



### Come siamo

Fanno scarsa attività fisica, mangiano poca frutta e verdura e 4 su 10 sono in lotta con la bilancia, soprattutto andando avanti con l'età. Tanto che, tra gli over 65 i problemi di peso riguardano quasi 6 persone su 10.

È la fotografia della popolazione italiana adulta e anziana scattata dai Sistemi di sorveglianza Passi e Passi d'Argento 2016-2019, coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss) e volti a monitorare e prevenire i fattori di rischio per la salute.

Per quanto riguarda la fascia di età 18-69 anni, il 40% è in eccesso di peso, di questi 3 sono in sovrappeso e uno obeso. Appena uno su 10 consuma la quantità di frutta e verdura raccomandata dalle linee guida per una corretta alimentazione, ovvero 5 porzioni al giorno.

La sedentarietà è più frequente con l'avanzare dell'età, fra le donne e fra le persone con uno status socio-economico più svantaggiato o con basso livello di istruzione. In alcune Regioni meridionali la quota di sedentari supera abbondantemente il 50% della popolazione (Basilicata e Campania). Quanto all'alcol, tra gli adulti uno su 6 ne fa un consumo a rischio. Ancora alto, inoltre, il numero di fumatori: un italiano su 4, tra 18 e 69 anni, non rinuncia alle sigarette.

Percentuale che scende andando avanti con l'età e si riduce al 10% tra gli over 65.

Questa pubblicazione di dati, sottolineano gli autori, "avviene dopo i difficili mesi del Covid-19 ed è il segno di un impegno importante da parte dei dipartimenti di prevenzione sul territorio, anche in questo momento di particolare difficoltà sul sistema sanitario".