

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
- Diabete mellito
- Mal. del fegato e della colecisti
- Cancro
- 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 PRINCIPALI 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.



Ottocento milioni di persone che soffrono per la fame e la malnutrizione, **170 milioni** di bambini sottopeso, **208 milioni** con problemi di crescita e **49 milioni** gravemente malnutriti



Una sana alimentazione, ma anche tanta attenzione da parte dei genitori.....



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)**

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (in Kg.)}}{\text{Altezza (in metri)}^2}$$

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 Kg/m²

NORMOPESO

18,5 Kg/m² <IMC > 24,9 Kg/m²

SOVRAPPESO

25 Kg/m² <IMC > 29,9 Kg/m²

OBESITA' DI I GRADO

30 Kg/m² <IMC > 34,9 Kg/m²

OBESITA' DI II GRADO

35 Kg/m² <IMC > 39,9 Kg/m²

OBESITA' DI III GRADO

IMC > 40 Kg/m²

**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).

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'INCOMPABILITA' 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.

Età (anni)	Sovrappeso B.M.I. 25 kg/m ²		Obesità B.M.I. 30 kg/m ²	
	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 al. (2000)

Età (anni)	Sovrappeso B.M.I. 25 kg/m ²		Obesità B.M.I. 30 kg/m ²	
	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/m^2

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

Peso soglia = valore di cut-off relativo all'età $\times h \times h$

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)

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
- 🍷 **Concentrazione** del consumo **nei week end**
- 🍷 **Binge drinking**

Cultura “bagnata” (paesi sud europei)

- 🍷 **Più occasioni** di consumo
- 🍷 **Maggiore quantità totale** d'alcool consumata
- 🍷 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		M 13%
		F 8%
29% fanno attività fisica		M 28%
		F 29%
41% non praticano né sport né attività fisica		M 35%
		F 47%

(fonte: Istat)



“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 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

... MISURA ...
il tuo profilo di rischio!
Associazione Lotta Ictus Cerebrale

TEST RISCHIO ICTUS

1 x età	+
2,55 x pressione sistolica (in mmHg)	+
70 se è presente cardiopatia ischemica	+
40 se fumatore (oppure) (no a 20 sigarette / die)	
190 se fumatore (più di 20 sigarette / die)	

=

se il punteggio ottenuto è > di 1.000
il rischio di ICTUS è alto (82% dei casi sono)

A.L.I.C.E. Lazio - ONLUS
Banca di Roma Ag.153
CAB 03371 - ABI 3002
c/c n. 3093949

- A.L.I.C.E.:
- <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)