



Condizioni di salute e stili di vita in Lombardia - Anno 2013

Stato di salute

Nel corso del 2013 Éupolis Lombardia ha effettuato, su richiesta della Direzione Generale Salute di Regione Lombardia, un'indagine sulla popolazione adulta lombarda (18-69enni) finalizzata a monitorarne la percezione generale di salute e gli stili di vita con particolare riferimento ai fattori di rischio per malattie cronico-degenerative quali sedentarietà, scorretta alimentazione, tabagismo e scorretto consumo di alcool.

I risultati emersi, qui riportati in forma sintetica, sono rappresentativi della popolazione adulta a livello di otto aree vaste nelle quali è stato ripartito il territorio lombardo (raggruppamenti di ASL).

Tre lombardi 18-69enni ogni quattro hanno dichiarato che in generale la propria salute va bene o in alcuni casi molto bene. Quasi il 20% ha affermato di avere malattie croniche o problemi di salute di lunga durata, ma, considerando solo i casi in cui queste malattie sono causa di gravi limitazioni nella vita di tutti i giorni, la percentuale di persone in tale condizione si riduce al 2,7%. Un adulto ogni dieci si è invece sentito per molto tempo, quasi sempre o sempre, ansioso, scoraggiato o giù di morale nelle quattro settimane precedenti all'intervista. Di contro buona parte della popolazione adulta lombarda (72,5%) ha dichiarato di non essersi sentita mai o quasi mai, nello stesso arco di tempo, in tali condizioni.

Tabella 1 – Indicatori relativi allo stato di salute psico-fisico percepito e alle malattie croniche nei lombardi adulti (18-69enni). Valori %. Aree vaste lombarde e Lombardia, anno 2013.

Stato di salute psico-fisico percepito e malattie croniche	Milano città	MI prov MB	VA CO	LC SO	BG	BS	PV LO	MN CR	Lomb.
Individui che si sentono bene o molto bene	71,1	73,6	78,7	77,0	76,2	75,5	73,3	73,7	74,7
Individui con malattie croniche o problemi salute di lunga durata	23,9	19,0	16,0	17,2	16,9	21,6	18,7	22,3	19,4
Individui con limitazioni gravi per malattie croniche o problemi salute di lunga durata	4,0	3,0	1,8	2,6	2,7	2,6	2,8	2,1	2,7
Individui che si sentono per molto tempo, quasi sempre o sempre, ansiosi, scoraggiati o giù di morale	11,6	10,5	7,4	6,7	8,9	8,6	9,4	6,7	9,1

Fonte: Éupolis Lombardia, dati rilevati.

Attività fisica

Il capoluogo regionale si posiziona con un valore inferiore rispetto al resto del territorio per tutti gli indicatori considerati e soprattutto per quanto concerne la presenza di cronicità (anche a causa di una composizione per d'età più spostata verso le fasce più anziane); seguono in termini negativi la provincia milanese e la provincia di Monza e Brianza, mentre le aree vaste nelle quali la popolazione ha dichiarato di stare meglio sono quelle delle province di Varese, Como, Lecco e Sondrio (Tabella 1).

L'attività fisica sembra essere una presenza costante nella vita di molti lombardi: la quota di individui sedentari nel tempo libero si attesta infatti al 14,3%; di questi l'8,7% ritiene tuttavia che la propria attività sia sufficiente o addirittura più che sufficiente. Le province lombarde con maggiore presenza di sedentari sono quelle di Lecco e Sondrio, Mantova e Cremona; inoltre, proprio in queste ultime due province vi è la minore percentuale di sedentari consci dell'insufficienza dell'attività fisica svolta: solo il 60,6% ritiene che essa sia scarsa (Tabella 2). La sedentarietà risulta un fattore fortemente connesso con l'età dell'individuo: la quota di sedentari fra i 50-69enni è infatti doppia rispetto a quella registrata nelle fasce d'età più giovani. Il livello massimo di presenza di sedentari è osservabile fra gli individui che vivono soli, per i quali raggiunge una diffusione al 18,4%, e tra chi ha al massimo la licenza media (16,1%).

Tabella 2 – Indicatori relativi all'attività fisica nei lombardi adulti (18-69enni). Valori %. Aree vaste lombarde e Lombardia, anno 2013.

Attività fisica	Milano città	MI prov MB	VA CO	LC SO	BG	BS	PV LO	MN CR	Lomb.
Sedentari	13,9	15,0	11,8	16,1	15,1	13,6	13,0	17,4	14,3
Sedentari che percepiscono correttamente il proprio livello di sedentarietà	76,5	68,8	72,8	78,2	68,6	80,4	77,8	60,6	72,1

Fonte: Éupolis Lombardia, dati rilevati.

Abitudine al fumo

Il 18% dei lombardi 18-69enni è fumatore e circa lo stesso numero di individui ha invece dichiarato che fumava in passato, ma è riuscito a smettere. Non rari sono i casi di fumatori che hanno smesso di fumare almeno per un giorno nel tentativo di smettere definitivamente: si tratta di un fumatore ogni tre. Milano città è il luogo dove si registra la maggior presenza di fumatori (21,5%); seguono per diffusione dell'abitudine al fumo la provincia di Brescia e l'area vasta Lecco-Sondrio. Nella provincia di Bergamo è più elevata invece la quantità di chi ha tentato di smettere (quasi la metà dei fumatori). Maggiore presenza di fumatori si registra fra gli uomini (fuma il 21,1% degli uomini rispetto al 15,1% delle donne), fra i più giovani (sono fumatori il 20,4% dei 18-34enni), fra chi non vive in coppia o con bambini e fra chi appartiene ad una famiglia con risorse economiche tali da arrivare a fine mese con qualche o molta difficoltà.

Significativo è il ruolo di medici o operatori nel sostenere la cessazione dell'abitudine al fumo: dalla indagine emerge che a ben l'84,5% dei fumatori che hanno avuto contatto con operatori sanitari è stato suggerito di smettere.

I divieti di fumo nei luoghi di lavoro e nei locali pubblici mostrano la presenza di alcune eccezioni: circa il 4% degli intervistati che hanno frequentato locali pubblici negli ultimi 30 giorni hanno dichiarato che il divieto viene rispettato solo a volte, se non mai, mentre il 3,3% dei lavoratori ha dichiarato la stessa cosa in merito al proprio luogo di lavoro. Si distinguono in positivo la città di Milano, per il rispetto nei luoghi di lavoro, e l'area vasta Lecco-Sondrio, per il rispetto nei locali pubblici (Tabella 3).

Tabella 3 – Indicatori relativi all'abitudine al fumo nei lombardi adulti (18-69enni). Valori %.
Aree vaste lombarde e Lombardia, anno 2013.

Abitudine al fumo	Milano città	MI prov MB	VA CO	LC SO	BG	BS	PV LO	MN CR	Lomb.
Fumatori	21,5	17,1	17,4	19,0	17,5	19,4	18,9	15,5	18,1
Ex fumatori	18,3	22,4	18,9	17,7	18,6	17,6	24,3	21,2	20,1
Fumatori che hanno tentato di smettere di fumare	30,8	32,6	40,4	32,9	41,2	34,3	35,1	28,5	34,6
Rispetto del divieto del fumo nei locali pubblici	83,4	83,9	85,2	89,5	81,9	85,2	87,1	85,7	84,7
Rispetto del divieto del fumo nel luogo di lavoro	91,4	89,0	88,8	87,7	84,1	88,8	87,9	86,1	88,3

Fonte: Éupolis Lombardia, dati rilevati.

Abitudini alimentari

Il 30,1% dei lombardi 18-69enni è in condizioni di sovrappeso e il 7% è obeso; complessivamente si tratta di oltre un terzo della popolazione (il 37,2%). Fra queste persone solo una persona in sovrappeso ogni cinque e un obeso ogni tre ha dichiarato di stare seguendo una dieta per perdere peso. Le aree a maggiore diffusione di persone obese sono quella di Bergamo (8,5%), seguita da Milano città (8,2%); tuttavia nel capoluogo una percentuale maggiore di persone con problemi di obesità sta tentando di ridurre il proprio peso seguendo una dieta (il 26,6% degli obesi rispetto ad un dato medio al 21,9%).

Tabella 4 – Indicatori relativi allo stile alimentare nei lombardi adulti (18-69enni). Valori %.
Aree vaste lombarde e Lombardia, anno 2013.

Stili alimentari	Milano città	MI prov MB	VA CO	LC SO	BG	BS	PV LO	MN CR	Lomb.
Individui in sovrappeso	28,3	29,0	28,0	25,8	32,0	32,8	33,2	33,5	30,1
Individui obesi	8,2	6,8	7,4	6,4	8,5	6,1	7,1	6,4	7,1
Individui in sovrappeso o obesi che stanno seguendo una dieta	26,6	24,0	17,8	17,7	20,9	20,3	19,1	24,6	21,9
Five a day	8,8	9,8	5,7	6,4	8,7	6,9	8,3	10,0	8,3

Fonte: Éupolis Lombardia, dati rilevati.

Assunzione di alcol

Per un'alimentazione sana è raccomandata l'assunzione giornaliera di 400 grammi di frutta o verdura, in cinque porzioni da circa 80 grammi. Tale indice, noto come "five a day", si posiziona nel caso della Lombardia all'8,3%. L'abitudine di consumare con frequenza frutta e verdura è più diffusa nell'area vasta Mantova-Cremona (Tabella 4).

Il 12,7% dei lombardi ha dichiarato di bere tutti i giorni almeno un bicchiere di alcolici. Il dato sul consumo abituale è tuttavia spesso il risultato di una tradizione alimentare che prevede la presenza del vino a tavola durante i pasti, in un'ottica di consumo equilibrato di alcolici. Più preoccupante è invece il fatto che il 14,2% della popolazione adulta lombarda beva prevalentemente o solo fuori dai pasti. Il consumo "binge", inteso come consumo concentrato di numerose bevande alcoliche in un'unica occasione, nel complesso della popolazione adulta si attesta al 5,6%, mentre risulta ben più marcato fra i più giovani (fra i 18-24enni è al 21%).

Il 27,9% dei lombardi adulti ha almeno uno di questi tre comportamenti rispetto al consumo di alcol. Le differenze territoriali in generale non risultano particolarmente marcate; tuttavia, concentrando l'attenzione sulla sola fascia di popolazione più giovane (18-24enni) la diffusione del *binge drinking* risulta più diffusa nel caso delle province di Mantova e Cremona dove raggiunge il 30,2%, seguite dalla provincia di Bergamo al 29,9% (Tabella 5).

Tabella 5 – Indicatori relativi all'assunzione di alcol nei lombardi adulti (18-69enni). Valori %.
Aree vaste lombarde e Lombardia, anno 2013.

Assunzione di alcol	Milano città	MI prov MB	VA CO	LC SO	BG	BS	PV LO	MN CR	Lomb.
Consumo abituale	15,0	12,7	14,1	10,6	10,4	11,3	13,8	12,3	12,7
Consumo di alcol esclusivamente o prevalentemente fuori dai pasti	13,5	13,3	14,1	19,3	13,9	14,6	11,1	17,9	14,2
Consumo <i>binge</i> (18-69enni)	5,1	5,3	5,1	6,0	6,4	6,2	5,2	6,9	5,6
Consumo <i>binge</i> (18-24enni)	20,7	20,2	16,8	24,8	29,9	11,9	21,5	30,2	21,0
Almeno un comportamento fra consumo abituale, prevalente fuori dai pasti e <i>binge</i>	29,3	26,9	28,3	30,8	26,5	26,9	26,4	31,1	27,9
Consumatori con almeno un comportamento rispetto al consumo di alcol a cui un op. sanitario ha suggerito di bere meno alcolici	48,1	38,5	24,8	16,8	38,9	17,6	30,1	27,3	30,9

Fonte: Éupolis Lombardia, dati rilevati.

Glossario

Area vasta: le otto aree vaste lombarde considerate nell'indagine sono raggruppamenti di ASL così definiti: 1. Milano città, 2. Province di Milano (capoluogo escluso) e Monza e Brianza, 3. Province di Varese e Como, 4. Province di Lecco e Sondrio, 5. Provincia di Bergamo, 6. Provincia di Brescia, 7. Province di Pavia e Lodi, 8. Province di Mantova e Cremona. Si tratta della stessa ripartizione territoriale utilizzata come riferimento anche da ISTAT nell'indagine multiscopo "Condizioni di salute e ricorso ai servizi sanitari".

Consumo abituale di alcol: individui 18-69enni che bevono tutti i giorni almeno un bicchiere di bevanda alcolica.

Consumo "Binge" di alcol: individui a cui negli ultimi 30 giorni è capitato di bere 5 o più (se uomo) / 4 o più (se donna) bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione.

Five a day: la prevalenza di persone con consumo di frutta e verdura "five a day" è uno degli indicatori proposti per la valutazione dei LEA (livelli essenziali di assistenza) dal Ministero della Salute e rappresenta la percentuale di individui che consumano almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno, dove una porzione equivale a un frutto o mezzo piatto di verdura.

Individui in sovrappeso o obesi: individui con Indice di Massa Corporea (rapporto tra il peso in Kg e il quadrato dell'altezza espressa in metri) compreso fra 25 e 30 (sovrappeso) o superiore a 30 (obesi).

Malattie croniche o problemi salute di lunga durata: ci si riferisce a malattie o problemi di salute che durano da almeno 6 mesi o si prevede che durino per almeno 6 mesi.

Rispetto del divieto di fumo: percentuale di individui che ritengono sia stato sempre rispettato il divieto di fumo negli ultimi 30 giorni nei locali pubblici frequentati o nel proprio luogo di lavoro. Gli indicatori sono calcolati rispettivamente sui soli individui che hanno frequentato locali pubblici negli ultimi 20 giorni e sui soli lavoratori.

Sedentari: sono considerati tali le persone che nel proprio tempo libero non hanno svolto né sport a intensa attività fisica né attività fisica leggera nei 30 giorni precedenti all'intervista.

Fonti

Indagine Éupolis Lombardia, anno 2013.

Éupolis Lombardia

Éupolis Lombardia - Istituto superiore per la ricerca, la statistica e la formazione supporta l'esercizio delle funzioni di Regione Lombardia, attraverso la promozione e diffusione di un sistema avanzato di conoscenze al fine di sostenere lo sviluppo complessivo del territorio lombardo e degli enti, istituzioni e organismi a esso relazionati.

Lombardia Indagini Flash

Lombardia Indagini Flash propone in forma sintetica gli esiti più significativi di indagini realizzate dall'Istituto nell'ambito di specifiche attività di ricerca.