

## ALIMENTAZIONE E SALUTE

Il rapporto tra alimentazione e salute, e più in generale quello della sicurezza nutrizionale, rappresenta un tema su cui negli ultimi anni l'interesse dell'opinione pubblica è cresciuto notevolmente. La relazione causa-effetto tra abitudini alimentari e incidenza di diverse malattie non trasmissibili (*Noncommunicable Diseases-NCDs*) è infatti supportata da diverse evidenze scientifiche. Ciò ha portato alla nascita di una vera e propria disciplina della scienza della nutrizione, che studia le interazioni tra alimentazione e nutrizione al fine di migliorare il benessere, la salute e la fiducia del consumatore, definita "Foodomica", in modo da comprendere meglio il rapporto tra alimentazione e salute.

Tuttavia, bisogna riconoscere che l'alimentazione rappresenta un argomento estremamente complesso e articolato, implicando diversi aspetti che vanno dall'origine del cibo - quindi dall'agricoltura - alle condizioni socioeconomiche della popolazione e a tutto il sistema infrastrutturale sia materiale che immateriale che ruota intorno a cibo, e più in generale al sistema alimentare, inteso come l'insieme dei flussi, processi, conoscenze, valori simbolici e cognitivi che regolano i movimenti del cibo lungo tutte le fasi della filiera. Su tale base la questione alimentare è stata posta al centro dell'Agenda 2030 dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, caratterizzando 2 obiettivi specifici di sviluppo sostenibile (*Sustainable Development Goals – SDGs*) e più precisamente il Goal 2 - *Sconfigge la fame*, e il Goal 3 - *Salute e benessere*. In particolare, il Goal 2 nei Paesi sviluppati è declinato come lotta alle cattive abitudini alimentari e all'eccesso di peso, specie nei bambini e negli adolescenti, promuovendo un'agricoltura sostenibile sia sotto l'aspetto ambientale che economico-sociale. Il Goal 3 è invece orientato alla promozione di stili di vita sani, implementando politiche di responsabilizzazione dei cittadini della propria salute e di contrasto alle disparità territoriali.

La diffusione di obesità e sovrappeso può essere quindi ritenuto un indicatore valido del rapporto tra alimentazione e salute della popolazione. Secondo l'Istituto superiore di sanità in Italia circa 4 adulti su 10 si trovano in eccesso ponderale, con una maggiore incidenza fra gli uomini rispetto alle donne, fra le persone con difficoltà economiche e fra le persone con un basso livello di istruzione. L'eccesso di peso inoltre è proporzionale all'aumentare dell'età, mentre sotto l'aspetto territoriale le condizioni di eccesso ponderale si manifestano principalmente nelle regioni meridionali. Per quanto riguarda la situazione regionale nel 2017 in Veneto circa il 44% della popolazione con più di 18 anni di età si trova in condizione di sovrappeso (34%) o di obesità (10%) contro una media nazionale del 46% (tab. 1). Nel caso invece di minori (6-17 anni) circa il 22% della popolazione è in sovrappeso rispetto al 25% di media nazionale (fig. 1).

Un altro parametro che rispecchia, anche se solo indirettamente, il rapporto tra alimentazione e salute è rappresentato dall'incidenza del diabete mellito sulla popolazione. Il diabete è infatti una delle malattie metaboliche più comuni e si può manifestare secondo 3 tipologie: tipo 1, tipo 2 e diabete gestazionale. Il diabete tipo 2 è la forma più diffusa, rappresentando circa il 90% dei casi di questa malattia. Tra le sue cause scatenanti è ormai assodata scientificamente, oltre che la disposizione genetica, la compartecipazione di tutta una serie di fattori ambientali predisponenti, quali il sovrappeso, la sedentarietà, e soprattutto abitudini alimentari poco sani come una dieta ricca di zuccheri semplici e grassi saturi. Secondo l'ISTAT a livello nazionale nel 2016 circa il 5% della popolazione adulta riferisce una diagnosi di diabete la cui incidenza aumenta con l'età, è più frequente fra gli uomini e nelle fasce di popolazione socio-economicamente più svantaggiate con un evidente gradiente Nord-Sud. In Veneto circa il 4% della popolazione residente si dichiara diabetico,

rimanendo quindi sotto la media nazionale. I valori cambiano nettamente se si considera la fascia di popolazione anziana (> 65 anni) di cui circa il 12% presenta la patologia, contro una media nazionale del 16%. Tuttavia, se si considera il tasso di incremento nel tempo si nota che tra il 2000 e il 2016 in Veneto i casi dichiarati di diabete sono aumentati rispettivamente di 73.000 e 55.000 unità sull'intera popolazione e su quell'anziana, con un aumento del 15%, sebbene con una differenza del -6% in media rispetto alla variazione nazionale (tab. 2). Si evince quindi la tendenza in crescita della diffusione di questa malattia anche se ciò è in parte spiegabile dall'invecchiamento della popolazione, oltre che all'anticipazione delle diagnosi, e dall'aumento livello di sopravvivenza.

L'approfondimento del legame tra l'insorgenza di queste (e altre) malattie legate principalmente agli stili di vita e alle abitudini alimentari, ha quindi determinato un aumento della consapevolezza dell'importanza di una sana ed equilibrata alimentazione, legata soprattutto al consumo di frutta e verdura, e di cosiddetti alimenti funzionali, a discapito di quello relativo a prodotti elaborati, di carni rosse e conservate e alcool, verso cui la comunità scientifica raccomanda un utilizzo moderato. Stando infatti alle Linee guida per una sana alimentazione - tra l'altro recentemente aggiornate dal CREA-AN - si raccomandano almeno 5 porzioni di verdura, ortaggi e frutta (VOF) al giorno, in virtù delle evidenze che associano a questi alimenti una capacità di riduzione dell'incidenza di molte NCDs.

In Veneto circa l'80% della popolazione con più di tre anni dichiara di consumare quotidianamente almeno una porzione di VOF - con una prevalenza verso la frutta (68%) - leggermente al di sotto della media nazionale (83%). Considerando invece i valori sul numero di porzioni di VOF giornaliere, circa i tre quarti dei veneti con più di 3 anni di età, consumano quotidianamente tra 2 e 4 porzioni di VOF, in linea dunque con la media nazionale (75%), mentre solo il 5,4% dichiara di rispettare le 5 porzioni raccomandate (tab. 3). A livello nazionale meno di 5 adulti su 10 consumano non più di 2 porzioni al giorno di frutta o verdura, mentre solo 1 su 10 ne consuma la quantità raccomandata. Anche in questo caso si manifesta un chiaro gradiente geografico per cui l'adesione al modello raccomandato delle 5 porzioni giornaliere è molto più basso nelle regioni meridionali rispetto a quelle del Nord Italia, ad eccezione delle Isole in cui l'adesione è alta, in particolare per il consumo di frutta.

Analizzando l'andamento nel tempo sul consumo quotidiano raccomandato, nel decennio 2007-17 la percentuale in Veneto risulta tendenzialmente in flessione, mentre è più stabile a livello nazionale (fig. 3). Un probabile causa di questo andamento potrebbe essere spiegata dall'effetto crisi e dalle conseguenti difficoltà all'accessibilità economica di questi alimenti. Per quanto riguarda invece gli alimenti principalmente consumati a livello regionale, il gruppo dei cereali (pane, pasta e riso) è quello più rappresentativo (76%), seguito da latte (47%) e formaggi (25%). Mentre considerando il consumo di una o più porzioni a settimana, il Veneto si contraddistingue per il consumo di carni bianche (78%) e bovine (59%), mentre è nettamente inferiore quello di pesce (53%), anche rispetto alla media nazionale (59%). Altro aspetto da segnalare sulle abitudini alimentari dei veneti è il consumo di dolci (57%) che supera di sette punti percentuali quello nazionale (51%).

Nel complesso quindi il modello alimentare veneto rispecchia quello che più in generale è definito come dieta mediterranea, sebbene sia ancora necessaria una maggiore presa di coscienza anche da parte delle istituzioni nella promozione di specifici programmi di educazione alimentare, in linea con gli obiettivi di sviluppo sostenibile delle prossime agende politiche, riconoscendo senz'altro il ruolo centrale di una agricoltura più sostenibile, in quanto fonte primaria della fornitura di cibo, ma anche di specifici programmi di sensibilizzazione sulla buona alimentazione e stili di vita sani.

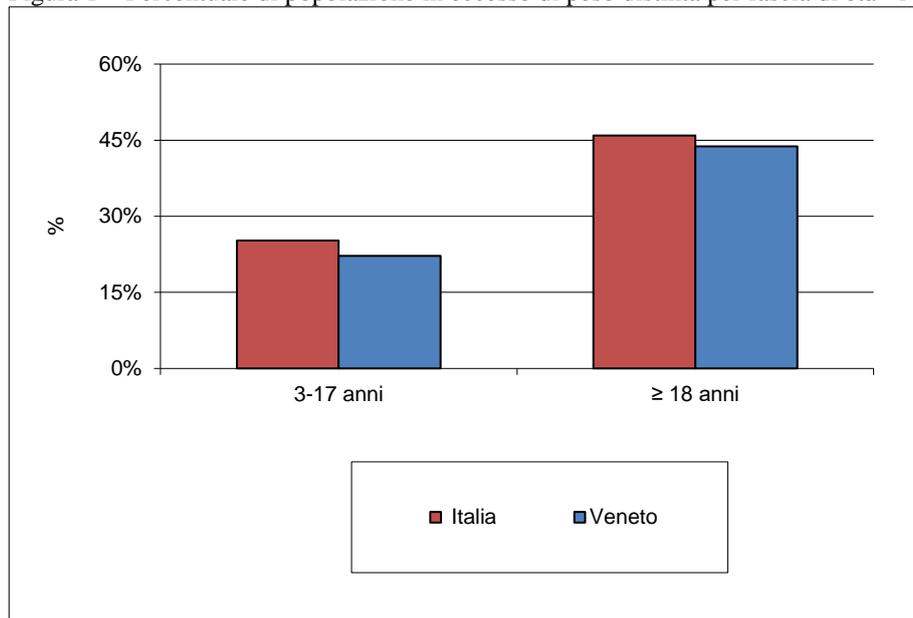
Tabella 1 - Percentuale di persone con più di 18 anni secondo l'indice di massa corporea<sup>1</sup> - 2017

	Sottopeso	Normopeso	Sovrappeso	Obesi
Veneto	2,9	53,4	33,7	10,1
Italia	3,1	50,9	35,4	10,5

Fonte: ISTAT, Indagine Multiscopo sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana". Anno 2018.

<sup>1</sup> L'Indice di massa corporea (Bmi) è un indice pondo-staturale dato dal rapporto tra il peso corporeo di un individuo, espresso in chilogrammi, ed il quadrato della sua statura, espressa in metri. Il valore soglia del Bmi per gli individui adulti (18 anni e più): è pari a 30 per gli obesi; 29,9-25 sovrappeso; 24,9-18,5 normopeso; inferiore a 18,5 sottopeso.

Figura 1 – Percentuale di popolazione in eccesso di peso distinta per fascia di età - Media 2017-2018



Fonte: ISTAT, Indagine Multiscopo sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana".

Tabella 2 - Percentuale<sup>1</sup> di popolazione totale e di persone di 65 anni e oltre che dichiarano di essere affette da diabete 2000 - 2016

	2000		2016		Var % 2016 -2000	
	Popolazione	Persone di 65 anni e oltre	Popolazione	Persone di 65 anni e oltre	Popolazione	Persone di 65 anni e oltre
Italia	4,1	13,5	4,9	16,4	19,5	21,5
Veneto	3,4	10,9	3,9	12,5	14,7	14,7

Fonte: ISTAT, Indagine Multiscopo sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana".

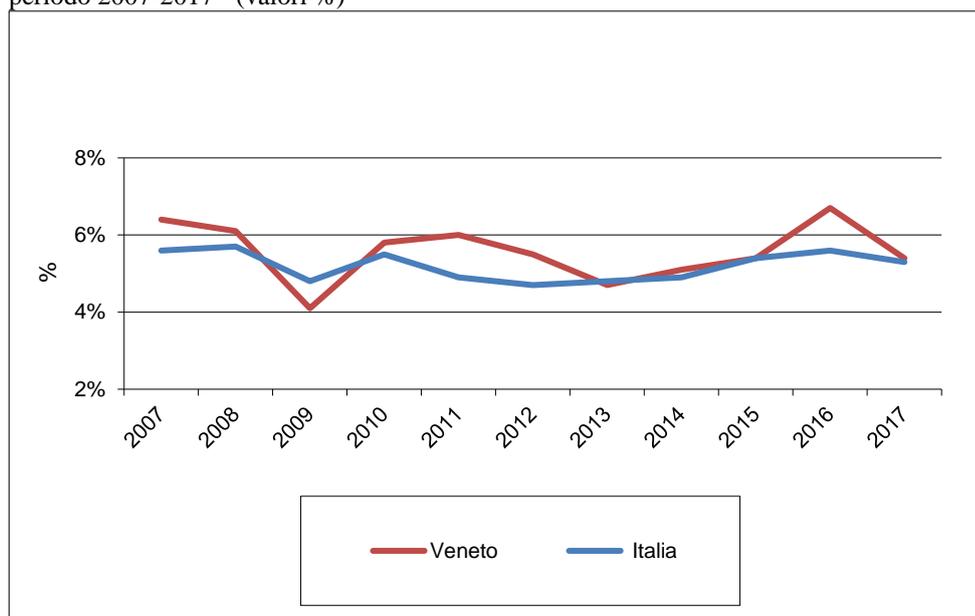
<sup>1</sup> Tassi standardizzati, calcolati con il metodo diretto utilizzando come popolazione di riferimento la popolazione Europea (Eurostat 2012)

Tabella 3 - Percentuale di popolazione di età 3 anni ed oltre per consumo quotidiano di VOF e porzioni numero di porzioni – 2017

	Verdura	Ortaggi	Frutta	VOF	1 porzione	2-4 porzioni	5 o più porzioni
Veneto	56,8	51,0	68,2	80,8	19,9	74,7	5,4
Italia	53,1	46,4	74,9	83,3	19,2	75,5	5,3

Fonte: ISTAT, Indagine Multiscopo sulle famiglie “Aspetti della vita quotidiana”.

Figura 2 – Andamento del consumo quotidiano di 5 porzioni e più di VOF nella popolazione di età di 3 anni e oltre nel periodo 2007-2017 - (valori %)



Fonte: ISTAT, Indagine Multiscopo sulle famiglie “Aspetti della vita quotidiana”.

*Per saperne di più:*

CREA-AN (2019) *Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018*. CREA – Centro ricerche alimentazione e nutrizione, Roma.

ISTAT (2019) *Annuario statistico italiano 2019*, Istituto nazionale di statistica, Roma.

Lauro R., Novelli G. (a cura di) (2018) *11<sup>th</sup> Italian Diabetes & Obesity Barometer 2018* – IBDO Foundation, Roma.

Marino D., Mazzocchi G. (2019) *La pianificazione alimentare: concetti e modelli. Working Paper*, Rete Rurale Nazionale.

Turrini A., Bologna E., Del Bufalo E. (2019) Fumo, alcol, alimentazione, eccesso ponderale e prevenzione. In *Rapporto Osservasalute 2018* (pp. 38-52).