

## I RISULTATI DEL CAMPIONE INTERVISTATO

2200 questionari compilati



Caratteristiche popolazione	2016*	2015*	2014*
Età (anni)	52,3 ± 16,2 (9-88)	52,8 ± 16,5 (11-93)	51,2 ± 15,7 (21-68)
Peso (Kg)	79,9 ± 20,6 (38-180)	75,8 ± 17,3 (37,5-166)	78,9 ± 18,5 (40-180)
Circonferenza vita (cm)	102,8 ± 17 (62-168)	93,6 ± 18 (48-160)	100 ± 16 (58-160)
Body Mass Index (BMI) (Kg/m <sup>2</sup> )	29,4 ± 6,6 (15-61)	27,7 ± 5,7 (16,7-49)	28,8 ± 6,3 (15,6-57)
Body Mass Index (BMI) Nord (Kg/m <sup>2</sup> )	30,3 ± 6,7	28,5 ± 5,7	28,2 ± 6,5
Body Mass Index (BMI) Centro (Kg/m <sup>2</sup> )	28,5 ± 7,3	26,7 ± 5,6	27,4 ± 5,5
Body Mass Index (BMI) Sud (Kg/m <sup>2</sup> )	28,7 ± 5,5	27,3 ± 5,9	31,3 ± 6,9

\*i dati sono rappresentati come media ± DS (range)

### Affluenza

Circa 50 città coinvolte in tutta Italia. Si segnala una maggiore affluenza al Nord rispetto al Centro e al Sud Italia (vedi percentuali nel grafico).

### Descrizione

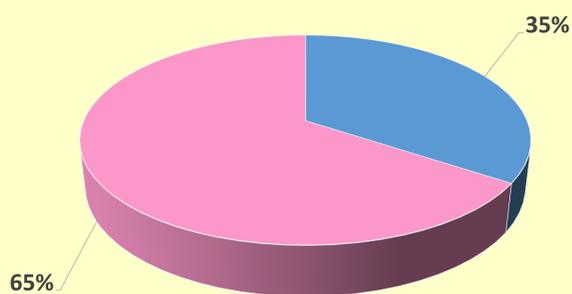
L'età media dei partecipanti è risultata di 52,3 anni; tuttavia si segnala la partecipazione anche di bambini ad indicare come l'evento si rivolga a qualsiasi fascia d'età e la sempre crescente attenzione all'argomento da parte dei genitori. Il BMI medio è risultato indicativo di sovrappeso ai limiti quasi con l'obesità. La circonferenza vita media sembra indicare un «rischio cardiovascolare elevato» nella popolazione indagata a sottolineare come sia importante la misurazione di questo parametro e ad evidenziare l'elevata frequenza dell'adiposità viscerale indipendentemente dal BMI.

### Confronto

Rispetto agli anni passati aumenta lievemente il trend dei valori di BMI e della circonferenza vita a livello nazionale. Il BMI medio dei partecipanti al Nord è risultato per la prima volta indicativo di obesità di I grado. Probabilmente ad indicare che la manifestazione si sta affermando negli anni sempre più come punto di riferimento per chi ha problematiche di peso.

### Sesso

■ Maschio ■ Femmina



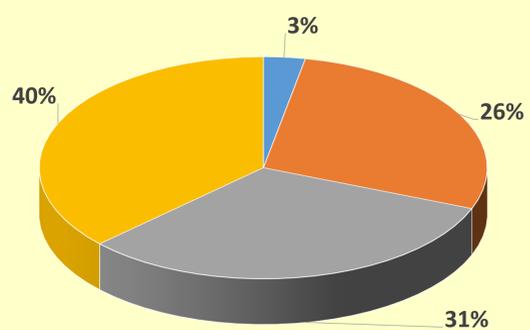
### Confronto caratteristiche uomini vs donne

Caratteristiche	Uomini*	Donne*
Età (anni)	55,5 ± 16,8 (13-88)	50,6 ± 15,4 (9-85)
Peso (Kg)	90,2 ± 21,4 (52-180)	74,2 ± 17,8 (38-162)
Circonferenza vita (cm)	109,3 ± 16,1 (64-168)	99,2 ± 16,4 (62-143)
Body Mass Index (BMI) (Kg/m <sup>2</sup> )	30,6 ± 6,3 (16-60)	28,7 ± 6,7 (15-61)
Fumo (%)	18	20

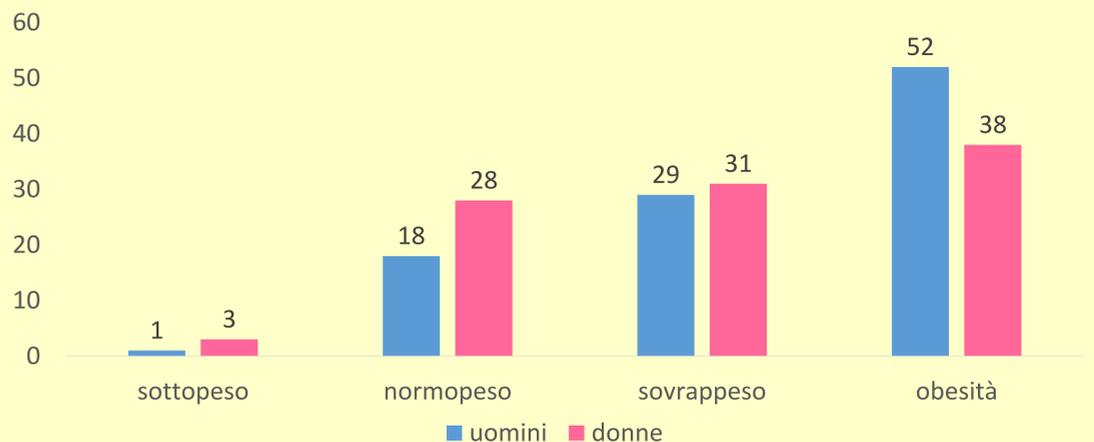
\*i dati sono rappresentati come media ± DS (range)

### Body Mass Index (BMI)

■ Sottopeso ■ Normopeso ■ Sovrappeso ■ Obesità



### Confronto classi BMI uomini vs donne (valori in percentuale)



### SESSO

Si conferma la maggiore sensibilità del genere femminile riguardo l'argomento trattato. Tuttavia restando in ambito di prevenzione sanitaria e corretto stile di vita, si segnala in modo negativo che in entrambi i sessi quasi un quarto della popolazione intervistata è risultata fumatrice.

### BMI

Suddividendo la popolazione per classi di BMI emerge che la classe maggiormente presente all'evento è risultata essere la popolazione obesa. Tuttavia aumenta rispetto il 2015 la percentuale di soggetti sottopeso (1%vs3%)

Confrontando la suddivisione per classi di BMI in uomini e donne, emergono alcune significative differenze. In particolare il sottopeso sembra prevalere nel sesso femminile e l'obesità nel sesso maschile.

## TEORIA E PRATICA: DIFFERENZE DI GENERE?

Confrontiamo le risposte degli uomini ■ con quelle delle donne ■

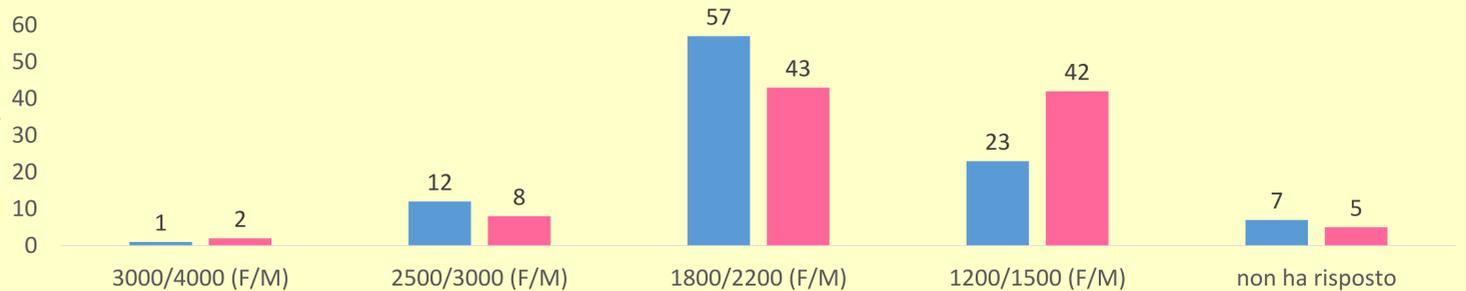
### Quanti pasti si dovrebbero fare durante la giornata? (valori in percentuale)



Le donne sembrano riconoscere maggiormente l'importanza degli spuntini durante la giornata sul piano teorico. Nella pratica entrambi i sessi consumano prevalentemente (50%) colazione, pranzo e cena.

### Quante calorie dovrebbero consumare in una giornata una donna (F) o un uomo (M) sedentario? (valori in percentuale)

Una percentuale di donne quasi doppia rispetto agli uomini ritiene che le calorie che si dovrebbero consumare durante la giornata siano 1200 per le donne e 1500 per gli uomini. In realtà questi apporti sono ipocalorici.



### Fa attenzione alle calorie che consuma giornalmente? (valori in percentuale)



Le donne risultano prestare maggiore attenzione alle calorie consumate durante la giornata. Tuttavia, alla domanda «quante calorie fornisce un grammo di grassi?» meno della metà degli intervistati risponde correttamente (37% e 40% rispettivamente M e F)

#### TEORIA

In entrambi i sessi emerge una buona consapevolezza della corretta idratazione (73% M vs 77% F rispondono circa 2 litri/die), di quali alimenti contengono fibra (87% M vs 94% F rispondono frutta verdura e cereali integrali), quali alimenti contengono calcio (93% M vs 89% F rispondono latte e latticini).

Si evidenziano in entrambi i sessi difficoltà nel quantificare alcuni punti cardine della nutrizione.

Le risposte alle domande «quanto sale si dovrebbe consumare in una giornata» e «a quanti grammi corrispondono le 5 porzioni di frutta e verdura» non sono omogenee e solo un quarto delle persone indagate risponde correttamente.

#### ABITUDINI

L'abitudine di effettuare una regolare colazione è ben rappresentata in entrambi i sessi (70% M vs 79% F assumono la colazione quotidianamente) e lo stesso vale per il tentativo di limitare il consumo di sale (70% M vs 73% F cercano di ridurre il sale non mettendolo in tavola, scegliendo alimenti con poco sale, utilizzando spezie).

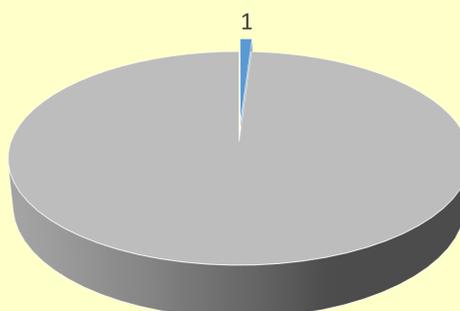
Emerge difficoltà nel raggiungere il quantitativo corretto di liquidi (29% M vs 25% F consumano sei bicchieri ed oltre) e nel consumare alimenti integrali (36% M e 45% F li consumano regolarmente)

### È vegetariano o vegano?

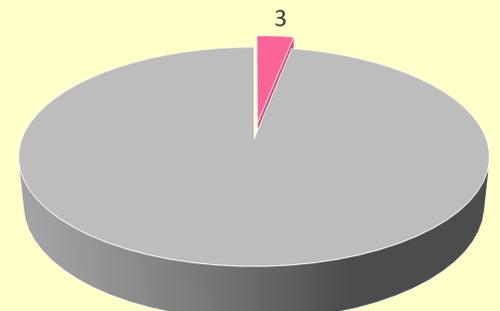
Risulta minima la percentuale di soggetti che seguono un regime vegetariano o vegano (2% nella popolazione generale; si veda grafico per la suddivisione nei due sessi).

Tuttavia emerge attenzione nel privilegiare pollame rispetto le carni rosse (58% M vs 66% F).

#### Uomini

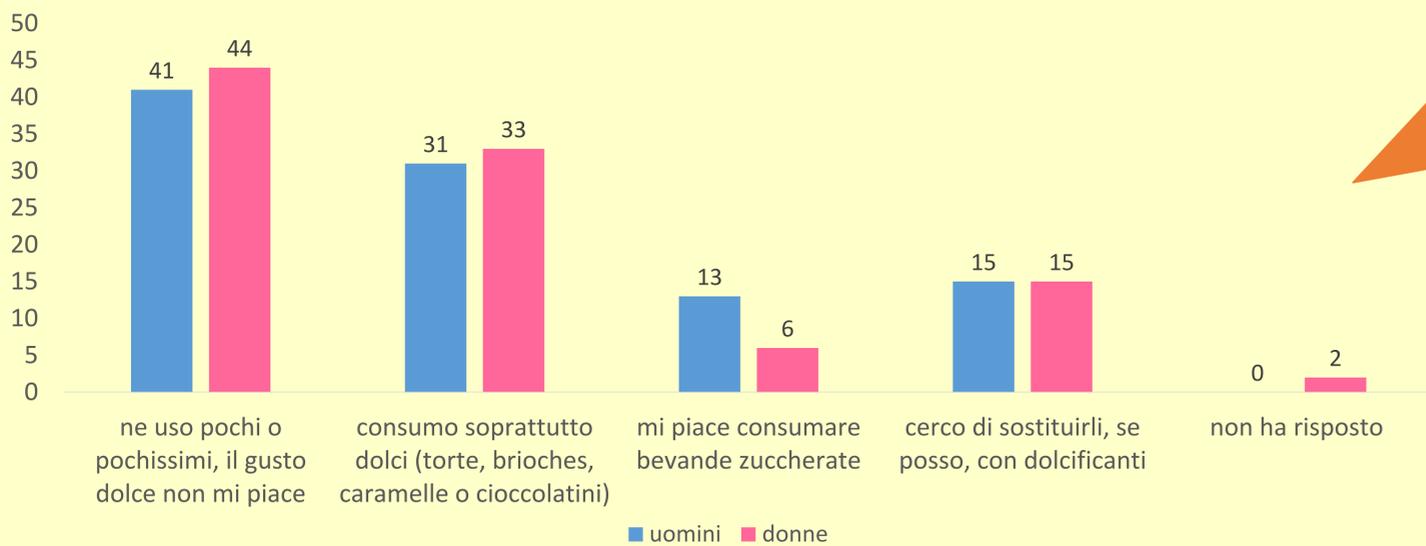


#### Donne



## ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

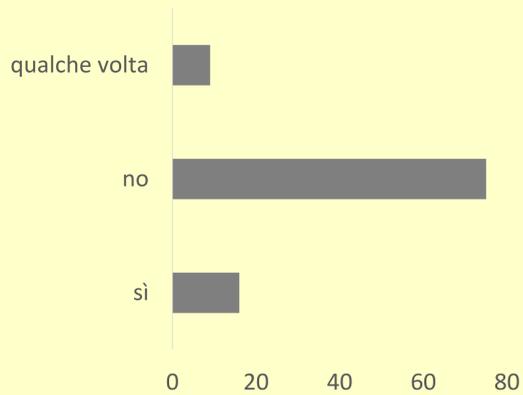
**Come si comporta con gli zuccheri?** (valori in percentuale)



Interessante notare come una buona percentuale di uomini (doppia rispetto alle donne) ammette di consumare bevande zuccherate nonostante studi scientifici sempre più evidenziano effetti nocivi per la salute. Esattamente uguale nei due sessi la percentuale di soggetti che cerca di sostituire gli zuccheri con dolcificanti.

**Ha mai usato dolcificanti naturali in forma liquida?**

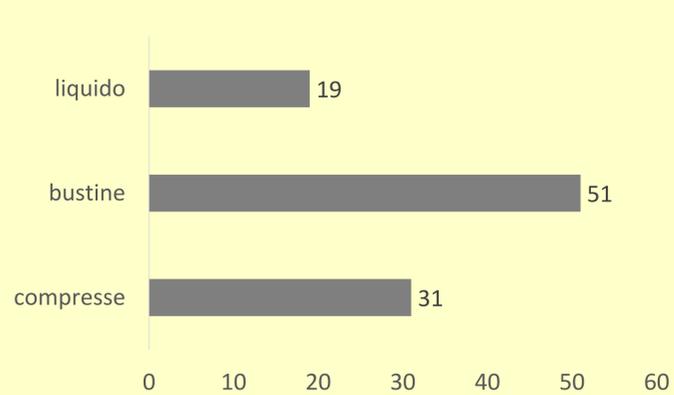
(valori in percentuale)



\*percentuali calcolate escludendo le risposte in bianco

**Quale tipologia preferisce?**

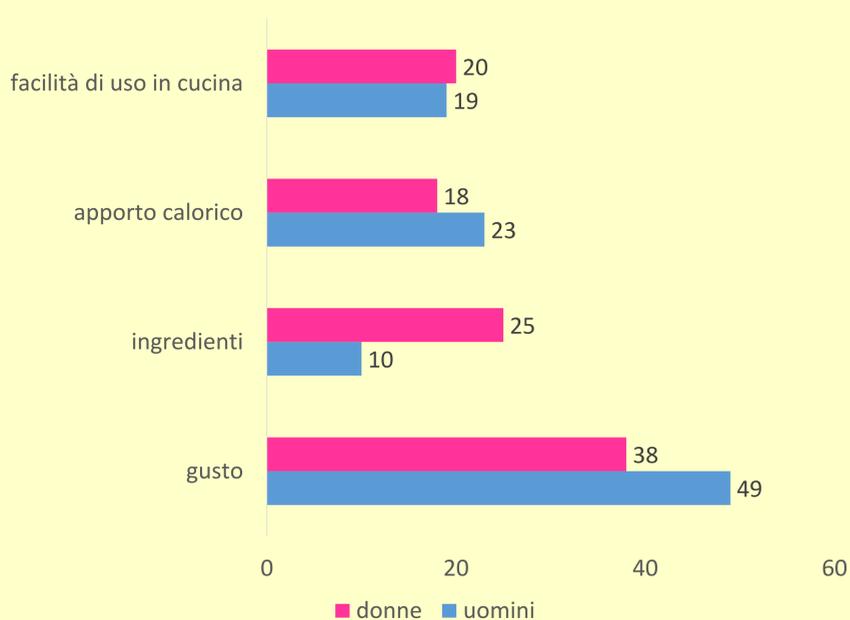
(valori in percentuale)



\*percentuali calcolate escludendo le risposte in bianco

**A cosa presta attenzione quando sceglie un dolcificante?**

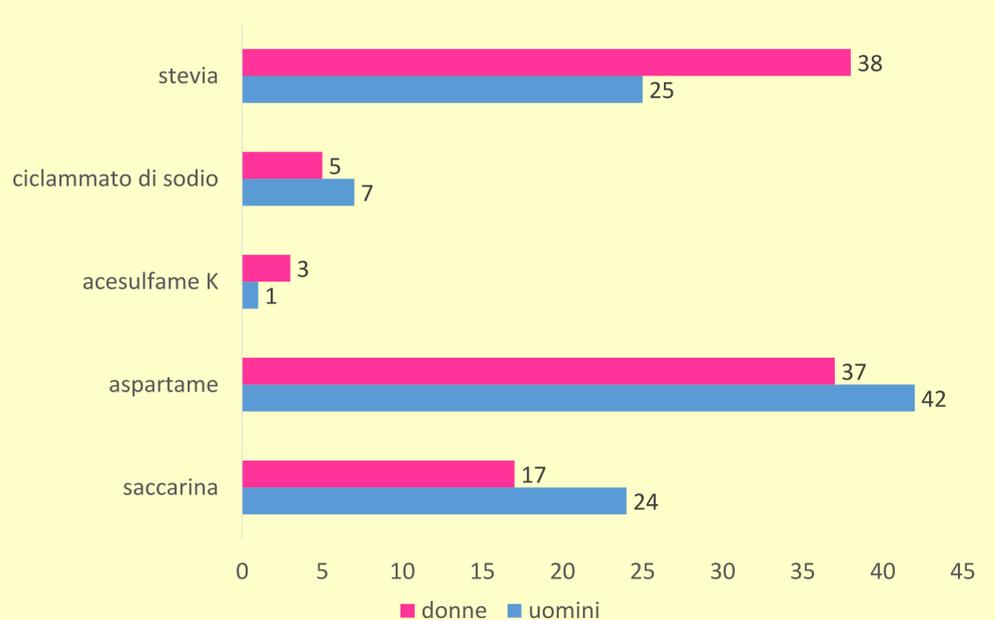
(valori in percentuale)



\*percentuali calcolate escludendo le risposte in bianco

**Quali edulcoranti usa abitualmente?**

(valori in percentuale)



\*percentuali calcolate escludendo le risposte in bianco

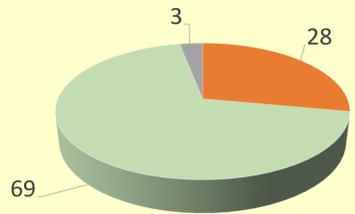
**EDULCORANTI**  
Nella popolazione che utilizza edulcoranti, la tipologia preferita risulta essere la forma in bustine, probabilmente per utilizzo più comune e di facile reperibilità. Meno diffusa la forma liquida.

Nella scelta dell'edulcorante il fattore preponderante è risultato gusto (42%). Suddividendo per genere, emerge una maggiore attenzione delle donne nella composizione del dolcificante (25%), caratteristica che occupa l'ultimo posto per gli uomini (10%).

L'edulcorante maggiormente utilizzato risulta essere nella popolazione indagata aspartame (39%) subito seguito da stevia (34%). Suddividendo per genere, stevia guadagna il primo posto tra le donne (vedi grafico).

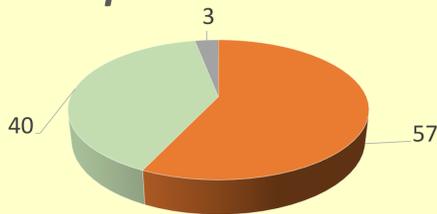
## CIBO E MENTE – OBESITÀ E FARMACI

**Affermerebbe che il cibo domina la sua vita?**



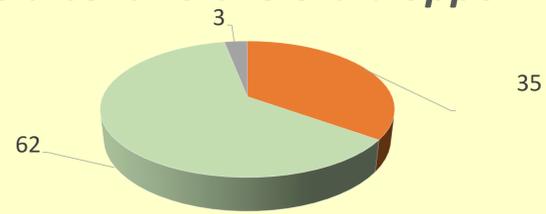
si no non ha risposto

**Si è mai preoccupato di aver perso il controllo su quanto aveva mangiato?**



si no non ha risposto

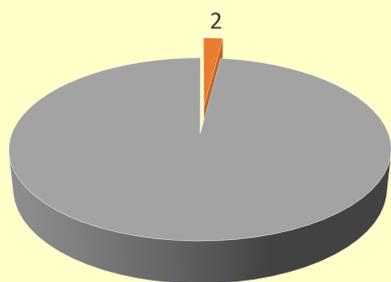
**Le è mai capitato di sentirsi grasso anche se gli altri le dicevano che era troppo magro?**



si no non ha risposto

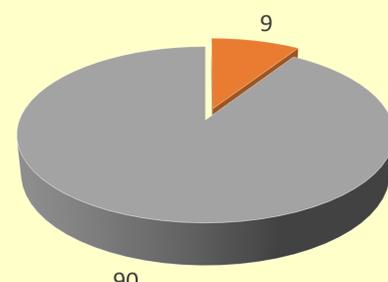
Per quanto riguarda le risposte relative al rapporto cibo e mente non emergono differenze significative nei due sessi. Un quarto della popolazione ammette un ruolo predominante del cibo all'interno della propria vita e la perdita di controllo su quanto si mangia sembra interessare più della metà degli intervistati.

**Attualmente segue terapie farmacologiche per la cura dell'obesità?**



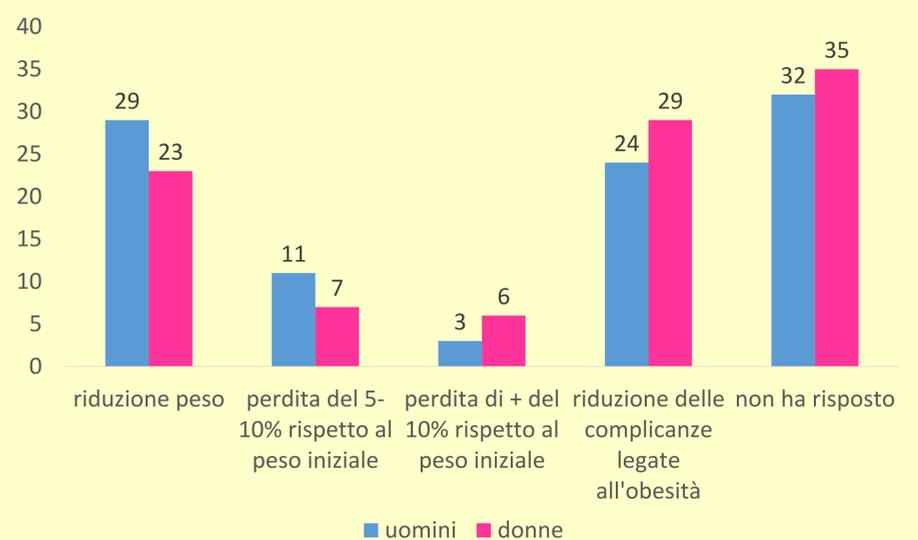
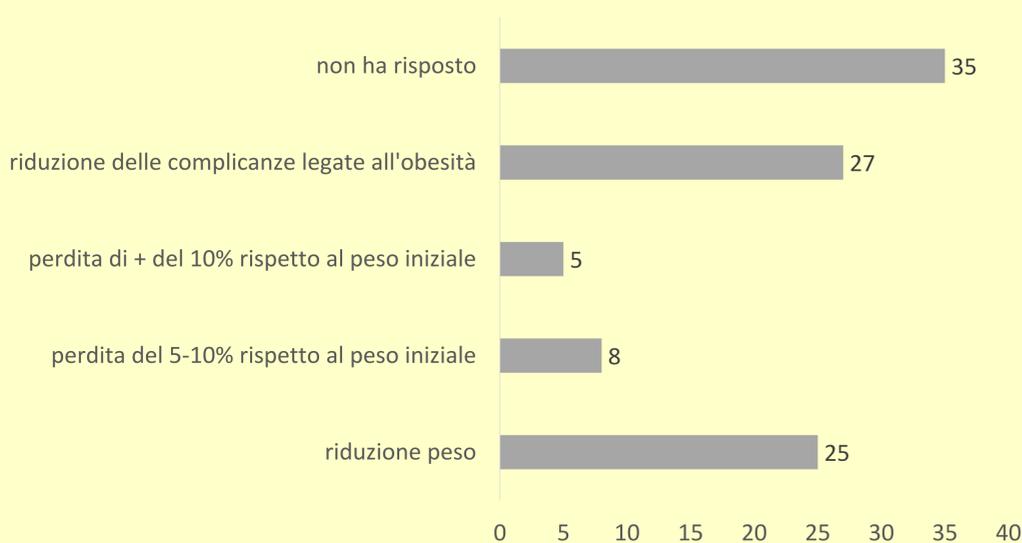
si no

**In passato ha seguito terapie farmacologiche per la cura dell'obesità?**



si no

**In base a quali caratteristiche considera efficace un farmaco per la cura dell'obesità?**  
(valori in percentuale)



**CIBO E MENTE**  
Il rapporto cibo e mente è molto complesso e spesso può sfociare in disturbi del comportamento alimentare. Importante indagare sempre l'eventuale presenza di un'ossessione del cibo, del peso e dell'immagine corporea, per una diagnosi tempestiva che deve sempre essere affidata, come la terapia, ad un'équipe di specialisti, comprendente medici, psichiatri, psicologi e nutrizionisti.

**FARMACI**  
Attualmente non abbiamo molte strategie farmacologiche per trattare l'obesità. Questo potrebbe spiegare la bassa percentuale di soggetti in terapia farmacologica nonostante l'elevata presenza di obesità. Tuttavia da qualche tempo è stata introdotta una nuova terapia specifica per l'obesità (liraglutide), interessante sarà vedere possibili risvolti.

Nel considerare l'efficacia di un farmaco viene ritenuto come indicatore principale la riduzione del peso. Andando a dividere le risposte tra uomini e donne, emerge come per quest'ultime risultati di primaria efficacia la riduzione delle complicanze legate all'obesità.