

AZIENDA OSPEDALIERO UNIVERSITARIA OSPEDALI RIUNITI DI TRIESTE / AZIENDA PER L'ASSISTENZA SANITARIA N. I TRIESTINA / ASSOCIAZIONE ITALIANA OSPEDALITÀ PRIVATI  
PER INFORMAZIONI POTETE SCRIVERE ALL'INDIRIZZO MAIL: urp@aas1.sanita.fvg.it oppure urp@aots.sanita.fvg.it - Redazione Azienda per l'Assistenza Sanitaria n. I Triestina Via Guglielmo de Pastovich I 34100 Trieste

AAS1/SISTEMA DI SORVEGLIANZA PASSI

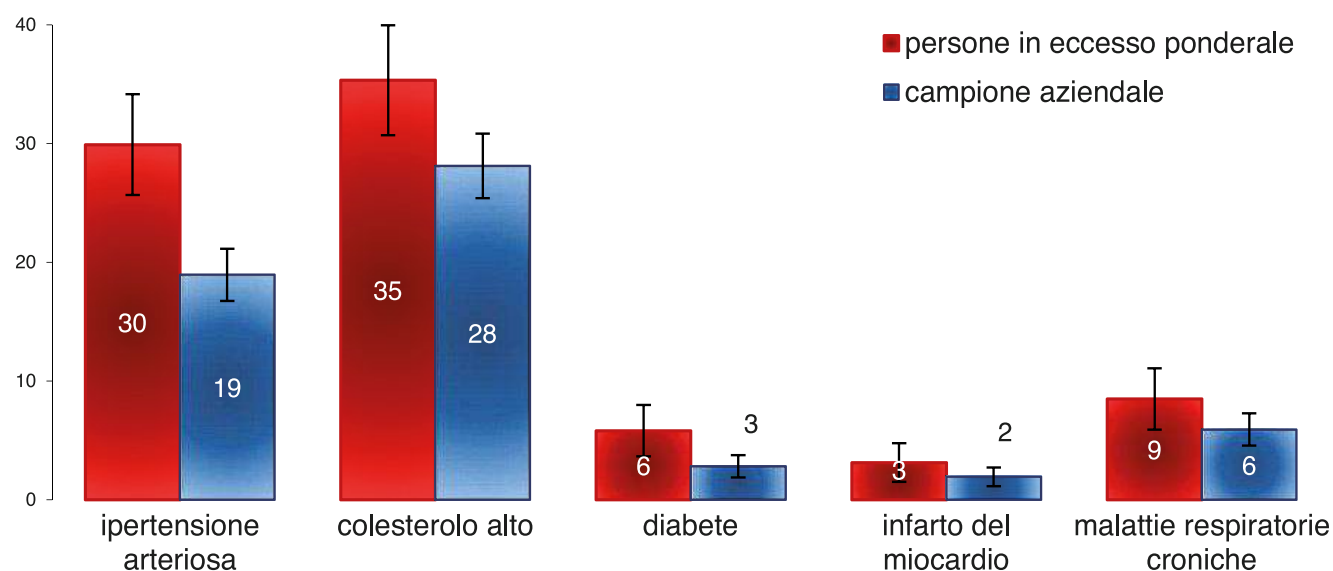
## Prevenire le malattie modificando i comportamenti: cambiare si può

“

Alimentazione, fumo, alcol, sedentarietà sono gli elementi principali che determinano molte **malattie croniche**. Lo studio PASSI fotografa la situazione della popolazione triestina

### Salute delle persone con eccesso ponderale

Confronto fra il campione aziendale totale ed il sottogruppo con eccesso ponderale AAS1 Triestina PASSI 2011-14 (n=1.147)



Nella provincia di Trieste le malattie croniche non trasmissibili rappresentano una priorità per la salute dei cittadini. Cardiopatie, ictus, tumori, diabete, malattie respiratorie croniche sono infatti la **prima causa di morte e di disabilità**. Fra i determinanti della salute degli individui, oltre all'età ed a fattori ereditari, ci sono i comportamenti e gli stili di vita, in parte determinati da fattori socioeconomici, culturali, politici, ambientali. **Un'alimentazione poco sana, il consumo di tabacco, l'abuso di alcol, la mancanza di attività fisica costituiscono gli elementi più importanti nel determinare le principali malattie croniche non trasmissibili e derivano da comportamenti che possono essere modificati.** Tali gruppi di malattie hanno origine in età giovanile, ma richiedono anche decenni per manifestarsi clinicamente, e vengono precedute temporalmente da fattori intermedi di rischio (ipertensione, ipercolesterolemia, eccesso di peso, iperglicemia), sui quali è possibile intervenire cambiando i comportamenti, rallentando

così la progressione verso le malattie croniche. **Il sistema italiano di sorveglianza PASSI**, cui l'AAS1 Triestina partecipa fin dal 2005, rappresenta lo strumento di monitoraggio della salute della popolazione tra i 18 e i 69 anni, rilevando in continuo abitudini, stili di vita, conoscenze, al fine di individuare le priorità sulle quali intervenire e misurare il livello di attuazione dei piani di prevenzione, individuando inoltre a livello aziendale eventuali carenze organizzative del Sistema Sanitario. Il documento **Guadagnare salute 2011-2014 nell'AAS1 Triestina**, pubblicato sul sito dell'AAS1 e su quello dell'Istituto Superiore di Sanità, riassume i risultati dell'indagine sugli stili di vita di un campione di **1.147 persone fra i 18 ed i 69 anni** intervistati al telefono da assistenti sanitarie del Dipartimento di Prevenzione dell'AAS1. Il campione, estratto con campionamento casuale dalle liste dell'anagrafe sanitaria, è rappresentativo della popolazione adulta della provincia di Trieste, il che consente di estendere le stime ottenute alla intera popolazione target.

### STATO NUTRIZIONALE

**Il 40% della popolazione adulta triestina ha un eccesso di peso** (31% sovrappeso, 9% obeso), che aumenta con l'età, è più diffuso fra negli uomini (48% vs 31%), le persone con livello di istruzione basso e maggiori difficoltà economiche. Fra le persone intervistate, 1 su 5 ha riferito di essere aumentata di almeno 2 Kg di peso nell'ultimo anno. L'eccesso di peso è un fattore di rischio rilevante per diabete mellito, ipertensione, cardiopatie ischemiche, ictus, alcuni tipi di neoplasia.

**Le persone in eccesso ponderale mostrano profili di salute più critici di quelli della popolazione generale** e hanno carichi di malattie croniche più alti:

### ALCOL

**Le percentuali rilevate nell'AAS1, simili a quelle della media regionale, sono significativamente più elevate rispetto alla media nazionale, con valori addirittura doppi se si analizza quella particolare e pericolosa modalità di consumo definita "binge"** (17% dell'AAS1 vs 9% della media nazionale). *Il binge drinking (letteralmente "abbuffata alcolica") indica una modalità di bere alcol assumendo generalmente 5 o più unità alcoliche in un'unica occasione.* L'alcol è associato a problematiche epatiche, cardiovascolari, neoplastiche, neuropsichiatriche, materno-infantili, di violenza e a molti incidenti domestici e stradali. Anche fra gli anziani circa 1 su 3 (29%) fra coloro che assumono alcolici, ha una modalità di consumo "a rischio", il che ha particolare importanza in caso di concomitante assunzione di farmaci e per la prevenzione delle cadute. **Come migliorare la nostra salute Aumentare il consumo di frutta e verdura e praticare maggiore attività fisica, evitando il consumo di bevande e "cibi spazzatura", soprattutto da parte dei bambini, rappresentano una soluzione per il contrasto all'obesità. Allo stesso modo va sostenuta la scelta di smettere di fumare, di proteggere dal fumo passivo e di ridurre il consumo di alcol. Il Centro interdipartimentale prevenzione e cura tabagismo mette a disposizione percorsi per aiutare a smettere di fumare (tel. 040 3997371-372-373)**

### FUMO

Particolare gravità riveste nella AAS1 l'abitudine al fumo, riferita dal 30% degli intervistati adulti, con prevalenze addirittura più elevate fra i più giovani, soprattutto fra i 25 e 34 anni (40%), gli uomini e le persone con molte difficoltà economiche (una su due).

Tale dati, significativamente peggiori della media regionale (27%) e nazionale (28%), sono aggravati dal fatto che 1 fumatore su 3 è un "forte fumatore" (più di 20 sigarette al giorno). Anche gli anziani triestini fumano di più rispetto alla media nazionale (14% vs 10%); inoltre, uno su 4 fuma più di 20 sigarette al dì.

**Il fumo di tabacco è il primo fattore di rischio a cui gli esperti attribuiscono circa il 12% degli anni di vita in buona salute persi a causa di morte precoce o disabilità e può provocare patologie cardiovascolari, respiratorie e neoplastiche.**

Meno di un fumatore adulto su due ha riferito di aver ricevuto il consiglio di smettere, anche se fra gli ultra 64enni (PASSI D'Argento) l'attenzione è più forte (72% è stato consigliato di smettere).

### ATTIVITÀ FISICA

Nell'AAS1 Triestina fa sufficiente attività fisica solo 1 persona su 3, mentre 1 su 4 (23%) è completamente sedentaria. È presente, inoltre, una percezione distorta dell'attività fisica praticata: circa un sedentario su cinque ritiene di praticare sufficiente movimento. Fare regolarmente attività fisica ha primaria importanza nella prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, obesità, cancro della mammella e del colon, osteoporosi, cadute, depressione, ma gli operatori sanitari non promuovono ancora sufficientemente uno stile di vita attivo tra i loro assistiti.

**Un regolare esercizio fisico che aiuti a prevenire le malattie croniche, a proteggere da condizioni disabilitanti, a eliminare i fattori di rischio, è utile a tutte le età.**