



Risultati della sorveglianza della popolazione
con 65 anni e più “PASSI d’Argento” nella ASL LT

Indagine 2021-2022

Sezioni: Stato nutrizionale e abitudini alimentari, Attività Fisica, Consumo di alcol e
Abitudine al fumo

Stato nutrizionale e abitudini alimentari

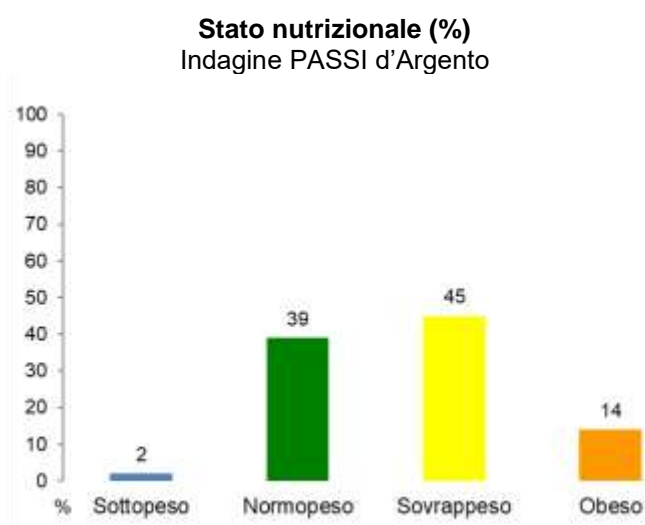
In ogni fase della vita lo stato nutrizionale è un importante determinante delle condizioni di salute. Nelle persone con 65 anni e più, possono manifestarsi problemi nutrizionali secondari tanto agli eccessi quanto alle carenze alimentari, entrambi in grado di provocare la comparsa di processi patologici 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 (dismetaboliche, cardiovascolari, osteo-articolari) 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.

Lo stato nutrizionale si misura comunemente attraverso l'indice di massa corporea (IMC), dato dal rapporto del peso (in Kg) ed il quadrato dell'altezza (in metri); le persone vengono classificate sottopeso (IMC < 18,5), normopeso (IMC: fra 18,5-24,9), sovrappeso (IMC: fra 25-29,9), obeso (IMC ≥ 30).

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. Secondo stime dell'OMS complessivamente lo scarso consumo di frutta e verdura è responsabile di circa un terzo degli eventi coronarici e di circa il 10% di ictus cerebrale. La soglia di 400 grammi al giorno, corrispondente a circa 5 porzioni, è la quantità minima consigliata per proteggersi da queste ed altre patologie e assicurare un rilevante apporto di nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici) e sostanze protettive antiossidanti. Per questo motivo, in accordo con le linee guida, che raccomandano di consumare almeno 5 porzioni al giorno (five-a-day) di frutta o verdura, insalata o ortaggi, PDA misura il consumo di questi alimenti.

Qual è lo stato nutrizionale delle persone con 65 anni e più?

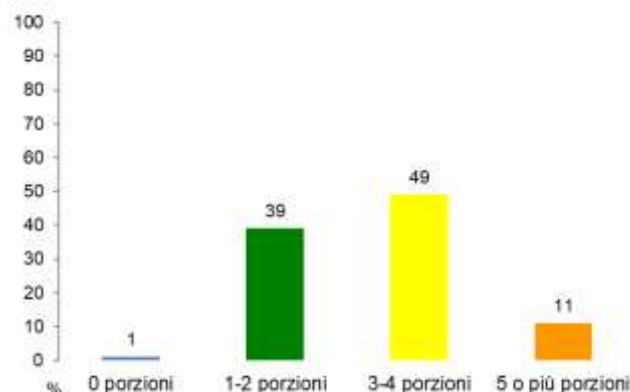
- Nella ASL LT, il 39% risulta normopeso, il 45% in sovrappeso, il 14% obeso. Il 2% è sottopeso.
- Le persone in eccesso ponderale, cioè in sovrappeso e obeso, sono il 59%, in particolare gli uomini (68% vs 52%) e le persone con istruzione medio bassa (59% vs 51%).
- Il 10% ha subito un calo ponderale involontario, in particolare gli ultra 85enni (13%)
- Nel Lazio i sovrappeso sono il 39% e gli obesi il 13% e nel pool di ASL a livello nazionale rispettivamente il 42% e il 15%.



Quante porzioni di frutta e verdura al giorno consumano le persone con 65 anni e più?

- Le persone con 65 anni e più che consumano almeno 5 porzioni di frutta e verdura ("five a day") raccomandate al giorno sono solo l'11%;
- Il 39% consuma solo 1-2 porzioni.
- Nel Lazio coloro che consumano almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno sono l'8% mentre coloro che consumano 3 porzioni di frutta e verdura sono il 48% e nel pool di ASL a livello nazionale rispettivamente il 10% e il 55%.

Consumo di frutta e verdura (%)
Indagine PASSI d'Argento

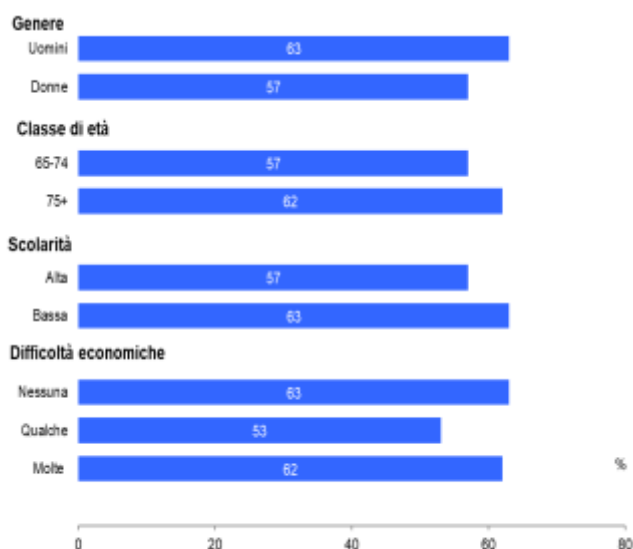


Quali sono le caratteristiche delle persone che consumano almeno tre porzioni di frutta e verdura al giorno?

- Il consumo di almeno 3 porzioni di frutta e verdura al giorno è più frequente tra gli uomini (63% vs 57%), tra le persone con 75 anni e più (62% vs 57%) e tra le persone con livello di istruzione basso (63% vs 57%)

Persone che consumano almeno 3 porzioni di
frutta e verdura (%)
Indagine PASSI d'Argento

Totale = 60% (IC95% 54,63 – 64,67)



Consumo quotidiano di 3 porzioni frutta
per regione di residenza
Passi d'Argento 2021-2022



Nel Pool Nazionale di ASL, nel periodo 2021-2022, il 55% degli intervistati dichiara un consumo quotidiano di 3 porzioni di frutta e verdura.

Si osservano differenze statisticamente significative nel confronto tra Regioni, con un chiaro gradiente Nord-Sud, a sfavore delle Regioni meridionali, con eccezione della Sardegna (74%).

Tra le regioni del Nord, la P.A. di Trento presenta la percentuale significativamente più alta di consumo quotidiano di 3 porzioni di frutta e verdura (71%), mentre in Calabria si registra quella significativamente più bassa a livello nazionale (34%).

ATTIVITA' FISICA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomandava prima del 2020 ad adulti e ultra 65enni di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica moderata, o 75 minuti di attività intensa, o combinazioni equivalenti delle due modalità, in sessioni di almeno 10 minuti per ottenere benefici cardio-respiratori. Oggi le più recenti raccomandazioni non considerano il limite minimo dei 10 minuti consecutivi e il movimento fisico è considerato utile per la salute anche se praticato per brevi sessioni, con l'obiettivo di contrastare la completa sedentarietà.

Per benefici aggiuntivi di salute, le raccomandazioni OMS indicano anche ulteriori azioni, come esercizi specifici per il rafforzamento muscolare e per l'equilibrio (vedi "impatto alla salute").

In PASSI d'Argento l'attività fisica praticata dagli ultra 65enni, viene valutata attraverso il "Physical Activity Scale for Elderly" (PASE), uno strumento validato a livello internazionale e specifico per la popolazione anziana, che considera tutti i tipi di attività comunemente svolte da persone di questa età, dalle attività di svago e sportive (strutturate e non) alle attività casalinghe (dai lavori domestici, giardinaggio, cura dell'orto, fino al prendersi cura di altre persone), fino a eventuali attività lavorative non sedentarie. Per ogni intervistato il PASE restituisce un punteggio numerico che tiene conto del tipo di attività svolta nei 7 giorni precedenti l'intervista, della sua intensità e del tempo dedicatovi. A valori elevati di PASE corrispondono elevati livelli di attività fisica.

In PASSI d'Argento viene individuato convenzionalmente il 40esimo percentile dei punteggi PASE, pari al valore 76 (stimato su tutto il campione 2016-2019 eleggibile al PASE), quale "valore soglia" sotto cui considerare i livelli di attività fisica insufficienti o comunque migliorabili. Questo valore soglia è stato finora considerato per

distinguere i sedentari dagli altri, considerando sedentari gli ultra 65enni che non raggiungono tale punteggio. Così, gli ultra65enni eleggibili al PASE possono anche essere classificati secondo i livelli dell'attività fisica attualmente raccomandati dall'OMS in:

Persone fisicamente attive:

- coloro che, nella settimana precedente l'intervista, hanno raggiunto un ammontare settimanale di almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o una combinazione equivalente delle due modalità (assumendo che i minuti di attività intensa valgano il doppio di quella moderata), stimata a partire dalle attività di svago o sportive e dalle attività lavorative che richiedono uno sforzo fisico), contemplate nel questionario PASE
- coloro che hanno raggiunto un punteggio PASE superiore al 75simo percentile con le sole attività domestiche, indipendentemente dal tempo dedicato alle altre attività (di svago o sportive e lavorative).

Persone parzialmente attive:

- coloro che nella settimana precedente l'intervista hanno fatto attività moderata o vigorosa senza però raggiungere i livelli raccomandati settimanalmente (150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività intensa o una combinazione equivalente)
- coloro che pur non essendo riusciti a garantire questi livelli di attività fisica hanno raggiunto un punteggio PASE compreso fra il 50simo e il 75simo percentile con le sole attività domestiche.

Persone sedentarie:

- coloro che non rispondono alle definizioni precedenti, ovvero non hanno fatto alcuna attività fisica e con le sole attività domestiche hanno un punteggio PASE inferiore al 50simo percentile.

In queste definizioni entrano in gioco tutte le attività (di svago o sportive, casalinghe e lavorative che richiedono uno sforzo fisico) rilevate nel questionario PASE, con esclusione della sola attività riferita come "passeggiata o uscita per portare a spasso il cane" considerata poco significativa e non riconducibile alle indicazioni date dall'OMS in merito ai livelli raccomandati.

Livelli di attività fisica

| | ASL LT | LAZIO | ITALIA |
|----------------------------|---------------|--------------|---------------|
| Attivo | 41% | 40% | 36% |
| Parzialmente Attivo | 25% | 21% | 23% |
| Sedentario | 34% | 39% | 41% |

Nel biennio 2021-2022, nella ASL LT, i sedentari sono il 34% della popolazione ultra65enne, aumentano all'aumentare dell'età (tra i 65-84enni sono il 36% e tra gli ultra85enni sono il 61%), tra coloro che hanno bassa istruzione (49% vs 28%), tra coloro che hanno molte difficoltà economiche (50% vs 34%) tra coloro che hanno patologie croniche (28% in assenza di patologie croniche, 32% con 1 patologia cronica, 48% con due o più patologie croniche) e tra coloro che vivono da soli (43% vs 31%)

Quante persone hanno ricevuto il consiglio di fare più attività fisica da parte di un operatore sanitario?

| | ASL LT | LAZIO | ITALIA |
|---|--------|-------|--------|
| Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica | 29% | 33% | 28% |
| Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone con almeno un patologia cronica | NR | 34% | 31% |
| Consigliato dal medico/operatore sanitario di fare più attività fisica tra le persone in eccesso ponderale (sovrappeso/obesi) | NR | 33% | 30% |

CONSUMO DI ALCOL

Il consumo di alcol può avere conseguenze sfavorevoli per la salute in tutte le età. La fascia di popolazione con 65 anni e più è ad elevata vulnerabilità rispetto all'alcol: con l'età, infatti, la sensibilità agli effetti dell'alcol aumenta in conseguenza del mutamento fisiologico e metabolico dell'organismo. A partire dai 50 anni circa la quantità d'acqua presente nell'organismo diminuisce e l'alcol viene dunque diluito in una quantità minore di liquido. Questo significa che, a parità di alcol ingerito, il tasso alcolemico risulta più elevato e gli effetti sono più marcati. A questo fenomeno si aggiunge il ridotto funzionamento di alcuni organi come il fegato ed i reni, che non riescono più a svolgere pienamente la funzione di inattivare l'azione tossica dell'alcol e permetterne l'eliminazione dall'organismo. Si deve anche considerare che le persone anziane soffrono spesso di problemi di equilibrio, dovuti all'indebolimento della muscolatura, nonché di una ridotta mobilità. Il consumo di alcol può quindi aggravare la situazione, facilitando le cadute e le fratture. A tutto ciò si deve aggiungere che l'alcol interferisce con l'uso dei farmaci che le persone anziane, molto spesso, assumono quotidianamente. Pertanto, in età avanzata, anche un consumo moderato di alcol può causare problemi di salute. Le Linee Guida

dell'INRAN (Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione), in accordo con le indicazioni dell'OMS, consigliano agli anziani di non superare il limite di 12 g di alcol al giorno, pari ad 1 Unità Alcolica (330 ml di birra, 125 ml di vino o 40 ml di un superalcolico) senza distinzioni tra uomini e donne. Nell'indagine PASSI d'Argento è stata stimata la prevalenza dei consumatori di alcol e in particolare il numero di persone che bevono più di un'unità alcolica corrispondente a una lattina di birra o un bicchiere di vino o un bicchierino di liquore al giorno. Infine è stato stimato il numero di persone che hanno ricevuto il consiglio di ridurre il consumo di alcol da parte di un operatore sanitario.

Distribuzione del consumo di alcol per età e sesso

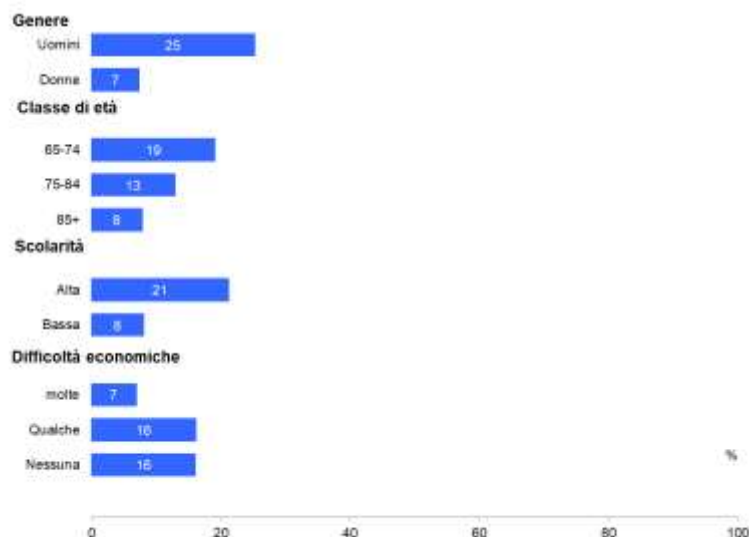
Tra la popolazione ultra 65enne residente nel territorio della ASL Latina, nel biennio 2021-2022, il 61% ha dichiarato di non consumare abitualmente bevande alcoliche, mentre ne riferisce un consumo moderato il 23% e un consumo definito "a rischio" per la salute (pari mediamente a più di una unità alcolica (UA) al giorno) il restante 16%.

Quante persone con 65 anni e più sono bevitori a rischio, ovvero consumano più di una unità alcolica al giorno? E quali sono le loro caratteristiche?

- Il 16% delle persone che consumano alcolici è un bevitore a rischio, ovvero consuma più di una unità alcolica al giorno.
- Si tratta di un'abitudine più frequente negli uomini (25% vs 7%) e si riduce con l'età (passando dal 19% fra i 65-74enni all'8% fra gli ultra 85enni)
- Essere bevitori a rischio è più frequente tra coloro che hanno un grado di istruzione più alto (21% vs 8%), e nei soggetti che non hanno difficoltà economiche.
- Preoccupante il numero di ultra 65enni che assume alcol **pur avendo una controindicazione assoluta**, come il 16% delle persone affette da malattie del fegato

Consumatori di più di un'unità alcolica al giorno* (%) Indagine PASSI d'Argento

Totale = 16% (IC95% 12,38 – 19,26)



* Le persone con 65 anni e più che consumano più di un'unità alcolica al giorno sono definite a rischio.

Quante persone hanno ricevuto il consiglio di ridurre il consumo di alcol da parte di un operatore sanitario?

| | ASL LT | LAZIO | ITALIA |
|---|--------|-------|--------|
| Bevitori a maggior rischio consigliati di bere meno dal medico | 3% | 11% | 10% |

Molto bassa la percentuale di bevitori a rischio che dichiarano di aver ricevuto il consiglio di bere di meno da parte di un operatore sanitario, in particolare nella ASL LT rispetto al valore regionale e nazionale, comunque molto bassi.

Nel Pool Nazionale di ASL, nel periodo 2021-2022, il consumo di alcol a rischio è del 18%.

Si osservano percentuali mediamente più elevate nelle Regioni settentrionali rispetto al resto del Paese e, di conseguenza, risulta evidente un gradiente geografico (23% al Nord, 18% al Centro e 15% al Sud).



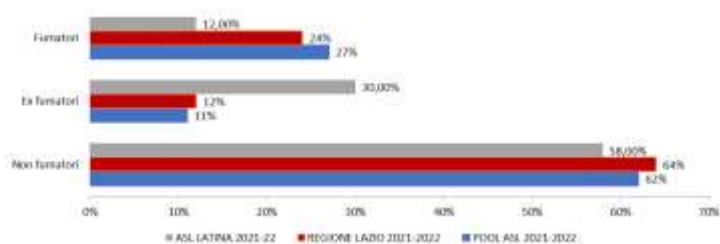
Abitudine al fumo

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 maggior 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 (DALY - disability-adjusted life year). Il fumo fa male a tutte le età, ma le conseguenze negative del fumo aumentano con l'aumentare dell'età; le principali cause di mortalità correlate al fumo nelle persone con 60 anni e più sono il tumore del polmone e la broncopneumopatia cronica ostruttiva.

Come è distribuita l'abitudine al fumo?

- Nella ASL LT, nel biennio 2021-2022, le persone con 65 anni e più che fumano* sono il 12%. Di questi circa il 22% sono considerati forti fumatori ovvero fumano più di 10 sigarette al giorno
- Le persone con 65 anni e più ex fumatori** sono il 30% e quelle che non hanno mai fumato*** sono il 58%.
- Nella Regione Lazio, la percentuale di fumatori è del 24% e nel pool di Asl Passi del 27%

Abitudine al fumo* (%)
Indagine PASSI d'Argento



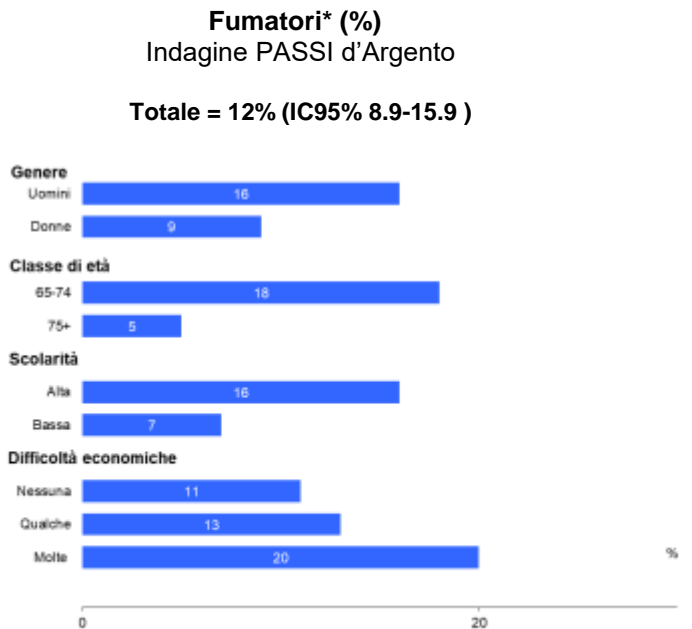
* Fumatore: soggetto che dichiara di aver fumato più di 100 sigarette nella sua vita e di fumare al momento

** Ex fumatore: soggetto che dichiara di aver fumato più di 100 sigarette nella sua vita e di non fumare al momento

*** Non fumatore: soggetto che dichiara di aver fumato meno di 100 sigarette nella sua vita e non fuma al momento

Quante persone con 65 anni e più sono fumatori ? E quali sono le loro caratteristiche?

- Il 12% delle persone con 65 anni e più è un fumatore.
- Si tratta di un'abitudine più frequente negli uomini (16% vs 9%) e tra le persone con 65-74 anni e più (18% vs 5%).
- Essere fumatori è più frequente tra:
 - le persone con livello di istruzione alto
 - le persone che hanno molte difficoltà economiche

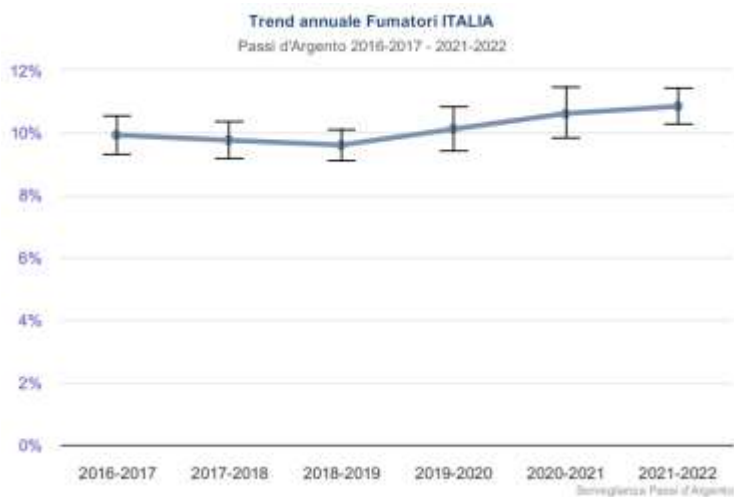


* Fumatore : soggetto che dichiara di aver fumato più di 100 sigarette nella sua vita e di fumare al momento.

Quanti fumatori hanno ricevuto il consiglio di smettere di fumare da parte di un operatore sanitario?

| | ASL LT | LAZIO | ITALIA |
|--------------------|--------|-------|--------|
| Consiglio smettere | 59% | 70% | 64% |

Dall'analisi del trend a livello nazionale dal 2016 al 2022, si assiste ad un lieve aumento dei fumatori tra gli ultra65enni che passano dal 10% all'11%.



A cura di:

Dott.ssa Silvia Iacovacci-Referente Regionale e Aziendale Passi d'Argento

Gruppo di lavoro aziendale-*Serena De Simone, Claudia Di Ruscio, Pietro Gagliardi, Alessandra Moauro, Nicoletta Sportelli, Davide Rizzo*