierigkeiten und der italienischen Staatsangehörigkeit verbunden.

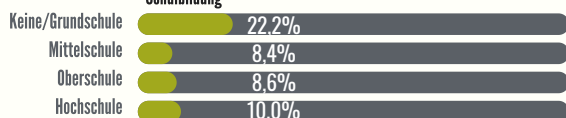
Erwachsene 18-64 Jahre



Alter



Schulbildung



Finanzielle Schwierigkeiten



Staatsbürgerschaft



Senioren 65 Jahre und älter



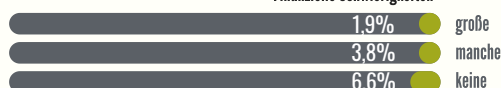
Alter



Schulbildung



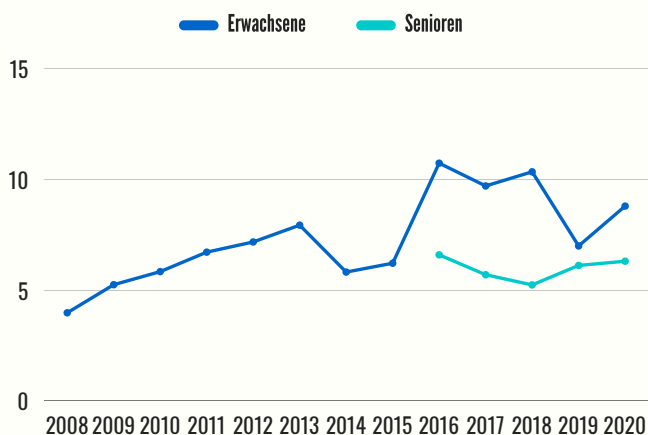
Finanzielle Schwierigkeiten



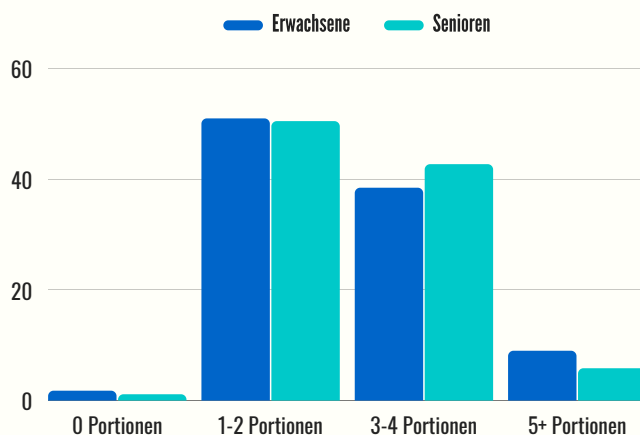
Staatsbürgerschaft



Jährlicher Trend des five a day (%)



Anzahl der Portionen am Tag nach Alter (%)



Merkmale der körperlich inaktiven Personen

Derzeit empfiehlt die WHO Erwachsenen und Menschen über 64 Jahren mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität oder eine entsprechende Kombination aus beidem. Außerdem wird empfohlen, mindestens 10 Minuten lang zu trainieren, um die kardio-respiratorische Leistung zu steigern. Als "sitzend" gelten Erwachsene, die sich in ihrer Freizeit nicht körperlich betätigen und nicht arbeiten oder eine sitzende Tätigkeit ausüben bzw. eine Tätigkeit, die zwar körperliche Anstrengung (mäßig oder schwer) erfordert, aber nicht regelmäßig und über einen längeren Zeitraum hinweg ausgeübt wird. Für die Senioren wird die Pase (Physical Activity Scale for elderly) verwendet, die es ermöglicht, das erreichte Ausmaß der körperlichen Aktivität zu quantifizieren, wobei nicht nur Sport oder Freizeitaktivitäten im Vordergrund stehen. Daher basiert die Definition von "sitzend" auf einem Pase-Wert von weniger als 76.

8,2 % der Erwachsenen und 26,2 % der Senioren sind Bewegungsmuffel. Bewegungsmangel tritt mit zunehmendem Alter, bei Frauen, bei ausländischen Staatsbürgern und bei Personen mit finanziellen Schwierigkeiten und/oder niedrigem Bildungsniveau häufiger auf.

Das subjektiv wahrgenommene Maß an körperlicher Aktivität entspricht nicht immer dem tatsächlich ausgeübten: 11,6 % der teilweise aktiven und 3,9 % der inaktiven Erwachsenen empfinden ihr eigenes Ausmaß als ausreichend.

Das Problem der geringen körperlichen Aktivität wird vom Gesundheitspersonal zu wenig beachtet, selbst bei übergewichtigen oder chronisch kranken Personen. 23,0 % der Erwachsenen geben an, dass sie von ihrem Arzt oder einem anderen Gesundheitspersonal zu regelmäßiger körperlicher Betätigung geraten wurden; bei übergewichtigen Erwachsenen steigt dieser Anteil auf 33,1 %, bei chronisch Kranken auf 40,9 %. Obwohl das Wissen um die Bedeutung körperlicher Aktivität für das psychophysische Wohlbefinden älterer Menschen weit verbreitet ist, haben nur 21,0 % der über 64-Jährigen in den letzten 12 Monaten vor der Befragung von einem Arzt oder einer anderen Fachkraft den Rat erhalten, sich körperlich zu betätigen.

Erwachsene 18-64 Jahre



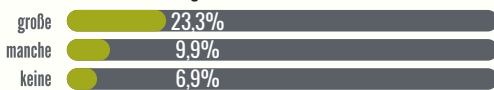
Alter



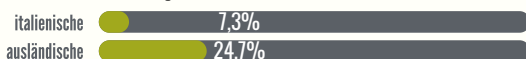
Schulbildung



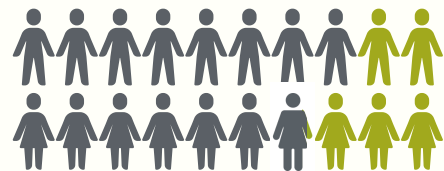
Finanzielle Schwierigkeiten



Staatsbürgerschaft



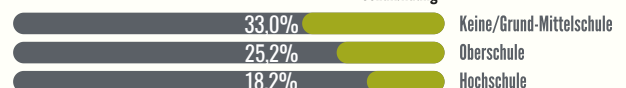
Senioren 65 Jahre und älter



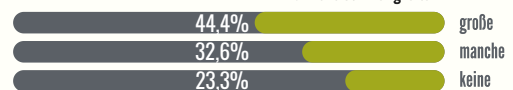
Alter



Schulbildung



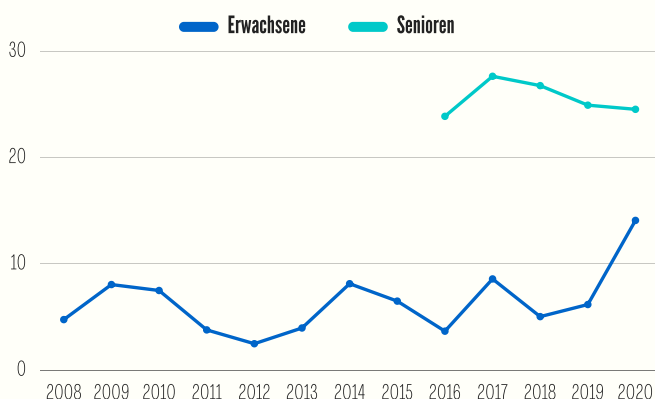
Finanzielle Schwierigkeiten



Staatsbürgerschaft



Jährlicher Trend der körperlich inaktiven Personen (%)



Jährlicher Trend der Empfehlung sich zu bewegen (%)

