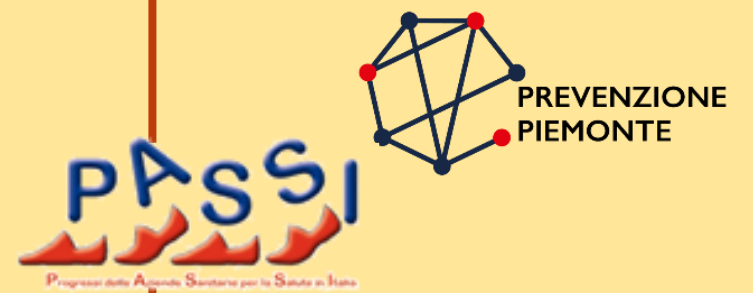


L'ALIMENTAZIONE NELLA REGIONE PIEMONTE



La Sorveglianza P.A.S.S.I. (Progressi nelle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) raccoglie in continuo informazioni dalla popolazione adulta (18-69 anni) sugli stili di vita e sui fattori di rischio connessi all'insorgenza delle malattie croniche non trasmissibili e sul grado di conoscenza e adesione ai programmi di intervento che il Paese sta realizzando per la loro prevenzione (www.epicentro.iss.it/passi).

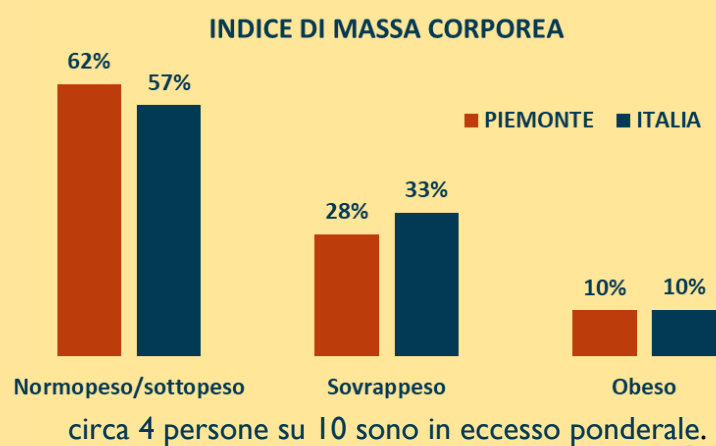
I dati qui presentati sono stati raccolti nel periodo 2020-2021 attraverso delle interviste telefoniche effettuate su un campione di 2917 residenti in Piemonte.



In tutto il mondo i sistemi alimentari sono fonte di un terzo delle emissioni di gas serra globali, concorrono per l'80% alla deforestazione tropicale e sono uno dei fattori principali del degrado del suolo, della desertificazione, della scarsità delle risorse idriche e della perdita di biodiversità

SITUAZIONE NUTRIZIONALE

La situazione nutrizionale di una popolazione è un determinante importante delle sue condizioni di salute. In particolare l'eccesso di peso riduce la durata della vita e ne peggiora la qualità. Nella maggior parte dei casi le cause sono da ricercare negli stili di vita: da una parte un'alimentazione ipercalorica e dall'altra l'inattività fisica.

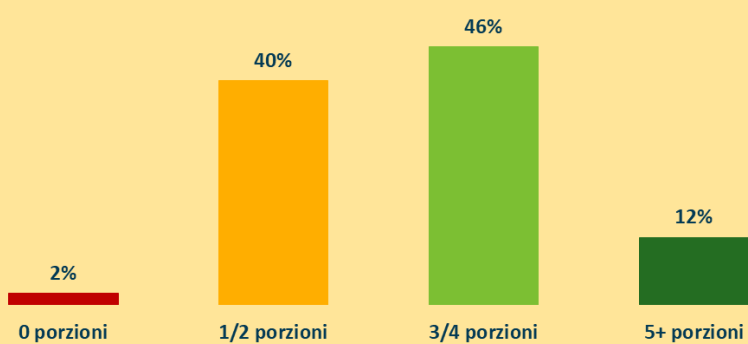


PASSI misura le caratteristiche ponderali, cioè riferite al peso, della popolazione mediante l'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI) stimato sulla base dei dati riferiti di altezza e peso (Kg/m²). Le caratteristiche ponderali delle persone sono definite in 4 categorie, in relazione all'IMC:

<18,5 Sottopeso	18,5-24,9 Normopeso	25,0-29,9 Sovrappeso	≥30,0 Obeso

FRUTTA E VERDURA

CONSUMO GIORNALIERO DI FRUTTA E VERDURA IN PIEMONTE



Mangiare frutta e verdura fresche e "colorate" aiuta a prevenire le malattie degenerative e a rallentare i processi di invecchiamento cellulare.

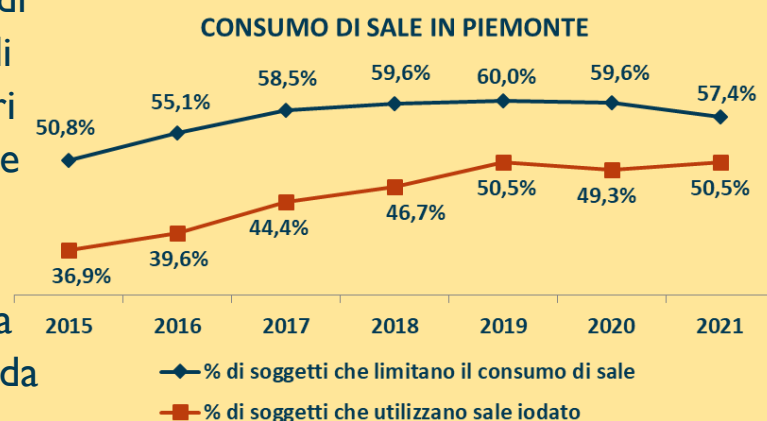
L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia il consumo di 5 porzioni tra frutta e verdura al giorno corrispondenti a circa 400 grammi

Sarebbe bene seguire la stagionalità degli alimenti che la terra ci offre e quindi mangiare frutta e verdura di stagione e preferibilmente del luogo in cui si vive.

SALE

Un consumo eccessivo di sale aumenta il rischio di patologie cardiovascolari correlate all'ipertensione arteriosa, ma anche di altre malattie cronico-degenerative, per questa ragione se ne raccomanda un consumo moderato.

In aumento è la percentuale di chi utilizza abitualmente il sale arricchito di iodio. Questo è particolarmente importante perché, lo iodio è il costituente essenziale degli ormoni tiroidei, che svolgono un ruolo critico sul differenziamento cellulare, in particolare per lo sviluppo del sistema nervoso centrale nelle prime fasi della vita e contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio metabolico negli adulti

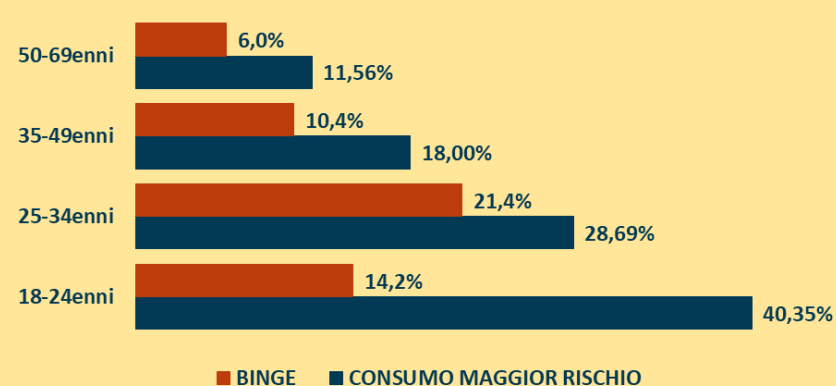


Una sana alimentazione ricca di alimenti vegetali, è anche rispettosa dell'ambiente: gli alimenti salutari, come frutta, verdura, pasta, riso, pane e legumi, hanno un impatto ambientale minore rispetto ai prodotti animali (Linee guida per una sana alimentazione CREA 2018-rev 2019)

CONSUMO DI ALCOL

Sebbene l'alcol non sia un alimento, il suo consumo è strettamente legato al cibo. L'ALCOL è una sostanza tossica per la quale non è possibile individuare livelli di consumo sotto i quali non si registri un rischio per la salute. Alcune malattie, come la cirrosi del fegato, sono prevalentemente attribuibili all'alcol mentre per altre patologie (malattie cardiovascolari, tumori e malattie neuropsichiatriche) l'alcol è un fattore di rischio

CARATTERISTICHE DEI BEVITORI IN PIEMONTE



Consumo a MAGGIOR RISCHIO

è un indicatore composito, che include consumo abituale elevato, consumo episodico eccessivo, consumo fuori pasto.

BINGE assunzione eccessiva di alcol in una singola occasione, comporta un sostanziale incremento di rischio di lesioni traumatiche, nonché di altri effetti nocivi.

A cura del Coordinamento PASSI Regione Piemonte con la collaborazione dei coordinatori aziendali