

Conoscere le Abitudini per prevenire e curare Sovrappeso e Obesità

Indagine conoscitiva condotta dai nutrizionisti volontari B&M:
dati antropometrici, abitudini alimentari e stili di vita
di una popolazione del Nord Italia



Nutri**AMO** la tua salute

BRAIN AND
MALENUTRITION
Chronic Diseases Association **ONLUS**

BRAIN AND MALNUTRITION IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS

Presidente

Dott.ssa Michela Barichella

Autori

Dott.ssa Erica Cassani

Dott.ssa Maria Paola Zampella

Hanno contribuito alla realizzazione

Dott.ssa Valentina Benenati

Dott.ssa Roberta Bettoni

Dott.ssa Francesca Bianchi

Dott.ssa Carlotta Bolliri

Dott.ssa Silvia Capelli

Dott.ssa Laura Caputo

Dott. Carmine Dell'Aglio

Dott.ssa Patrizia De Marco

Dott.ssa Daniela Giorgio

Dott.ssa Laura Iorio

Dott.ssa Fatemeh Monajemy

Dott.ssa Antonia Mottolese

Dott.ssa Camilla Patrizi

Dott.ssa Giovanna Pinelli

Dott.ssa Giulia Privitera

Dott.ssa Chiara Pusani

Dott.ssa Lara Quarleri

Dott. Cesare Rocco

Sostieni i nostri progetti

Anche con un piccolo contributo deducibile fiscalmente,
puoi aiutarci a fare GRANDI cose.

Puoi effettuare un bonifico per “Contributo liberale” a:

BRAIN AND MALNUTRITION IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS

BANCA POPOLARE DI BERGAMO

Sede di Milano Via Manzoni, 7 - 20121 MILANO

IBAN: IT 37 F 05428 01602000000 004854

Premessa

Brain and Malnutrition Association sta promuovendo una campagna dal titolo **“NutriAMO la tua salute”**. L'obiettivo è quello di combattere la malnutrizione, per eccesso o per difetto, con attività sociosanitarie e formative.

Tra i progetti educazionali, vi è la stesura di libretti informativi su importanti tematiche di tipo nutrizionale.

In particolare, la nostra collana prevede libretti che tratteranno:

- ▶ i macronutrienti e gli alimenti che compongono la piramide alimentare, rappresentazione grafica della dieta mediterranea ed equilibrata, per una sana e corretta alimentazione,
- ▶ approfondimenti specifici su argomenti di notevole interesse nutrizionale, come il benessere intestinale, l'attività fisica, l'idratazione e tanti altri,
- ▶ indagini conoscitive di carattere nutrizionale.

In particolare in questo opuscolo sono stati valutati i dati antropometrici, le abitudini alimentari e gli stili di vita di una popolazione campione del Nord Italia.

1. PROMUOVERE CORRETTI STILI DI VITA

Realizzazione di una collana di libretti informativi rivolti ad utenti e degenti.



2. COMBATTERE LA MALNUTRIZIONE OSPEDALIERA

Esecuzione di test di Screening Nutrizionali.

Creazione di un network tra le Strutture Ospedaliere



3. INCENTIVARE L'ASSISTENZA SUL TERRITORIO

Nutrire ed educare al proprio domicilio



Indice

➡ Introduzione	pag.	5
➡ Dati generali sulla popolazione	“	6
➡ Peso corporeo e parere sul proprio peso	“	7
➡ Riduzione del peso corporeo	“	11
➡ Attività fisica	“	14
➡ Vero e Falso	“	16
➡ Le 10 regole per la corretta alimentazione	“	19

Introduzione



È noto che lo stile di vita, lo stato di nutrizione e le abitudini alimentari possono avere un ruolo chiave nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Per condurre la nostra indagine, i volontari B&M si sono organizzati e suddivisi nell'area del Nord Italia, per poter analizzare un campione rappresentativo della popolazione generale.

Il progetto ha identificato il Nord Italia come area geografica pilota, ma potrebbe essere esteso a tutta la nazione.

Abbiamo chiesto, a tutti i soggetti che hanno acconsentito a partecipare all'indagine, di compilare un questionario riguardante abitudini e stili di vita, con raccolta di parametri generali (età, sesso, stato civile, titolo di studio) e altri indicatori d'interesse nutrizionale (peso e altezza, abitudini alimentari, attività fisica).

Nel questionario erano presenti anche domande specifiche per comprendere l'opinione degli intervistati su alcuni argomenti, ad esempio: il parere sull'adeguatezza del proprio peso o le conoscenze in merito alle corrette strategie per ridurre il peso in eccesso.

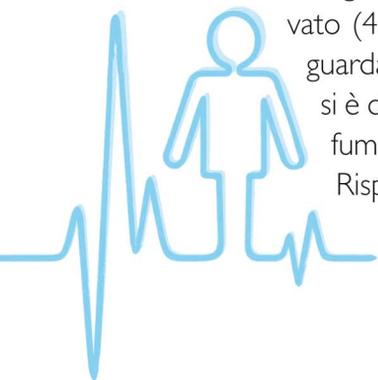
Dati generali sulla popolazione

L'indagine è stata condotta su 1960 persone, di cui 1550 donne e 410 maschi. La maggior prevalenza di donne sembra suggerire un'aumentata attenzione, da parte delle femmine, alla cura del corpo e al peso corporeo.

Le donne che hanno partecipato all'indagine hanno un'età compresa tra 18 e 88 anni, con una media di 49 anni. Il 56% delle donne ha dichiarato di essere coniugata e il titolo di studio medio è piuttosto elevato (41% diploma superiore, 24% laurea).

Per quanto riguarda l'abitudine al fumo di sigaretta, il 66% delle donne si è dichiarato non fumatore, il 20% ex-fumatore e il 24% fumatore, di cui il 25% fuma più di 20 sigarette al giorno. La prevalenza dei non fumatori è più alta nelle donne più giovani (18-29 anni), cioè intorno al 72%.

Per quanto riguarda invece i maschi, l'età è sempre compresa tra 18 e 88 anni, con età media di 50 anni. Il 56% degli uomini ha dichiarato di essere coniugato e il titolo di studio medio è sempre piuttosto elevato (43% diploma superiore, 28% laurea). Per quanto riguarda l'abitudine al fumo di sigaretta il 45% degli uomini si è dichiarato non fumatore, il 25% ex-fumatore e il 30% fumatore, di cui il 4% fuma più di 20 sigarette al giorno. Rispetto alle donne, tra gli uomini è più bassa la prevalenza dei non fumatori e più alta la prevalenza di forti fumatori.



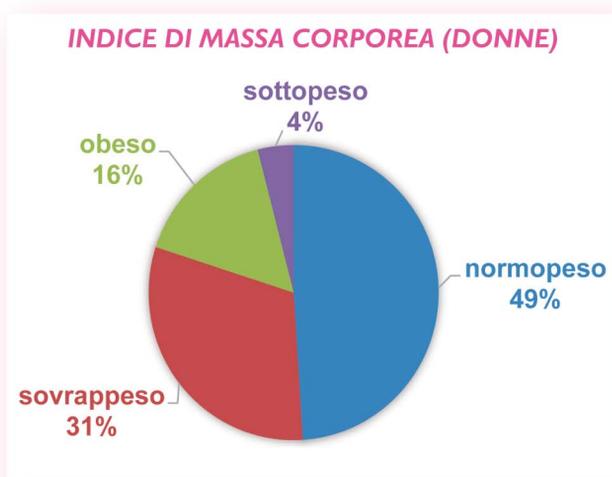
Peso corporeo e parere sul proprio peso



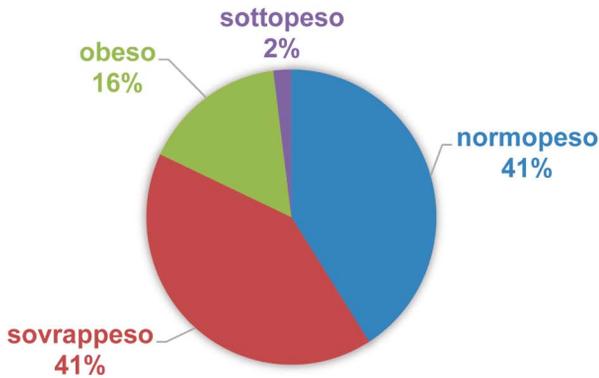
Abbiamo calcolato l'indice di massa corporea dei soggetti intervistati. L'indice di massa corporea (IMC o Body Mass Index, BMI) è un indicatore semplice da calcolare, che ci permette, conoscendo il peso e l'altezza di una persona, di classificarla come sottopeso, normopeso, sovrappeso o obesa.

Che cosa è emerso?

Basandoci sull'osservazione del BMI, possiamo affermare che nel **campione di donne analizzato**, il 49% è normopeso, il 31% sovrappeso, il 16% obeso e il 4% sottopeso.



INDICE DI MASSA CORPOREA (UOMINI)

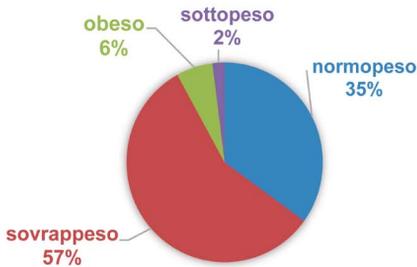


Nei maschi, il 41% è normopeso, il 41% sovrappeso, il 16% obeso e il 2% sottopeso.

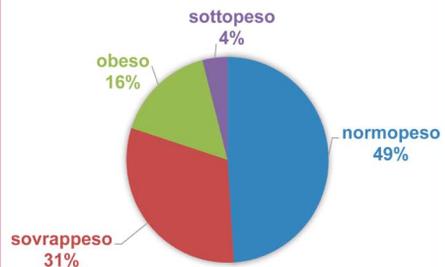
Nei maschi, rispetto alle donne, vi è quindi una maggior prevalenza di sovrappeso e una ridotta prevalenza di sottopeso.

Successivamente, abbiamo confrontato l'indice di massa corporea reale (misurato) e il parere che le donne esprimono sul proprio peso:

BMI AUTOPERCEZIONE (DONNE)



BMI MISURATO



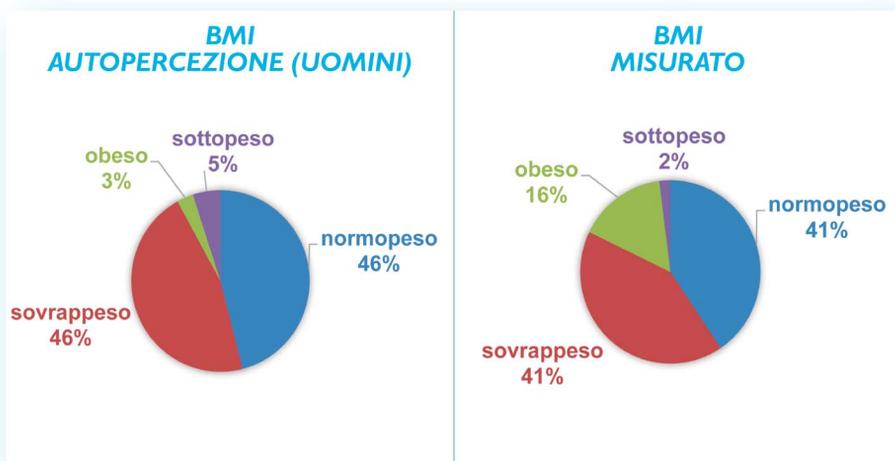
Salta subito all'occhio che i due grafici non sono sovrapponibili. Da un'attenta analisi statistica (Test Kappa di Cohen) si deduce che:

- Su 65 donne sottopeso, 46 reputano di essere normopeso e 2 addirittura sovrappeso

- ▶ Su 754 donne normopeso, 291 si reputano sovrappeso e 4 addirittura obese
- ▶ Su 484 donne sovrappeso, 37 si reputano normopeso e 21 obese
- ▶ Su 236 donne obese, solo 66 si reputano obese, 166 si reputano sovrappeso e 4 addirittura normopeso

Vediamo cosa succede nei maschi:

Anche in questo caso, i due grafici non sono sovrapponibili. Dall'analisi statistica (Test Kappa di Cohen) si deduce che:



- ▶ Su 4 maschi sottopeso, nessuno si considera sottopeso; 1 si considera normopeso e 3 addirittura sovrappeso.
- ▶ Su 169 maschi normopeso, solo 82 si considerano normopeso, 76 si considerano sovrappeso e 5 addirittura obese.
- ▶ Su 176 maschi sovrappeso, solo 91 si considerano sovrappeso, 74 si considerano normopeso e 4 si considerano obese.
- ▶ Su 62 uomini obese, solo 2 si considerano obese, 33 si considerano normopeso e 21 sovrappeso.

In sintesi:

Sia nelle donne, sia negli uomini, i soggetti sottopeso e normopeso tendono a sovrastimare il proprio peso corporeo, mentre i sovrappeso e soprattutto gli obesi sono inclini a sottostimarlo.

Che cosa consiglia il nutrizionista?

Calcolare il proprio indice di massa corporea (BMI) con la semplice formula:

peso (kg)/altezza (m) al quadrato.

Esempio:

In un soggetto che pesa 70 kg ed è alto 170 cm:

$$\text{BMI} = 70 / (1,7 \times 1,7) = 24,2$$

Il risultato ottenuto ci permette di classificare il nostro stato di nutrizione:

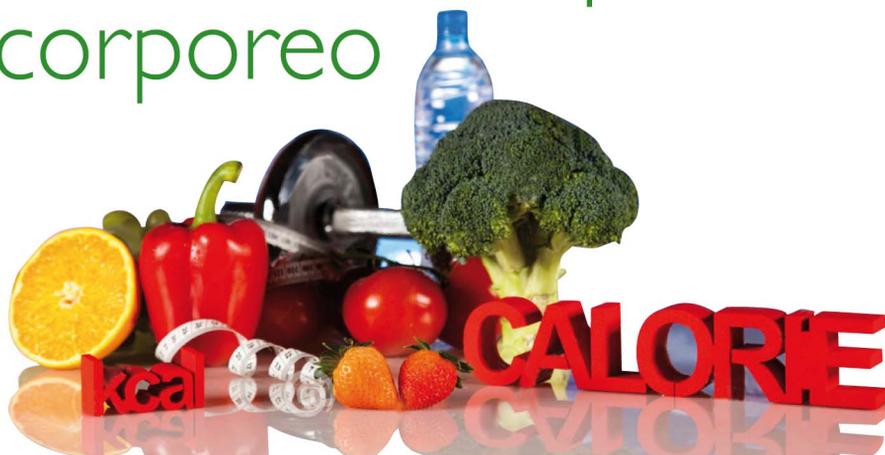
- ✓ BMI $\leq 18,5$ è indicativo di soggetto sottopeso
- ✓ BMI $> 18,6$ e $< 24,9$ è indicativo di soggetto normopeso
- ✓ BMI > 25 e $< 29,9$ è indicativo di soggetto sovrappeso
- ✓ BMI > 30 è indicativo di soggetto obeso

Esempio:

BMI 24,2 = soggetto normopeso



Riduzione del peso corporeo



Abbiamo chiesto agli intervistati quali fossero, secondo la loro opinione, le principali strategie per perdere peso.

Cos'è emerso?

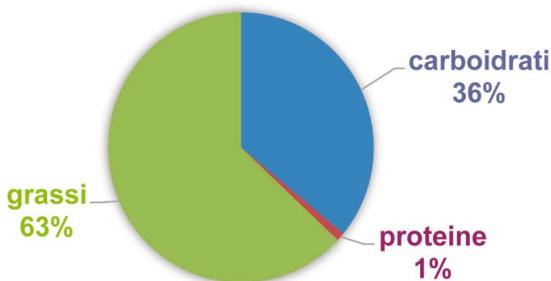
Le donne hanno risposto in questo modo:

- ◆ Dieta e attività fisica (80%)
- ◆ Ridurre il consumo di cibo (19%)
- ◆ Usare farmaci (1%)

Abbiamo inoltre chiesto quale fosse la frequenza di consumo dei carboidrati e quale fosse il nutriente maggiormente implicato nell'aumento di peso.

Il 3% delle donne dichiara di assumere

MACRONUTRIENTE RESPONSABILE DELL'INCREMENTO PONDERALE (DONNE)



carboidrati (pane, pasta, riso, orzo, farro, crackers, fette biscottate...) più di 3 volte al giorno; il 53% delle donne 2-3 volte al giorno; il 33% una volta al giorno; l'1% meno di una volta al giorno.

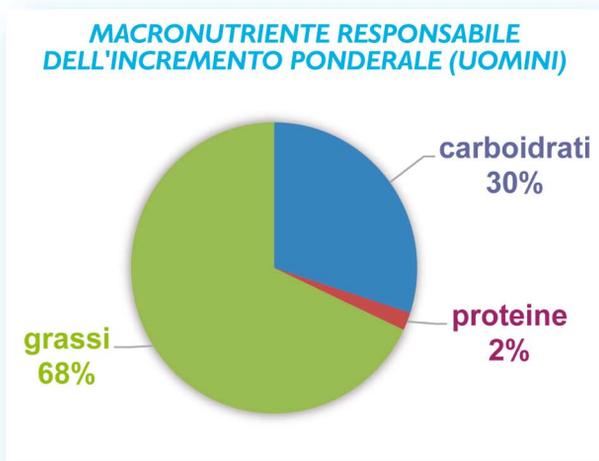
Inoltre, il 63% delle donne dichiara che il macronutriente maggiormente responsabile dell'aumento di peso siano i lipidi, il 36% i carboidrati e l'1% le proteine.

Vediamo invece cosa dicono gli uomini.

Per quanto riguarda le principali strategie per perdere peso, gli uomini hanno risposto in questo modo:

- ▀ Dieta e attività fisica (85%)
- ▀ Ridurre il consumo di cibo (15%)

Per quanto riguarda invece la frequenza di consumo dei carboidrati e quale sia il nutriente maggiormente implicato nell'aumento di peso, abbiamo ottenuto i seguenti risultati:



Il 5% degli uomini dichiara di assumere carboidrati (pane, pasta, riso, orzo, farro, crackers, fette biscottate...) più di 3 volte al giorno; il 65% 2-3 volte al giorno; il 25% una volta al giorno; il 5% meno di una volta al giorno.

Inoltre, il 68% degli uomini dichiara che il macronutriente maggiormente responsabile dell'aumento di peso siano i lipidi, il 30% i carboidrati e il 2% le proteine.

In sintesi:

La maggior parte degli intervistati, uomini e donne, è consapevole del fatto che la migliore strategia per perdere peso è la dieta ipocalorica associata all'attività fisica.

Serve invece, soprattutto per le donne, fare chiarezza in merito al ruolo dei diversi nutrienti nella dieta bilanciata e nel calo del peso corporeo.



Che cosa consiglia il nutrizionista?

I carboidrati non devono essere eliminati da una dieta bilanciata, anche per chi desidera calare di peso.

I carboidrati complessi o amidi (come pasta, riso, pane, orzo, farro, polenta, crackers, grissini, fette biscottate...) devono essere presenti ad ogni pasto, colazione compresa, nelle giuste quantità.

Per perdere peso è bene limitare, invece, i grassi soprattutto saturi (burro, salumi, formaggi) e gli zuccheri semplici (dolciumi, bibite...).

Attività fisica



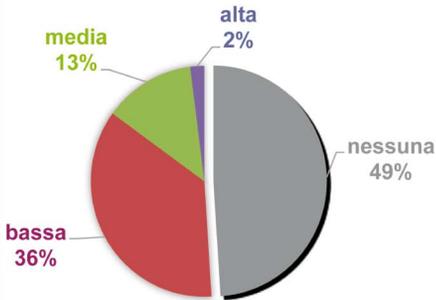
Cos'è emerso?

Dalla nostra indagine risulta che le donne intervistate conducono una vita piuttosto sedentaria. Il 49% dichiara di non svolgere nessuna attività e il 36% di svolgere un'attività scarsa. Anche per quanto riguarda lo sforzo fisico necessario per lo svolgimento dell'attività lavorativa, si conferma lo stesso quadro: il 42% svolge una professione che non richiede alcuno sforzo fisico; il 51% ha un'attività a medio-basso impegno fisico e solo il 7% svolge un'attività lavorativa con intenso sforzo fisico.

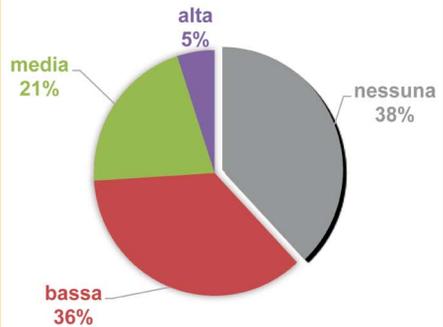
Per quanto riguarda invece i maschi, la situazione è un po' migliore. Solo il 38% dichiara di non svolgere alcuna attività, mentre il 57% svolge un'attività medio-bassa e solo il 5% un'attività intensa. Lo stesso vale per l'impegno fisico legato all'attività lavorativa: il 40% svolge un'attività sedentaria, il 50% un'attività con sforzo medio-basso e il 10% un'attività con sforzo intenso.

ATTIVITÀ FISICA

(DONNE)



(UOMINI)



In sintesi:

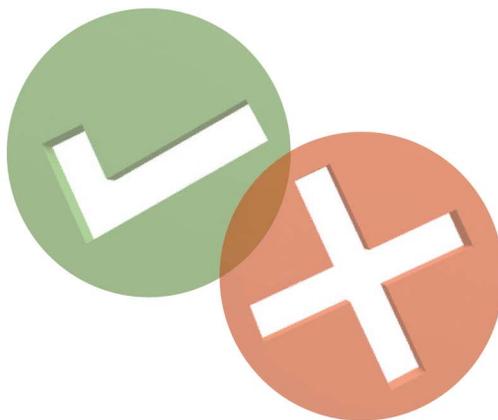
La nostra popolazione sembra essere molto sedentaria, in particolar modo le donne, che sembrano essere meno attive dei maschi.



Che cosa consiglia il nutrizionista?

Una moderata e costante attività fisica quotidiana, soprattutto di tipo aerobico, sarebbe consigliata per tutti.

Vero o Falso?



Per dimagrire basta eliminare il burro e sostituirlo con molto olio d'oliva.

✘ FALSO

Il burro va utilizzato con moderazione, perché contiene grassi saturi. Tuttavia, anche l'olio d'oliva è molto calorico, persino più del burro. Quindi, chi desidera ridurre il proprio peso, dovrebbe utilizzare l'olio d'oliva con moderazione, aggiungendolo a crudo col cucchiaino ed evitando di utilizzarlo in cottura.

Per perdere peso bisogna mangiare frutta e verdura in grandi quantità.

✘ FALSO

La frutta è ricca in zucchero e ha un valore calorico elevato. Non bisognerebbe superare la quantità di tre frutti al giorno (circa 400 g al netto degli scarti), limitando i frutti più dolci (banane, fichi, cachi, uva, mandarini). La verdura, invece, ha un valore calorico molto modesto e quindi dovrebbe essere assunta, cruda o cotta, ad ogni pasto.

Per dimagrire bisogna eliminare i carboidrati dalla dieta

 **FALSO**

I carboidrati complessi o amidi (come pasta, riso, pane, orzo, farro, polenta, crackers, grissini, fette biscottate...) devono essere presenti ad ogni pasto, colazione compresa, nelle giuste quantità.

I legumi sono verdure e quindi non hanno valore calorico

 **FALSO**

I legumi sono ricchi in proteine e hanno un buon valore energetico. Andrebbero quinti assunti in sostituzione al secondo piatto e non come contorno. Il modo migliore di consumarli è associarli ai cereali (pasta e fagioli, riso e piselli...)

Per dimagrire le uova vanno eliminate dalla dieta

 **FALSO**

Anche chi desidera perdere peso può assumere due uova alla settimana, sode o alla coque o strapazzate o in frittata, preferendo le cotture in padella antiaderente (senza aggiunta di olio) e evitando la frittura.

I latticini hanno un valore calorico elevato

 **VERO**

Non per questo, però, vanno eliminati. Si consiglia di consumare ogni giorno almeno una porzione di latte o yogurt, preferibilmente scremati, magari a colazione o a merenda. I formaggi andrebbero assunti in sostituzione (e non in aggiunta!) al secondo piatto, un paio di volte alla settimana, preferendo i formaggi freschi o light. Aggiungere alle pietanze il formaggio grattugiato, ma sempre con il cucchiaino, per dosarne la quantità. Da limitare, soprattutto, il burro.

Il vino rosso può essere consumato tutti i giorni

 **VERO**

Anche gli adulti che seguono una dieta ipocalorica possono consumare moderate quantità di vino rosso (un bicchiere pasto per gli uomini e mezzo per le donne non in gravidanza).

I salumi hanno un valore calorico elevato

 **VERO**

Ma possono essere inseriti in una dieta ipocalorica. Preferire gli affettati più magri (bresaola, arrosto di pollo o tacchino) o privati del grasso visibile (prosciutto, speck). Da consumare in sostituzione al secondo piatto un paio di volte alla settimana.

Orzo, Farro e Kamut sono cereali come il riso e il grano della pasta

 **VERO**

A parità di peso su prodotto secco, hanno lo stesso valore calorico di pasta e riso. È bene alternare i diversi tipi di cereali e consumare anche cereali integrali (circa il 50% del totale).

Non è necessario iscriversi in palestra, fare almeno 10.000 passi al giorno

 **VERO**

Chi desidera perdere peso dovrebbe seguire uno stile di vita attivo. Ad esempio, è bene prendere le scale al posto dell'ascensore e muoversi a piedi, utilizzando un contapassi per monitorare la propria attività.

Le 10 regole per la corretta alimentazione

Alimentazione

- ✓ Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.
- ✓ A tavola varia le tue scelte.
- ✓ Fai sempre una prima colazione ed evita di saltare i pasti.
- ✓ Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura al giorno, variandone la qualità.
- ✓ In una dieta equilibrata i cereali (pane, pasta, riso, patate...) devono essere consumati quotidianamente, suddividendoli nei 3 pasti principali.
- ✓ Privilegia il consumo di pesce, carni bianche e legumi; limita gli affettati e i formaggi.
- ✓ Ricordati che i legumi sono un secondo piatto: forniscono proteine di buona qualità e fibre.
- ✓ Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva.
- ✓ Non eccedere nel consumo di sale.
- ✓ Limita il consumo di dolci e bevande zuccherine nella giornata.

Attività Fisica

- ✓ Ricorda che il movimento migliora lo stato di benessere psicofisico.
- ✓ Abbandona la sedentarietà perché ti predispone all'eccesso ponderale.
- ✓ Sfrutta ogni occasione per essere attivo
- ✓ Se possibile, vai al lavoro a piedi o parcheggia lontano
- ✓ Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale.
- ✓ Se lo gradisci, scegli il ballo o il giardinaggio come momento di svago.
- ✓ Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, a passo svelto.
- ✓ Utilizza il pedometro con l'obiettivo di raggiungere 10.000 passi al giorno.
- ✓ Non impigrirti nel fine settimana, condividi con la famiglia e gli amici passatempi dinamici (camminate in montagna, giri in bicicletta...).
- ✓ Pratica uno sport di tipo aerobico 2-3 volte alla settimana per un totale di almeno 2 ore.

E soprattutto...
evita le diete "fai da te"
e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia





Si ringrazia

VIVAVOCE

per il contributo non condizionante