F.R. 2 OBESITA'



SOVRAPPESO ED OBESITA'

L'obesità è un importante fattore di rischio per la salute **psico**fisica del soggetto poiché ad un eccesso di peso, con conseguente accumulo di grasso corporeo, si associano:

- complicanze fisiche:
 - ➤ Cardio-vascolari
 - ➤ Muscolo-scheletriche ➤ Cancro
 - ➤ Diabete mellito

- ➤ Mal. del fegato e della colecisti
- **→** Ipertensione
- complicanze psichiche
 - Diminuzione dell'autostima
 - ➤ Depressione
 - Disturbi del comportamento alimentare

SOVRAPPESO ED OBESITA' - adulti

I soggetti obesi nel mondo sono circa 300 milioni con aumento costante nel tempo anche nei paesi non industrializzati.

Dal 1987 al 2002 gli obesi sono aumentati:

- ❖ del 10-15% nei paesi europei
- ❖ del 5% nei paesi in via di sviluppo

In Italia (Indagine Multiscopo 2000 dell'ISTAT riferita al periodo settembre-dicembre 1999) gli adulti (>18 anni) sono:

- ❖54% normopeso
- ❖34% sovrappeso
- 9% obeso
- 3% sottopeso

SOVRAPPESO ED OBESITA' - bambini

Le condizioni dei bambini e dei ragazzi (1-17 anni) destano maggiore preoccupazione perché

L'OBESITÀ INFANTILE È TRA I PRINICIPALI FATTORI DI RISCHIO PER LO SVILUPPO DELL'OBESITÀ IN ETÀ ADULTA.

L'European Health Report (2002) afferma che:

- ❖ 1 bambino su 5 è obeso o sovrappeso in Europa,
- la dimensione del problema obesità negli USA è doppia rispetto all'Europa, MA...
- …il tasso di aumento dell'obesità in Europa è più elevato che negli USA!
- ❖ 2-8% dei costi globali per la sanità è legato all'obesità.







In Italia 1 femmina su 4 è in sovrappeso oppure obesa così come 1 maschio su 3. Il problema nasce a causa di un'alimentazione con gravi squilibri: troppa pizza e crackers e poco o nulla di verdure, legumi e frutta 5

PER GLI ADULTI SI USA: Indice di Massa Corporea (IMC) (Body Mass Index - BMI)

IMC= <u>Peso (in Kg.)</u> Altezza (in metri)²

È l'indice di riferimento per fare diagnosi; i seguenti valori di cut-off possono essere usati per tutte le età:

SOTTOPESO	$IMC < 18,5 \text{ Kg/m}^2$
NORMOPESO	18,5 Kg/m^2 <imc> 24,9 Kg/m^2</imc>
SOVRAPPESO	25 Kg/m^2 <imc> 29,9 Kg/m^2</imc>
OBESITA' DI I GRADO	$30 \text{ Kg/m}^2 < IMC > 34,9 \text{ Kg/m}^2$
OBESITA' DI II GRADO	$35 \text{ Kg/m}^2 < IMC > 39,9 \text{ Kg/m}^2$
OBESITA' DI III GRADO	$IMC > 40 \text{ Kg/m}^2$

LA DEFINIZIONE DI SOVRAPPESO / OBESITA' NEL BAMBINO E' PIU' COMPLESSA RISPETTO ALL'ADULTO,

perché i valori di IMC o BMI variano molto con l'età e il sesso.

Per questo motivo i valori di IMC o BMI devono essere usati come PERCENTILI utilizzando curve di riferimento.

Percentile o Centile:

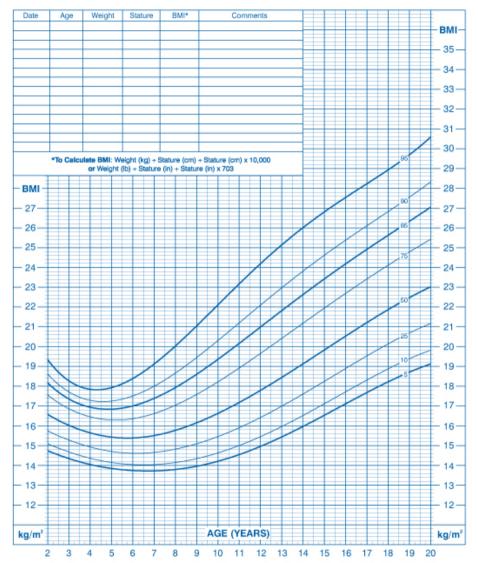
è il valore di una variabile sotto il quale cade una certa percentuale di osservazioni.

Il 25° percentile è il primo quartile (Q1). Il 50° percentile è la mediana o secondo quartile (Q2).

Il 75° percentile è il terzo quartile (Q3).

2 to 20 years: Boys Body mass index-for-age percentiles

NAME ______RECORD # _____

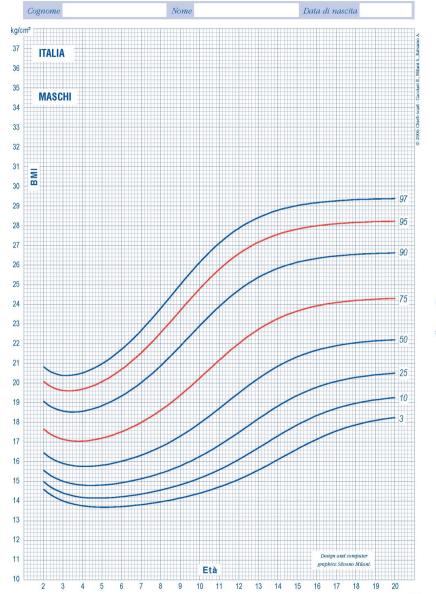


Published May 30, 2000 (modified 10/16/00).

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). http://www.oci.gov/growthcharts



Centili Italiani di riferimento [2-20 anni] per altezza, peso e BMI





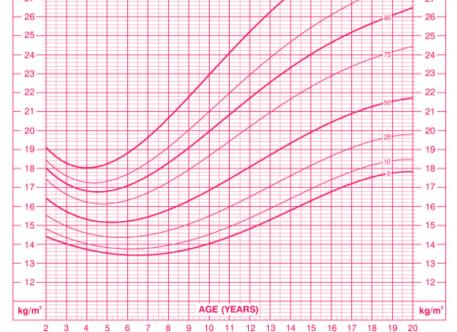
Cacciari E, Milani S, Balsamo A & Directive Councils of SIEDP/ISPED for 1996-97 and 2002-03, J Endocrinol Invest, 29(7):581-593, 2006.





2 to 20 years: Girls NAME Body mass index-for-age percentiles RECORD # . Comments



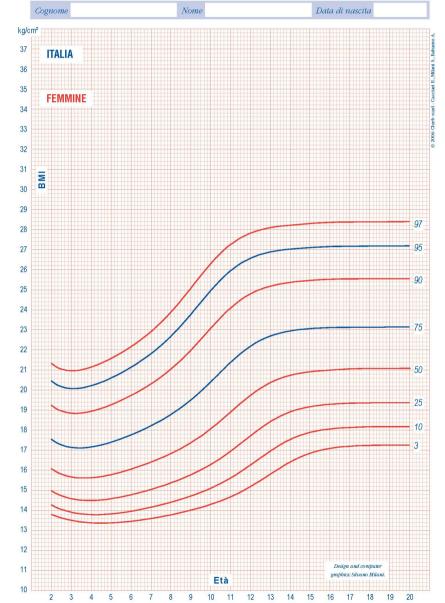


Published May 30, 2000 (modified 10/16/00).
SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with
the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).
http://www.cdc.gov/growthcharts

3 4



Centili Italiani di riferimento [2-20 anni] per altezza, peso e BMI







Attenzione le curve sono diverse da paese a paese.

E' fondamentale individuare i valori limite o di cut-off di IMC da utilizzare.

Poiché sono stati suggeriti valori diversi (85°, 90°, 95°, 97°) per curve diverse, si è arrivati all'INCOMPARABILITA' dei dati in ambito internazionale.

Per uniformare e confrontare i dati, il Childhood Obesity Working Group, dell'International Task Force on Obesity (IOFT),

ha proposto dei valori di cut-off di BMI che variano con l'età e il sesso e permettono i confronti internazionali.

(Cole TJ: BMJ 2000)

Utilizzando questi valori di cut-off si può calcolare il peso soglia oltre il quale si è a rischio di sovrappeso e obesità.

	Sovrappeso B.M.I. 25 kg/m²		Obesità B.M.I. 30 kg/m²	
Età (anni)	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
2	18.41	18.02	20.09	19.81
2.5	18.13	17.76	19.80	19.55
3	17.89	17.56	19.57	19.36
3.5	17.69	17.40	19.39	19.23
4	17.55	17.28	19.29	19.15
4.5	17.47	17.19	19.26	19.12
5	17.42	17.15	19.30	19.17
5.5	17.45	17.20	19.47	19.34
6	17.55	17.34	19.78	19.65
6.5	17.71	17.53	20.23	20.08
7	17.92	17.75	20.63	20.51
7.5	18.16	18.03	21.09	21.01
8	18.44	18.35	21.60	21.57
8.5	18.76	18.69	22.17	22.18
9	19.10	19.07	22.77	22.81

Cole et all. (2000)

	Sovrappeso B.M.I. 25 kg/m ²		Obesità B.M.I. 30 kg/m²	
Età (anni)	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
9.5	19.46	19.45	23.39	23.46
10	19.84	19.86	24.00	24.11
10.5	20.20	20.29	24.57	24.77
11	20.55	20.74	25.10	25.42
11.5	20.89	21.20	25.58	26.05
12	21.22	21.68	26.02	26.67
12.5	21.56	22.14	26.43	27.24
13	21.91	22.58	26.84	27.76
13.5	22.27	22.98	27.25	28.20
14	22.62	23.34	27.63	28.57
14.5	22.96	23.66	27.98	28.87
15	23.29	23.94	28.30	29.11
15.5	23.60	24.17	28.60	29.29
16	23.90	24.37	28.88	29.43
16.5	24.19	24.54	29.14	29.56
17	24.46	24.70	29.41	29.69
17.5	24.73	24.85	29.70	29.84
18	25	25	30	30

Esempio:

Un bambino il cui BMI sia ad una certa età al di sopra dei valori di cut-off, ha elevate probabilità di trovarsi in età adulta in sovrappeso (BMI>25) o obeso (BMI>30). Ad esempio un ragazzo di 12 anni, che pesa 56Kg ed è alto 1.50 (BMI=24.89) ha elevate probabilità di essere in sovrappeso al compimento dei 18 anni perchè il suo BMI è maggiore di 21.22 kg/m²

Calcolo del peso soglia oltre il quale si è a rischio:

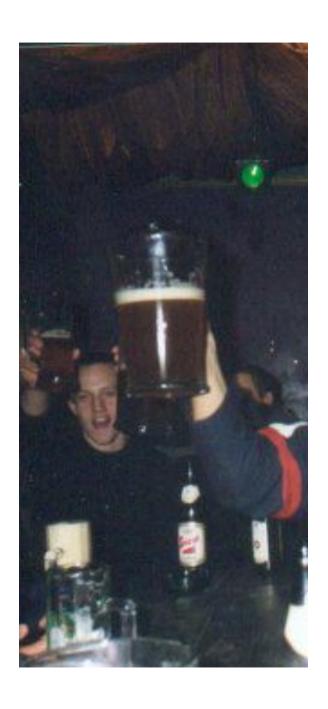
Peso soglia = valore di cut-off relativo all'età x h x h

Immagina di seguire questi ragazzi:

PAOLO 13 anni m 1.58 kg 44,9 CARLO 12 anni m 1.50 kg 49,5 PIETRO 10 anni m 1.40 kg 49,0

Per ciascun ragazzo:

- 1. calcola il BMI,
- 2. controlla se in età adulta sarà a rischio di sovrappeso o obesità (tabella di Cole) e dai consigli
- 3. calcola il peso soglia per il rischio di essere in sovrappeso o obesità in età adulta e dai consigli,
- 4. trova a quale percentile corrisponde sia sulla curva di crescita italiana che americana.



ALCOOL



Principali fattori di rischio in Italia Alcol

- ■38% maschi e 14.3% femmine di più di 14 anni sono bevitori (trend in aumento tra i giovani e le femmine)
- aumento dei "binge drinkers" (bevitori fino all'ubriacatura) tra i giovani (56,4% almeno una volta nella vita dei giovani tra i 15-19 anni)
- età di primo consumo 12,6 anni
- bassa consapevolezza del rischio tra i giovani
- 114.000 ricoveri attribuibili all'alcol (177 ogni 100.000 residenti)

(fonte: Istat, Epad)

Le modalità di alcolizzazione riflettono i tipi di cultura

da Prof. Enrico Tempesta - Roma, 4 ottobre 2004 - Fondazione S. Lucia IRCCS

Cultura "asciutta"

(paesi nord europei)

- Meno occasioni di consumo
- Minore quantità totale d'alcool consumata
- **T** Binge drinking

Cultura "bagnata"

(paesi sud europei)

- T Più occasioni di consumo
- Maggiore quantità totale d'alcool consumata
- T L'alcool è un aspetto della vita quotidiana a partire dall'infanzia
- Il consumo d'alcool fa parte di un comportamento socialmente accettato se resta nei limiti della moderazione

Principali fattori di rischio in Italia

Inattività fisica

20% fanno sport con continuità

M 24%
F 16%

10% fanno sport saltuariamente

29% fanno attività fisica M 28%

41% non praticano né sport M 35% nè attività fisica F 47%

(fonte: Istat)

M 13%

F 8%

F 29%



"CUORE E SALITE"

- Cosa è successo il 25 settembre 2004 presso il Duomo di Milano,
- in occasione della "Giornata Nazionale del Cuore"
- nell' "Anno dedicato alla prevenzione delle malattie cardiache" ?
- Misurazione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa prima e dopo la salita al Duomo di Milano (258 gradini, 52 metri di dislivello")

LA CARDIOPATIA ISCHEMICA



La Giornata mondiale del cuore, istituita nel 2000 dalla

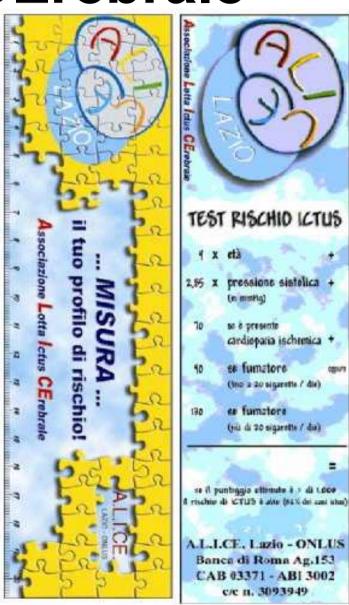
World Heart Federation (Associazione mondiale del cuore), dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e dall'UNESCO, vuol attirare l'attenzione sulla grande importanza di queste malattie e incitare ad una miglior 23 prevenzione.

PATOLOGIE CEREBROVASCOLARI



- Sono la terza causa di morte nei paesi sviluppati, dopo le patologie cardiovascolari e le neoplasie.
- I principali fattori di rischio sono:
 - ◆ età
 - pressione arteriosa
 - ◆ fumo
 - ◆ colesterolo

Associazione Lotta Ictus CErebrale



- A.L.I.CE:
- http://www.alicelazio.it
- "cosa fa"
- "informazione"
- (calcolo del rischio, segnalibro etc.)
- Se il punteggio è superiore a 1000, il rischio di ICTUS è alto
- (82% dei casi di ICTUS)