portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=null&id=3723. Ultima consultazione: agosto 2022.
- Piano Nazionale di prevenzione, sorveglianza e risposta alle Arbovirosi (PNA) 2020-2025. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2947_allegato.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- Piano strategico-operativo nazionale di preparazione e risposta a una pandemia influenzale (PanFlu 2021-2023). https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3005_allegato.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- Prevenzione e risposta a Covid-19: evoluzione della strategia e pianificazione nella fase di transizione per il periodo autunno-invernale. Roma: Ministero della salute, Istituto superiore di sanità, 2020. https://www.iss.it/documents/20126/0/COVID+19_+strategia_ISS_ministero+%283%29.pdf/e463c6e7-6250-109c-1c74-d2f8262f5056?t=1602679378859. Ultima consultazione: agosto 2022.
- Riccardo F, Guzzetta G, Urdiales AM, et al. Italian Covid-19 monitoring group. Covid-19 response: effectiveness of weekly rapid risk assessments, Italy. Bull World Health Organ 2022; 100: 161-7.

A.2.3. Scorretta alimentazione, sovrappeso e obesità

■ *Scorretta alimentazione*

Introduzione

L'educazione alimentare rappresenta il primo ed efficace strumento a tutela della salute. Cattive abitudini alimentari e uno stile di vita sedentario rappresentano uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche. Nessun alimento preso singolarmente contiene tutti i nutrienti necessari, per questo risulta fondamentale variare la dieta il più possibile.

Principali novità

L'Ufficio 5 della Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione (DGISAN), attraverso il coordinamento di alcuni Tavoli tecnici, promuove la stesura di proposte e documenti *evidence-based medicine* (EBM) volti alla promozione e al sostegno dell'allattamento, alla sicurezza nutrizionale, alla corretta informazione dei consumatori, all'educazione alimentare. Partecipa, inoltre alle attività in ambito internazionale. A favore della corretta alimentazione la DGISAN, in collaborazione con l'Istituto superiore di sanità (ISS), guida il progetto MaestraNatura, un programma di educazione alimentare rivolto alla scuola primaria e secondaria di 1° grado, in cui il cibo è proposto come strumento per stimolare il pensiero scientifico e la consapevolezza di una sana alimentazione attraverso la condivisione di competenze scientifiche. Inoltre, in occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione il 16 ottobre 2021 il Ministero della salute ha presentato il libro "La Nutrizione giocando" per la promozione dell'educazione alimentare nelle scuole.
Il testo, realizzato dall'Ufficio 5, è rivolto agli studenti delle scuole primarie e si propone di stimolare nei ragazzi la consapevolezza del ruolo che un sano stile di vita, del quale un'adeguata alimentazione rappresenta un punto principale, esercita sul proprio stato di salute.

Bibliografia essenziale

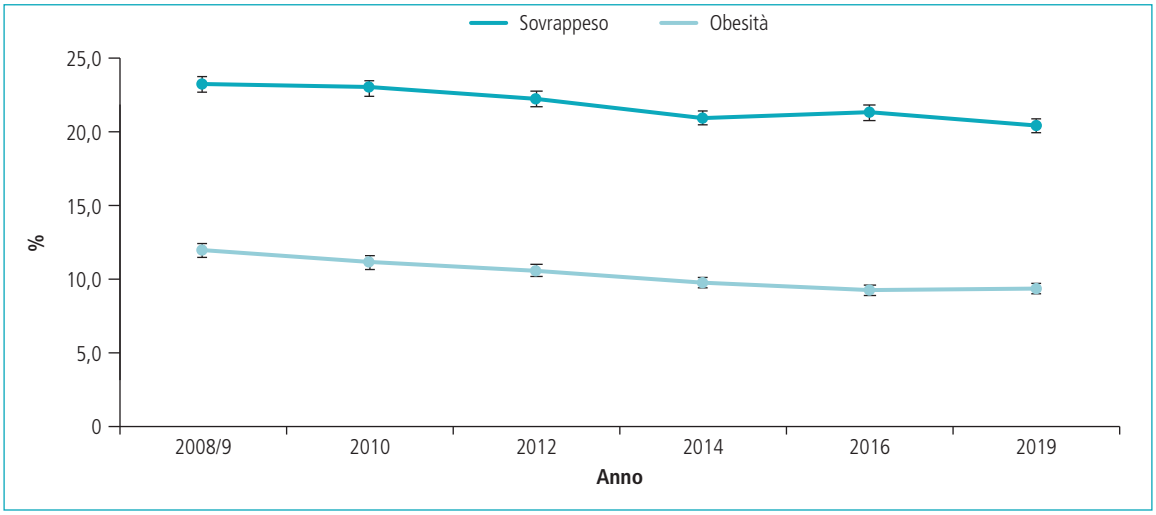
- https://www.iss.it/documents/20126/45616/17_24_web.pdf/d4bd939e-a17e-fb4c-1897-4c8e3033ad54?t=1581099318134. Ultima consultazione: agosto 2022.
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_484_allegato.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_5142_0_file.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_allegato.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_0_alleg.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- maestranatura.org/#/app.

Sovrappeso e obesità

Principali evidenze relative al periodo di riferimento

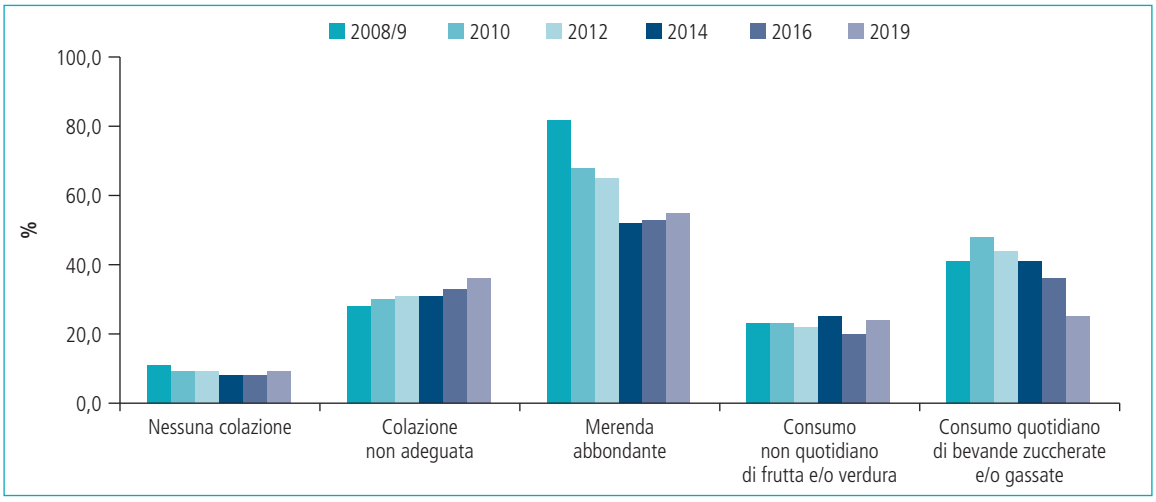
Scorretta alimentazione e inattività fisica sono tra i principali fattori di rischio modificabili delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT) e dell'obesità. Il consumo eccessivo di alimenti contenenti livelli elevati di grassi saturi, acidi grassi trans, zuccheri liberi e/o sale da soli o in combinazione con l'attività fisica insufficiente contribuisce all'incremento del sovrappeso e dell'obesità. L'aumento di sovrappeso/obesità in bambini/adolescenti è allarmante per il rischio di precoce comparsa di MCNT in età adulta. I dati OKkio alla SALUTE 2019 mostrano che i bambini in sovrappeso sono il 20,4% e gli obesi sono il 9,4%, compresi i bambini gravemente obesi, che sono il 2,4%. Negli anni la percentuale di bambini in sovrappeso è diminuita (da 23,4% nel biennio 2008-2009 a 20,4% nel 2019), mentre l'obesità è rimasta sostanzialmente stabile in tutte le Regioni (9,3% nel 2016 e 9,4% nel 2019) [*Figura A.2.1*]. Inoltre l'8,7% dei bambini salta la prima colazione, il 35,6% consuma una colazione sbilanciata in termini di carboidrati e proteine e il 55,2% fa una merenda di metà mattina abbondante. Il 24,3% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura e il 25,4% dichiara che i propri figli assumono abitualmente bevande zuccherate e/o gassate, indicatore in miglioramento rispetto al 2016. I legumi sono consumati dal 38,4% dei bambini meno di una volta a settimana; il 48,3% dei bambini consuma snack dolci più di tre giorni a settimana e il 9,4% snack salati (*Figura A.2.2*). I dati italiani dell'indagine *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) 2018 evidenziano che il 16,6% dei ragazzi di 11-15 anni è in sovrappeso e il 3,2% obeso; l'eccesso ponderale diminuisce lievemente con l'età ed è maggiore nei maschi. I risultati sono tendenzialmente stabili rispetto alla rilevazione 2014. Rispetto al 2014 peggiora l'abitudine a saltare la prima colazione e aumenta la quota di frutta consumata almeno una volta al giorno in tutte le fasce di età. Diminuisce il consumo di bibite zuccherate/gassate. I dati PASSI 2017-2020 mostrano che la prevalenza del consumo di almeno 5 porzioni di frutta e/o verdura tra gli adulti è del 9,2%, in riduzione nel tempo. I dati PASSI su peso e altezza portano a stimare che 4 adulti su 10 siano in eccesso ponderale: 3 in sovrappeso e 1 obeso, in prevalenza uomini, con basso livello socioeconomico e d'istruzione, con gradiente Nord-Sud (*Figura A.2.3*). I dati

Figura A.2.1. Trend sovrappeso e obesità, OKkio alla SALUTE – Anni 2008-2019.



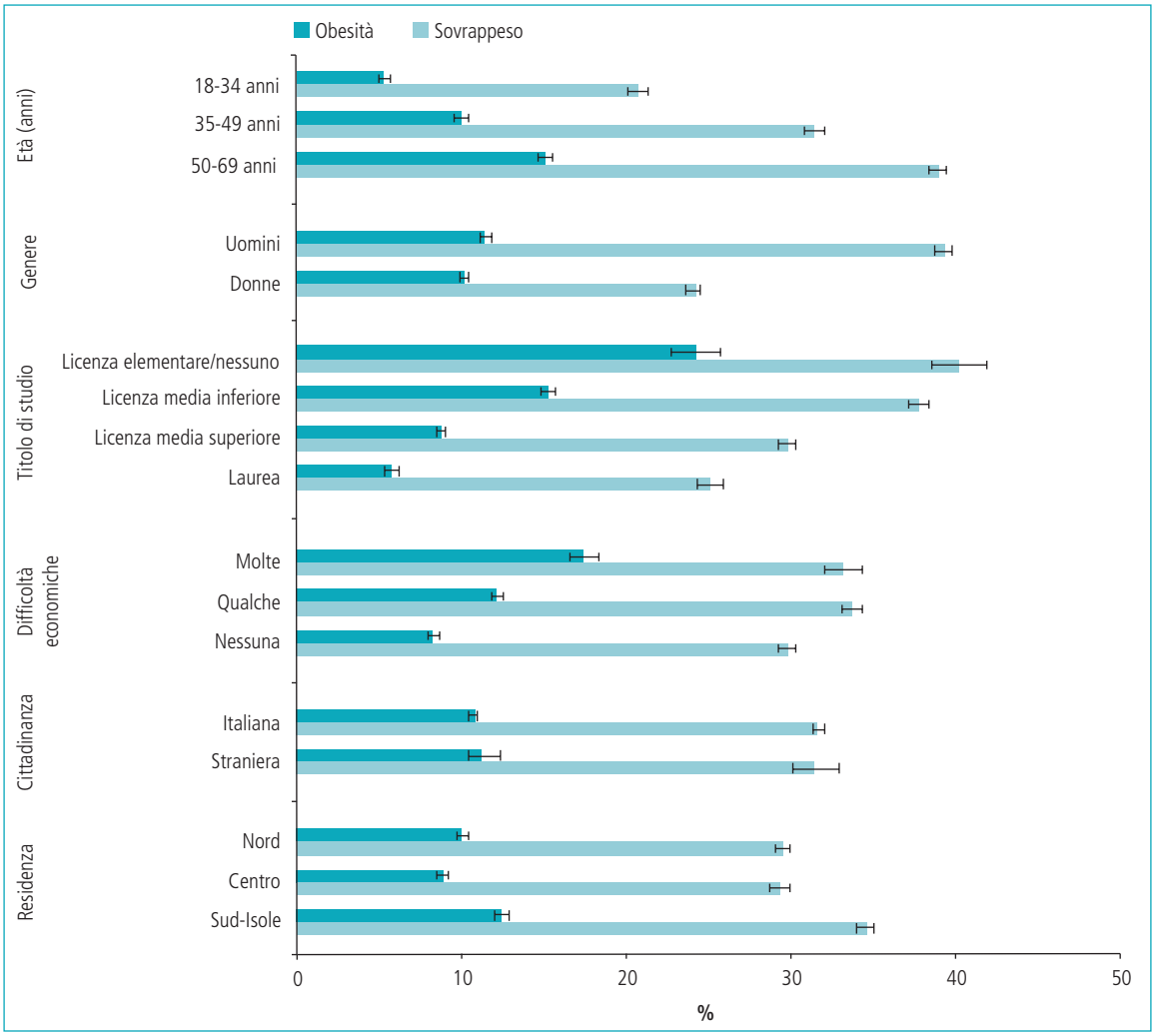
Fonte: Istituto superiore di sanità.

Figura A.2.2. Trend abitudini alimentari scorrette, OKkio alla SALUTE – Anni 2008-2019.



Fonte: Istituto superiore di sanità.

Figura A.2.3. Sovrappeso e obesità 18-69 anni per caratteristiche sociodemografiche. PASSI 2017-2020.



Fonte: Istituto superiore di sanità. PASSI https://www.epicentro.iss.it/passi/.

dell'Indagine europea sulla salute del 2019 mostrano che in Italia la popolazione adulta consuma frutta e verdura tutti i giorni in misura maggiore della media UE27 (76,2% *versus* 67,5%), sebbene non nelle quantità raccomandate; la prevalenza di adulti in eccesso di peso risulta invece inferiore alla media UE27 (44,6% *versus* 51,2%).

Principali novità

In attuazione del Programma "Guadagnare salute: rendere facili le scelte salutari e dei Piani Nazionali della Prevenzione (PNP)", l'Italia ha rafforzato le azioni volte alla promozione della salute, sviluppando un approccio intersettoriale e trasversale ai fattori di rischio per intervenire sui comportamenti individuali e per creare condizioni ambientali atte a favorire l'adozione di stili di vita sani e attivi, fin dalla prima età. Per la promozione di un'alimentazione più sana il PNP 2014-2019 ha identificato come obiettivi centrali l'aumento del consumo di frutta e verdura negli adulti e nei bambini e la riduzione del consumo di sale, privilegiando in particolare il setting scuola e quello dei luoghi di lavoro. Nell'ambito dei nuovi Livelli Essenziali di Assistenza (LEA) [DPCM del 2017], nell'area prevenzione e sanità pubblica, è stata prevista l'offerta di counseling individuale quale prestazione individuale da erogare per la promozione della sana alimentazione, nonché per la promozione, la protezione e il sostegno dell'allattamento al seno e di una corretta alimentazione complementare. Nel 2017 è stato approvato con Accordo Stato-Regioni il documento "Indirizzi di policy integrate per la Scuola che Promuove Salute", che mira a favorire l'inserimento nel curriculum formativo degli studenti delle scuole di ogni ordine e grado della promozione della salute come proposta educativa continuativa e integrata lungo tutto il percorso scolastico. Nel 2019 è stato istituito presso il Ministero della salute il Tavolo per la prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità con l'obiettivo di elaborare un documento di indirizzo per la prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità, in particolare quella infantile, condiviso con le Regioni e le Province Autonome, al fine di garantire una maggiore omogeneità di azioni a livello nazionale.

Prospettive future

Il PNP 2020-2025 sottolinea che l'obesità incide profondamente sullo stato di salute e si accompagna a importanti malattie croniche che peggiorano la qualità di vita e ne riducono la durata. Il piano considera l'obesità infantile come una delle più importanti sfide per le conseguenze che comporta. Nell'ambito del macro obiettivo "Malattie croniche non trasmissibili", il PNP prevede di intervenire attraverso un approccio intersettoriale e life-course, agendo a partire dai primi 1.000 giorni e in fase pre-concezionale, al fine di garantire le migliori condizioni di "partenza" ai nuovi nati, ridurre i fattori di rischio individuali e rimuovere le cause che impediscono ai cittadini scelte di vita salutari. Il PNP prevede lo sviluppo di programmi di promozione della salute, trasversali ai principali fattori di rischio, condivisi tra servizi sanitari e sociosanitari, istituzioni educative e datori di lavoro, che attivando reti e comunità locali sono finalizzati anche al contrasto dell'obesità/sovrappeso, in particolare quella infantile, alla riduzione di inattività fisica e sedentarietà, all'aumento del consumo di frutta e verdura. A partire dalla scuola dell'infanzia il PNP mira all'implementazione di azioni sostenibili per la riduzione dei fattori di rischio comportamentali e ambientali, attraverso interventi di provata efficacia o buone pratiche validate. Lo svolgimento di una regolare e quotidiana attività fisica è fondamentale per la prevenzione e per la gestione e il trattamento del sovrappeso e dell'obesità. Le "Linee di indirizzo sull'attività fisica" adottate con Accordo Stato-Regioni nel 2019, e le successive Revisioni delle Raccomandazioni del 2021, rappresentano strumenti a disposizione degli operatori sanitari e non, dei decisori e dei diversi stakeholder per progettare e attuare interventi efficaci per la promozione della salute e per la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità. Poiché anche la pianificazione urbana gioca un ruolo decisivo nella promozione di uno stile di vita sano e attivo è stato elaborato e approvato nel 2021 il "Documento di indirizzo per la pianificazione urbana in un'ottica di Salute Pubblica" al fine di individuare i criteri che possano aiutare gli operatori e i decisori nella valutazione della pianificazione

urbanistica finalizzata alla promozione della salute e dei corretti stili di vita e nell'ottica della Urban Health.

Bibliografia essenziale

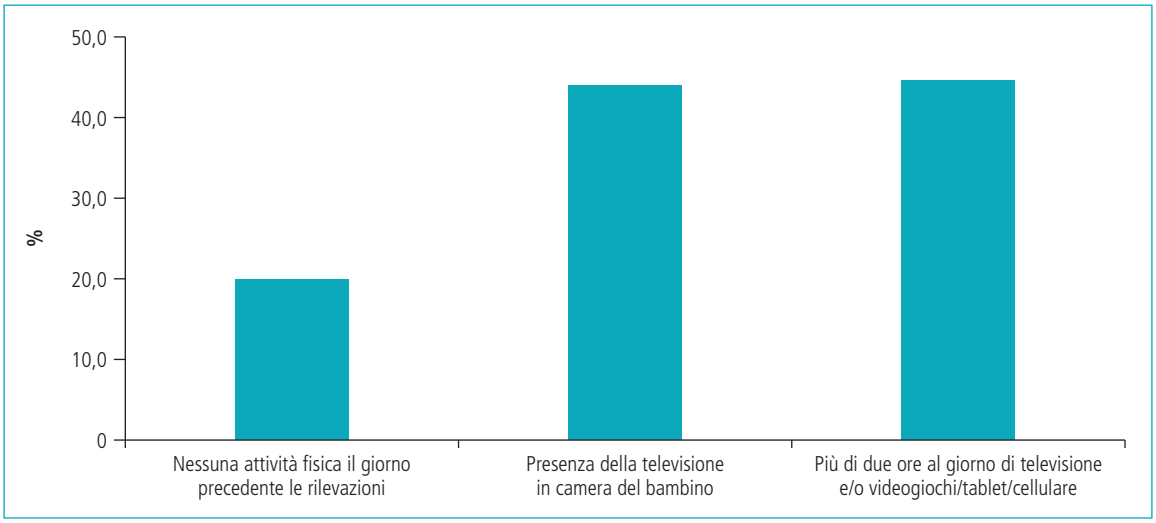
- Documento programmatico "Guadagnare salute". Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 4 maggio 2007.
- DPCM del 12 gennaio 2017 recante "Definizione e aggiornamento dei livelli essenziali di assistenza, di cui all'art. 1, comma 7, del D.Lgs. 30 dicembre 1992, n. 502".
- Good Maternal Nutrition. The best start in life WHO Regional Office for Europe World Health Organization 2016.
- https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/sovrappeso. Ultima consultazione: agosto 2022.
- https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi. Ultima consultazione: agosto 2022.
- http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_normativa_1435_allegato.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5029_0_file.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3125_allegato.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- Istituto superiore di sanità. La Sorveglianza HBSC 2018 - Health Behaviour in School-aged Children: risultati dello studio italiano tra i ragazzi di 11, 13 e 15 anni" – Report nazionale 2020.
- Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025. https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_5029_0_file.pdf. Ultima consultazione: agosto 2022.
- Sorveglianza PASSI 2017-2020.

A.2.4. Inattività fisica e sedentarietà

Principali evidenze relative al periodo di riferimento

I dati di OKkio alla SALUTE 2019 mostrano che il 20,3% dei bambini non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine, il 43,5% ha la televisione in camera, il 44,5% passa più di due ore al giorno davanti a televisione/tablet/cellulare (*Figura A.2.4*), il 73,6% non si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Secondo i dati italiani dell'indagine

Figura A.2.4. Attività fisica e sedentarietà nei bambini di 8-9 anni – Anno 2019.



Fonte: ISS. OKkio alla SALUTE – Anno 2019.