

# Alimentazione e movimento: un investimento sicuro per la salute!

Ufficio federale della sanità pubblica  
Sezione Nutrizione e Attività fisica  
Alberto Marcacci

5 giugno 2008



## L'alimentazione e l'attività fisica

- L'adozione di comportamenti salutari quali il consumo regolare di frutta e verdura e la pratica regolare di un'attività fisica, diminuisce i rischi di mortalità legata alle malattie non trasmissibili\*, permette di combattere lo stress, l'ansietà e la depressione.
- La maggior parte dei fattori di rischio delle malattie non trasmissibili sono legati a stili di vita non salutari, quali fumo, abuso di alcool, **scorretta alimentazione, inattività fisica**.
- La **scorretta alimentazione** e l'**inattività fisica** figurano tra i principali fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, di certi tipi di cancro, del diabete di tipo 2, dell'obesità, dell'osteoporosi e dell'ipertensione.

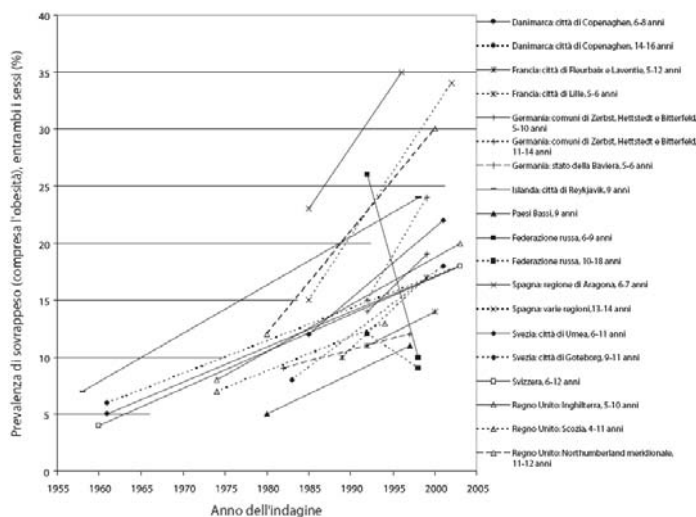
## Sovrappeso e obesità: dati e fatti

- In Europa il sovrappeso e l'obesità sono responsabili di circa l'80% dei casi di diabete di tipo 2, il 35% delle cardiopatie ischemiche e il 55% della malattia ipertensiva tra gli adulti.
- Nella regione europea dell'OMS, l'obesità è responsabile fino al 6% dei costi nazionali per l'assistenza sanitaria.
- In Svizzera, un bambino su cinque ha problemi di sovrappeso, un dato cinque volte maggiore rispetto a venti anni fa.
- Il sovrappeso e l'obesità rappresentano una vera sfida per la salute pubblica.

5 giugno 2008, Alberto Marzacci, UFSP

3

Fig. 4. Sovrappeso nei bambini in età scolare in alcuni Paesi europei - periodo 1958-2003

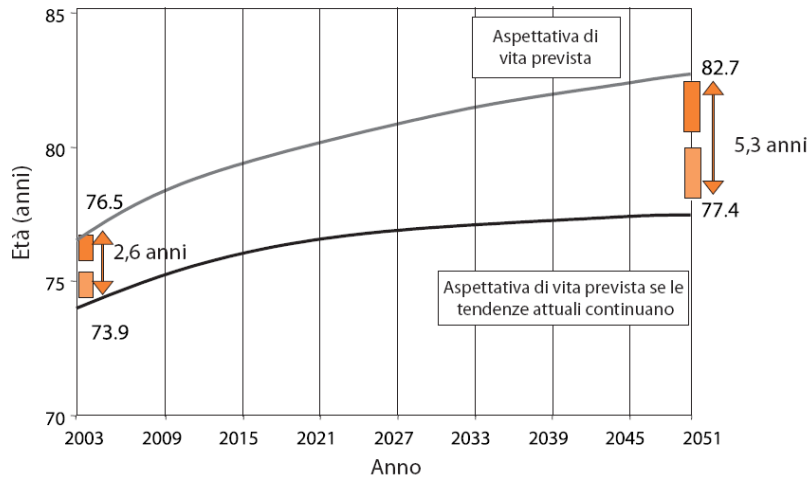


5 giugno 2008, Alberto Marzacci, UFSP

Fonte: Ufficio regionale per l'Europa dell'OMS (2007). *La sfida dell'obesità nella Regione europea dell'OMS e le strategie di risposta.*

4

**Fig. 7. Riduzioni previste nella aspettativa di vita media dei maschi nel Regno Unito, se si mantengono le attuali tendenze per obesità/sovrappeso**



5 giugno 2008, Alberto Marcacci, UFSP

Fonte: Ufficio regionale per l'Europa dell'OMS (2007). *La sfida dell'obesità nella Regione europea dell'OMS e le strategie di risposta.*

5

### Fattori determinanti dell'obesità



5 giugno 2008, Alberto Marcacci, UFSP

6

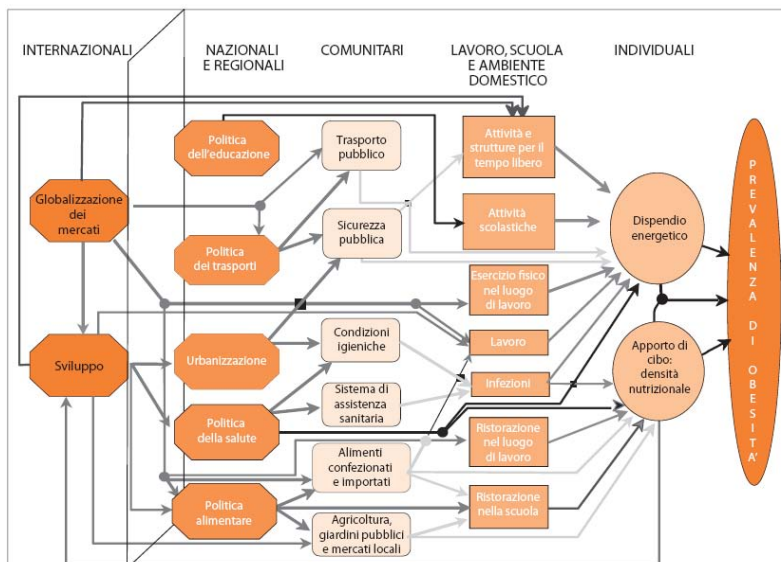
## Come frenare questa epidemia?

- L'epidemia di obesità è spiegata in larga misura dalla contemporanea presenza di inattività fisica e alimentazione scorretta.
  - **Interventi sui comportamenti individuali**
  
- Nella nostra società sempre più confrontata con un ambiente "obesogenico" è difficile mantenere un equilibrio tra apporto e dispendio energetico.
  - **Interventi sul contesto sociale**

5 giugno 2008, Alberto Marzacci, UFSP

7

## Politiche e processi sociali che influenzano direttamente e indirettamente la prevalenza dell'obesità



5 giugno 2008, Alberto Marzacci, UFSP

Fonte: Ufficio regionale per l'Europa dell'OMS (2007). *La sfida dell'obesità nella Regione europea dell'OMS e le strategie di risposta*. Grafico adattato da Kumanyika e altri (2002)

8

## Direzioni d'intervento basate sull'evidenza

- È difficile ottenere un'evidenza standard per un'efficace prevenzione dell'obesità.
- Gli interventi nelle scuole\* e sul luogo di lavoro\*\* sono efficaci se combinati con 1) educazione alla salute, 2) cambiamento dell'ambiente e 3) coinvolgimento dei partecipanti.
- Nell'ambiente esistono numerose opportunità efficienti per promuovere l'attività fisica nelle pratiche quotidiane, soprattutto a livello locale e di comunità.
- Azioni di microscala hanno effetti limitati a meno che non siano supportati da interventi di macroscala.

5 giugno 2008, Alberto Marcacci, UFSP

Fonte: \*Foster e altri. A Policy-Based School Intervention to Prevent Overweight and Obesity. Pediatrics, 2008.  
\*\*Aldana e altri. Financial impact of health promotion programs: a comprehensive review of the literature. American Journal of Health Promotion, 2001.

9

## Un quadro globale per orientare le azioni

- Documenti internazionali di base
  - La Strategia mondiale per l'alimentazione, l'esercizio fisico e la salute (OMS, 2004)
  - La Carta europea per la lotta contro l'obesità (OMS/UE, 2006)
  - La Strategia europea contro le malattie non trasmissibili: prevenzione e lotta (OMS/UE, 2006)
  - Il Libro bianco: "Una strategia europea sugli aspetti sanitari connessi all'alimentazione, al sovrappeso e all'obesità" [COM(2007) 279]

5 giugno 2008, Alberto Marcacci, UFSP

10

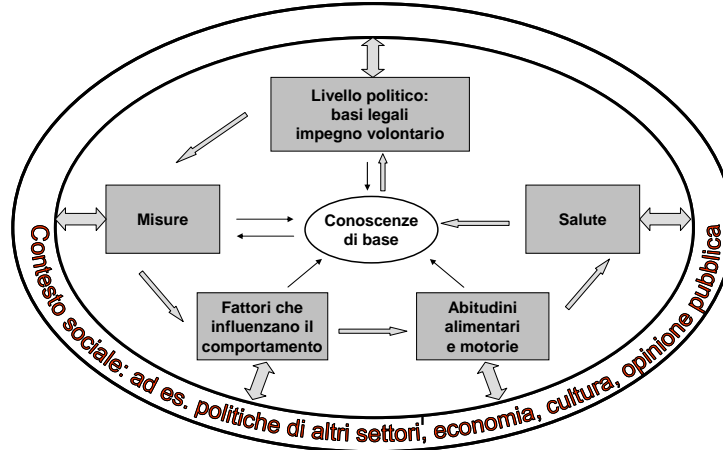
## Punti chiave per le strategie d'intervento

- Favorire le **politiche multisettoriali**
- Instaurare dei **meccanismi di coordinamento** internazionali e nazionali
- **Creare partenariati** tra il settore pubblico e privato
- **Informare e sensibilizzare** per ottenere un impegno politico e un coinvolgimento della società civile
- Definire delle **azioni** svolte a differenti livelli e adattate ai gruppi target, in particolare i bambini e i giovani!
- Sviluppare dei sistemi di **monitoraggio** e di **valutazione** per facilitare le scelte politiche

## Attività in corso all'UFSP

- Obiettivo: promuovere scelte salutari per **migliorare la prevenzione delle malattie non trasmissibili** e combattere efficacemente il sovrappeso, l'obesità e i disturbi del comportamento alimentare
- Intervento: stimolare la **responsabilità individuale**, favorire le **misure volontarie** (soprattutto quelle dell'economia privata) e garantire la **qualità delle derrate alimentari** tramite:
  - Progetti di prevenzione
  - Progetti di ricerca: valutazione e monitoraggio
  - Politiche multisettoriali e partenariati privati
  - Basi di lavoro

## L'alimentazione e l'attività fisica: parte integrante nella prevenzione delle MNT



5 giugno 2008, Alberto Marcacci, UFSP

13

**Progetti di  
prevenzione**


5 giugno 2008, Alberto Marcacci, UFSP

14

## SUISSE BALANCE

- Promuovere progetti innovatori che associano i temi del movimento e dell'alimentazione, concentrandosi soprattutto sui bambini e sui giovani (ad esempio Freestyle Tour)
- L'obiettivo è quello d'influenzare sia il comportamento individuale sia le condizioni quadro (moltiplicazione dei progetti, valutazione e creazione di reti)
- Sostegno tramite un Fondo d'innovazione (temi prioritari 1. Pari opportunità, 2. Istituzioni con custodia, 3. Gravidanza/Parto 1° - 3° anno)
- Collaborazione con Promozione Salute Svizzera
- Informazioni: [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)



- Promuovere il consumo di verdura e frutta. Messaggio chiave: mangiare 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura
- Diffusione del messaggio attraverso:
  - Moduli d'intervento per la promozione di un'alimentazione equilibrata sul luogo di lavoro
  - Spots TV 
  - Logo presente sui prodotti commerciali
- Collaborazione con la Lega svizzera contro il cancro e Promozione salute Svizzera
- Informazioni: [www.5algiorno.ch/](http://www.5algiorno.ch/)





- Sostegno alla Fondazione svizzera per la promozione dell'allattamento al seno
- Gli obiettivi sono la diffusione di informazioni alla popolazione, la valutazione dei reparti maternità e la sorveglianza del codice di commercializzazione dei surrogati del latte materno
- Informazioni: [www.allattare.ch/](http://www.allattare.ch/)



- Avviare processi e cambiamenti del comportamento a lungo termine, in modo da contribuire allo sviluppo della qualità nelle scuole e promuovere una scuola sana
- Il programma è attuato attraverso centri di competenza e partner certificati, presso cui le scuole e i servizi cantionali trovano un interlocutore
- Programma coordinato con il "Réseau suisse d'écoles en santé" ([www.ecoles-en-sante.ch/](http://www.ecoles-en-sante.ch/))
- Informazioni: [www.bildungundgesundheit.ch/](http://www.bildungundgesundheit.ch/)

## Progetti di ricerca: valutazione e monitoraggio

### Ricerche in corso

- Valutazione della presa a carico pluridisciplinare dell'obesità infantile sulla base della nuova Ordinanza sulle prestazioni, OPre ([www.admin.ch/ch/i/as/2007/6839.pdf](http://www.admin.ch/ch/i/as/2007/6839.pdf)).
- Analisi e definizione di standard di qualità per le mense e i servizi di catering
- Analisi e definizione di linee guida per l'allestimento del territorio per favorire l'attività fisica soprattutto nei bambini e giovani
- In previsione uno studio per l'analisi dei disturbi del comportamento alimentare

## Sistemi di monitoraggio

- Nuovi indicatori inseriti nel questionario Sentinella
- NANUSS (NAtional NUtrition Survey Switzerland): progetto per il rilevamento del consumo alimentare della popolazione svizzera  
(<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/02902/index.html?lang=it>)
- In previsione lo sviluppo di un sistema di monitoraggio (coordinato con diversi partner) per individuare le lacune e le misure di intervento efficaci nel campo dell'alimentazione e dell'attività fisica

**Politiche  
multisetoriali e  
partenariati  
privati**

- Partecipazione nel “High Level Group on Nutrition and Physical Activity” per la piattaforma europea.
- Nuovo gruppo di lavoro “BuKo LV” per il coordinamento degli uffici federali in favore della mobilità lenta.
- Discussione con l’industria alimentare per trovare nuove soluzioni nell’ambito di: etichettatura, composizione degli alimenti e alternative sulla dimensione delle porzioni.
- Sviluppo di una strategia del sale in collaborazione con l’industria alimentare per ridurre la consumazione giornaliera. ([http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/03529/03534/index.html?lang=it#sprungmarke2\\_5](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/03529/03534/index.html?lang=it#sprungmarke2_5)).



## Basi legali, comunicazione e coordinamento

- Adattamento e analisi delle basi legali (ad esempio la nuova ordinanza relativa al tenore di acidi grassi trans nelle derrate alimentari prodotte industrialmente  
[www.admin.ch/ch/i/as/2008/993.pdf](http://www.admin.ch/ch/i/as/2008/993.pdf))
- Miglioramento della comunicazione esterna (elaborazione di un nuovo sito internet) e dell'informazione ai gruppi target (ad esempio redazione di un prospetto informativo relativo all'acido folico)
- Sviluppo di un programma nazionale d'alimentazione e attività fisica (PNAAF 2008-2012 - [www.alimentazione-attivita.bag.admin.ch](http://www.alimentazione-attivita.bag.admin.ch))

## Le attività in sintesi

- **Temi principali attuali**
  - Etichettatura, composizione degli alimenti, mobilità lenta, terapia
- **Settori d'intervento**
  - Scuola, lavoro, tempo libero
- **Gruppi target**
  - Tutta la popolazione
- **Partner principali**
  - UFSP e altri uffici federali, Cantoni, Promozione Salute Svizzera, ONG, Economia

## Per concludere

- Il problema dell'obesità e in generale delle malattie non trasmissibili è vasto e complesso.
- Risolverlo significa che l'individuo deve poter attuare scelte di vita salutari facilitate da:
  - Interventi per stimolare la responsabilità individuale
  - Strategie multisettoriali coordinate tra loro per agire su fattori ambientali e sociali
  - Azioni sostenute da un impegno politico a livello nazionale, regionale e locale dove l'individuo è posto al centro delle preoccupazioni

5 giugno 2008, Alberto Marcacci, UFSP

27

PREVENIRE LE MALATTIE CRONICHE. UN INVESTIMENTO VITALE

prefazione

# RESTARE A GUARDARE È COSTOSO E INACCETTABILE

«In tutto il mondo troppe persone soffrono o muoiono a causa di malattie croniche come cardiopatie, ictus, cancro, malattie respiratorie croniche e diabete».



vi

«In tutto il mondo troppe persone soffrono o muoiono a causa di malattie croniche come cardiopatie, ictus, cancro, malattie respiratorie croniche e diabete. E non si tratta più di un fenomeno che riguarda solo i paesi ricchi. Attualmente, quattro decessi su cinque per malattie croniche si verificano nei paesi a reddito basso o medio-basso. Queste persone tendono ad ammalarsi in giovane età e, dopo anni di sofferenze e complicazioni prevenibili, finiscono col morire molto prima di chi vive nei paesi ricchi.»

Dei 58 milioni di morti del 2005, circa 35 milioni sono attribuibili a malattie croniche, che oggi rappresentano la principale causa di morte fra gli adulti di quasi tutti i paesi. Si prevede che nei prossimi dieci anni le vittime aumenteranno ancora del 17%. Nello stesso tempo, crescono a livello mondiale sovrappeso, obesità infantile e incidenza del diabete di tipo 2.

Una situazione preoccupante non solo per la salute pubblica, ma anche dal punto di vista sociale ed economico. Fino a pochi anni fa, l'impatto e le caratteristiche delle malattie croniche erano piuttosto sottovalutati. Questo rapporto, davvero innovativo, presenta i dati più aggiornati in proposito, mostrando la portata e la gravità del problema, oltre alla necessità di intervenire immediatamente.

I mezzi di prevenzione e di controllo della maggior parte delle malattie croniche sono già noti e sperimentati. È fondamentale che tutti i paesi prendano atto degli interventi descritti e li mettano in pratica con un approccio onnicomprensivo e integrato alla salute pubblica.

Restare a guardare è costoso e inaccettabile. Oggi, investimenti consistenti e mirati alla prevenzione e al controllo di queste malattie possono offrire un'opportunità concreta di progresso e miglioramento della salute mondiale.

  
Jong-wook Lee

LEE Jong-wook  
Direttore generale dell'Organizzazione mondiale della sanità

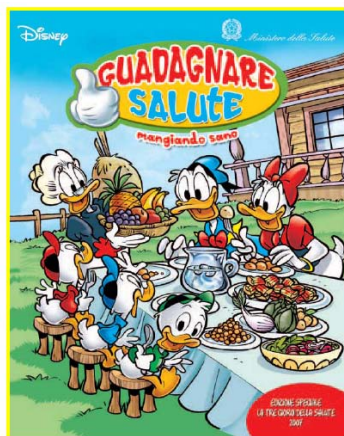
vii

5 giugno 2008, Alberto Marcacci, UFSP

Fonte: Organizzazione mondiale della sanità. Prevenire le malattie croniche: un investimento vitale (2005). Edizione italiana a cura del Ministero della Salute Italiano (2006)

28

**La promozione di un'alimentazione  
equilibrata e di un'attività fisica regolare  
deve basarsi su dei messaggi positivi.**



**Per ulteriori informazioni**

[www.alimentazione-attivita.bag.admin.ch](http://www.alimentazione-attivita.bag.admin.ch)

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## Principali tappe di sviluppo

**27 e 28 febbraio 2008** colloqui con i rappresentanti dei cantoni, delle ONG e delle istituzioni nell'ambito della promozione della salute e della prevenzione

**3 aprile 2008** apertura della consultazione degli uffici

**Giugno/Luglio 2008** apertura della procedura di consultazione per il Consiglio federale

### Informazioni:

<http://www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/00388/01811/index.html?lang=it>

## Punti chiave della nuova legge sulla prevenzione:

- **Campo d'applicazione:** prevenzione e depistaggio precoce delle malattie, promozione della salute
- **Strumenti di gestione e di coordinamento:** obiettivi nazionali, strategie del Consiglio federale, programmi nazionali
- **Compiti federali e cantonali:** i cantoni restano i principali responsabili e garantiscono le infrastrutture necessarie; la Confederazione interviene solamente quando è necessario garantire un intervento nazionale
- **Finanze:** creazione di un fondo di prevenzione e di promozione della salute per la gestione del supplemento dei premi LAMaI
- **Organizzazione:** trasformazione della fondazione Promozione Salute Svizzera in un'istituzione di diritto pubblico (Istituto Svizzero per la prevenzione e la promozione della salute)