ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

Italiani a rischio tra sovrappeso, alcol e fumo: criticità importanti nello stile di vita

18 Dicembre 2024



I dati allarmanti sullo stile di vita degli italiani emergono dall'indagine Istat "Aspetti della vita quotidiana", relativa al 2023.. Preoccupa la condizione dei giovani: un terzo dei bambini sotto i 10 anni ha problemi di peso, mentre tra gli adolescenti si rileva che 1 su 30 consuma regolarmente bevande alcoliche.

Sul fronte del tabagismo, il 18,7% degli italiani sopra gli 11 anni fuma (un leggero calo rispetto al 19% del 2022), con il 3,5% che consuma oltre 20 sigarette al giorno. Sebbene gli uomini restino i principali fumatori (22,3% contro 15,2% delle donne), la differenza di genere si sta riducendo, poiché il numero di uomini fumatori è in calo, mentre tra le donne il dato è stabile. La fascia d'età 25-34 anni registra il picco, con un'incidenza del 26,9%.

Anche il consumo di alcol è fonte di preoccupazione. Sono circa 8 milioni gli italiani che eccedono nell'assunzione di bevande alcoliche o che riferiscono episodi di ubriachezza. Gli uomini

rappresentano il 21,2% di questo gruppo, contro il 9,2% delle donne. Tra gli over-65, il superamento dei limiti raccomandati è spesso associato all'abitudine di bere vino ai pasti (54,6% tra gli uomini e 64,6% tra le donne). Nei giovanissimi (11-17 anni), il 15,7% ha dichiarato di aver bevuto almeno una volta nell'ultimo anno, mentre il 2,8% ha abitudini regolari o pratiche come il binge drinking.

La situazione non migliora per quanto riguarda il sovrappeso. Nel 2023, il 46,3% degli adulti italiani risultava avere un peso eccessivo: di questi, il 34,6% era in sovrappeso e l'11,8% obeso. Tra i minori, il 26,7% è in condizioni di peso non salutari, con un'incidenza che sale al 33% nella fascia 3-10 anni.

Tuttavia, si registra un lieve miglioramento nella pratica dell'attività fisica: il 35% della popolazione sopra i 3 anni è considerato sedentario, con una riduzione di 2,2 punti rispetto al 2022 e di sei punti rispetto a un decennio fa.

Infine, secondo un recente rapporto del Ministero della Salute sulla Medicina di Genere, le donne continuano a riportare tassi più elevati di malattie croniche gravi (149,6 per 1.000 donne contro 144,7 per 1.000 uomini) e di comorbilità, con 244 casi ogni 1.000 rispetto ai 170 degli uomini. Tuttavia, le donne mostrano stili di vita più salutari, riflessi in tassi di mortalità evitabile significativamente più bassi rispetto agli uomini (11,6 per 10.000 abitanti contro 21,7). L'elevata mortalità maschile in questa categoria è attribuibile in gran parte a cause prevenibili, legate a comportamenti e stili di vita meno sani.