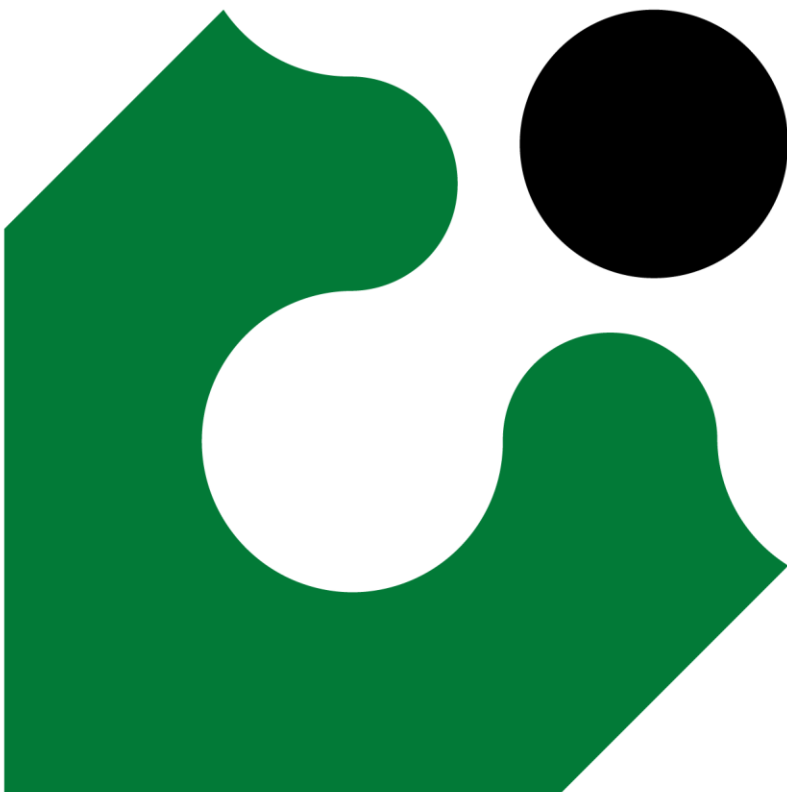


Stili di vita e salute in Lombardia
2019

A cura di Sara Della Bella

luglio 2021



Pubblicazione non in vendita.
Nessuna riproduzione, traduzione o adattamento
può essere pubblicata senza citarne la fonte.
Copyright® PoliS-Lombardia

PoliS-Lombardia
Via Taramelli, 12/F - 20124 Milano
www.polis.lombardia.it

Fonte dei dati

I dati utilizzati in questo report provengono dall'Indagine europea sulla salute (Ehis), condotta in tutti gli Stati dell'Unione europea con l'obiettivo di costruire indicatori di salute confrontabili a livello europeo sui principali aspetti delle condizioni di salute della popolazione, il ricorso ai servizi sanitari e i determinanti di salute.

Per l'Italia quella del 2019 rappresenta la seconda edizione dopo la prima realizzata nel 2015, (mentre per la maggior parte dei paesi europei costituisce la terza edizione) ed è stata condotta dall'ISTAT, suddividendo il campione di famiglie in due periodi di rilevazione: il primo da aprile a giugno e il secondo da settembre a dicembre.

Per la gran parte dei quesiti le interviste sono state condotte attraverso delle interviste faccia-a-faccia da parte di un rilevatore comunale prioritariamente formato dall'ISTAT, mentre per una parte più esigua di quesiti è stata prevista l'autocompilazione del questionario. Nell'intervista diretta è stato somministrato un questionario familiare e tante schede individuali quanti sono i membri della famiglia. Il disegno campionario dell'indagine è a due stadi con stratificazione delle unità di primo stadio (comuni). Le famiglie sono le unità di secondo stadio e l'unità di rilevazione è costituita dalla famiglia di fatto.

Il campione finale è di circa 22.800 famiglie residenti in 835 comuni di diversa ampiezza demografica, distribuiti su tutto il territorio nazionale.

Abitudini alimentari, attività fisica e Indice di Massa Corporea (IMC) in Lombardia nel 2019

I dati dell'Indagine europea sulla salute del 2019 consentono di avere un quadro di alcuni aspetti legati a stili di vita e determinanti della salute prima della pandemia.

Per quanto riguarda l'alimentazione, è ormai noto che mangiare frutta e verdura -fonti di sali minerali, vitamine, fibre e antiossidanti- è di fondamentale importanza per mantenersi in buona salute e prevenire diverse malattie (come malattie cardiovascolari e tumori). L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. La maggioranza dei cittadini lombardi mangia frutta e verdura tutti i giorni (cfr. Tab. 1), ma in termini di porzioni siamo lontani dal traguardo: in media si mangiano 1,9 porzioni al giorno di frutta e 1,8 di verdura.

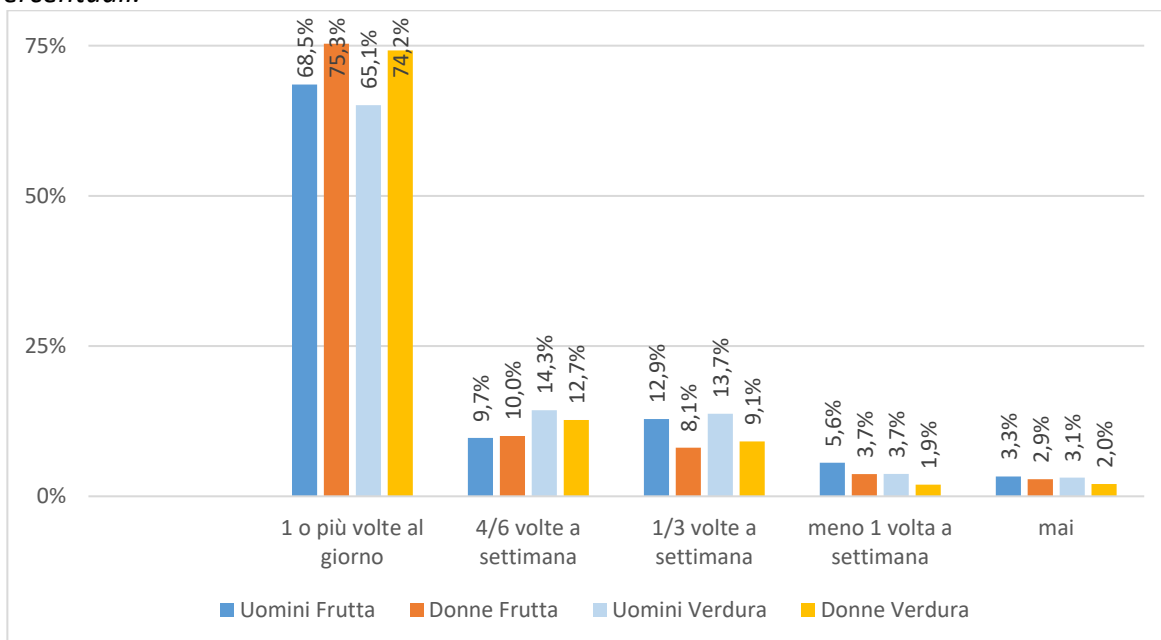
Tabella 1- Frequenza di consumo di frutta e verdura tra i cittadini lombardi di 5 anni e più anni. Anno 2019, valori percentuali.

	Frutta	Verdura
1 o più volte al giorno	72,0	69,8
4/6 volte a settimana	9,9	13,5
1/3 volte a settimana	10,4	11,4
meno di 1 volta a settimana	4,6	2,8
mai	3,1	2,5

Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Sia per il consumo di frutta, sia per il consumo di verdura, i dati della Lombardia confermano quanto noto in letteratura: le donne hanno un consumo maggiore di questi alimenti (cf. Grafico sottostante).

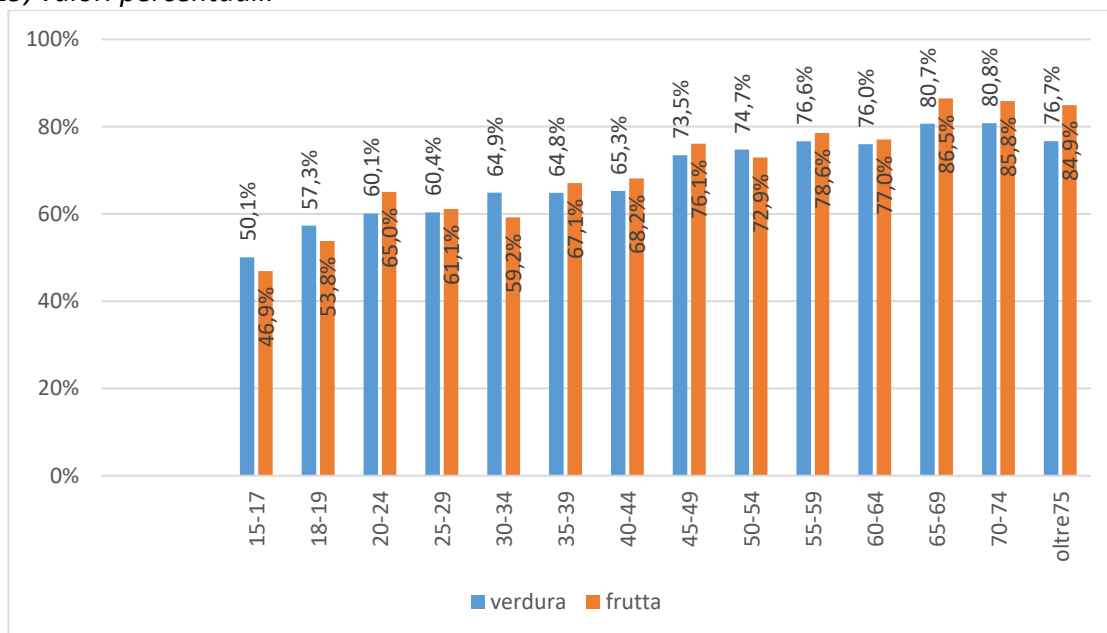
Grafico 1 - Frequenza di consumo di frutta o verdura in base al sesso. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Il consumo di frutta e verdura in Lombardia, inoltre, tende ad aumentare con l'età (cf. Grafico 2) ed è maggiore tra coloro che hanno buone risorse economiche (cf. Tabella 2). Tra chi giudica le proprie risorse come adeguate, infatti, il 73% mangia frutta tutti i giorni e il 70,6% verdura tutti i giorni, mentre tra chi valuta le proprie risorse economiche come non adeguate le percentuali scendono, rispettivamente al 67,8% e 66,3%. Non emergono invece chiare differenze tra persone con diversi livelli di istruzione (cf. Grafico 3).

Grafico 2 - Quota di chi mangia frutta o verdura 1 o più volte al giorno in base all'età. Anno 2019, valori percentuali.



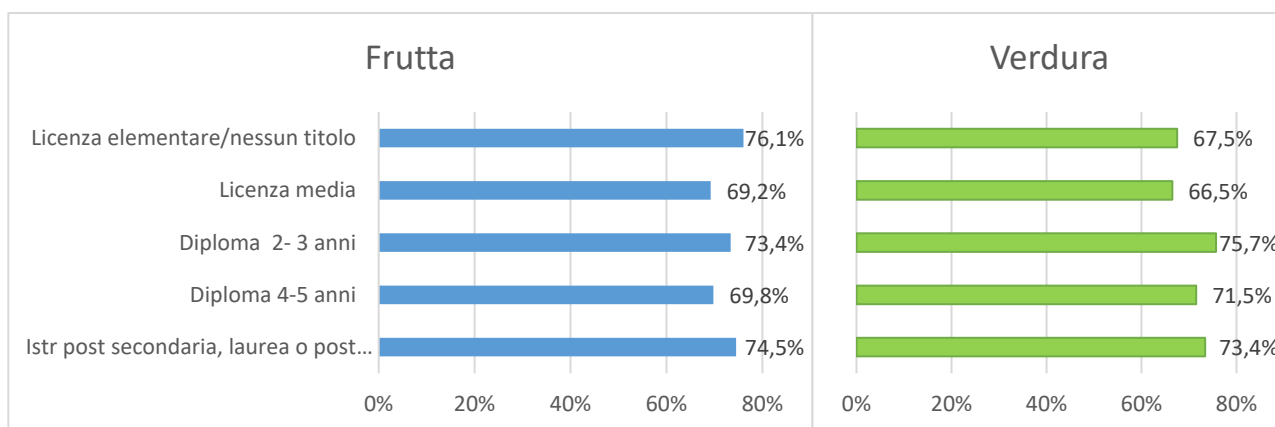
Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Tabella 2 - Frequenza di consumo di frutta e verdura tra i cittadini lombardi di 5 anni e più anni, in base alle risorse economiche familiari auto-definite. Anno 2019, valori percentuali.

	Frutta		Verdura	
	Ottime/adequate	Scarse/insufficienti	Ottime/adequate	Scarse/insufficienti
1 o più volte al giorno	73,1%	67,8%	70,6%	66,3%
4/6 volte a settimana	10,2%	8,6%	13,9%	11,8%
1/3 volte a settimana	9,6%	13,6%	10,6%	14,6%
Meno di 1 volta a sett.	4,3%	5,9%	2,5%	4,0%
Mai	2,8%	4,0%	2,4%	3,3%

Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

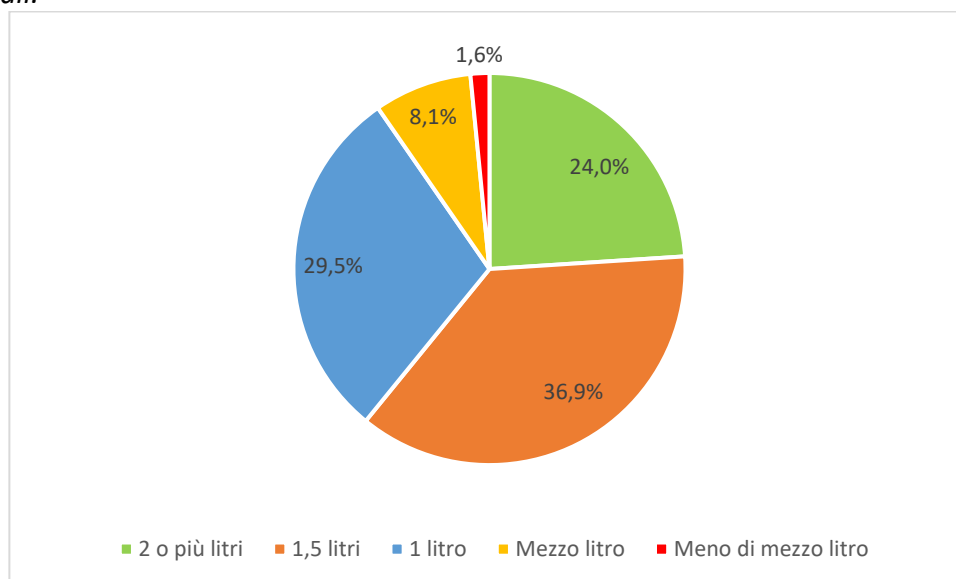
Grafico 3 - Quota di chi mangia frutta o verdura 1 o più volte al giorno in base al livello di istruzione. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Per quanto riguarda il consumo di acqua, per un adulto si raccomanda un consumo di almeno due litri di acqua al giorno. In Lombardia, solo un quarto della popolazione soddisfa questo criterio (sono più gli uomini che le donne, rispettivamente 29% vs 19%) (cfr. Grafico 4).

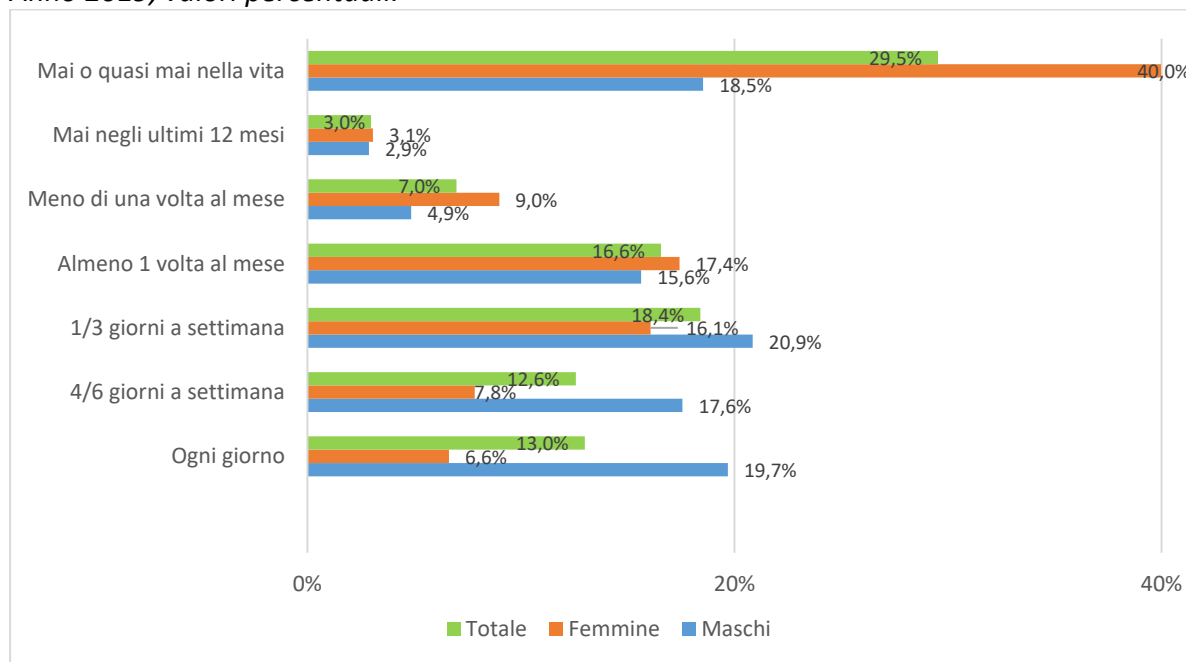
Grafico 4 - Consumo di acqua giornaliero nella popolazione lombarda. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Per quanto riguarda il consumo di bevande alcoliche, in Lombardia il 13% ne consuma tutti i giorni (e la media è di 2,1 bicchieri al giorno), mentre un 29,5% della popolazione è astemio, non bevendo mai o quasi bevande alcoliche (quota che sale al 40% tra le donne). Il consumo di bevande alcoliche è maggiormente diffuso nella popolazione maschile (cf. Grafico 5).

Grafico 5 - Consumo di bevande alcoliche nella popolazione lombarda, per sesso e in totale. Anno 2019, valori percentuali.

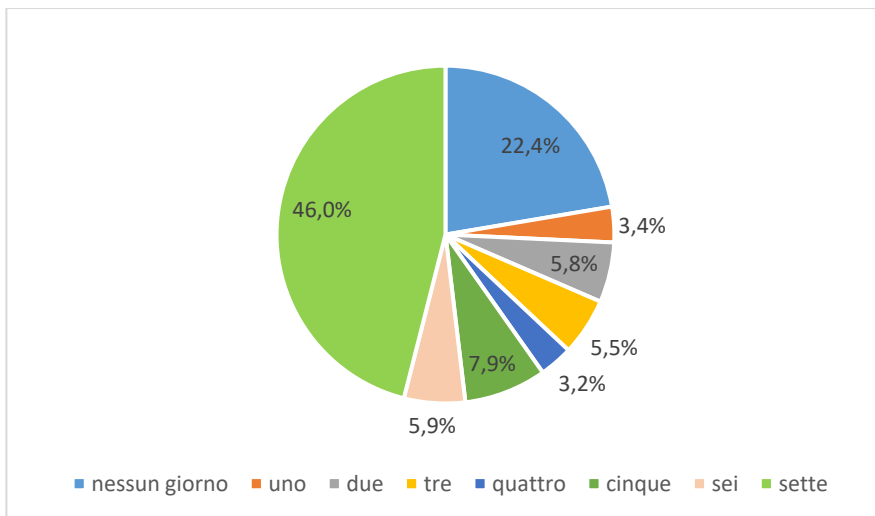


Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Oltre all'alimentazione, un altro importante determinante della salute individuale è l'attività fisica, l'essere in movimento. Agli intervistati (di almeno 5 anni di età) è stato chiesto quanti giorni a settimana abitualmente camminano continuativamente per almeno 10 minuti per spostarsi da un posto ad un altro. Poco meno della metà cammina tutti i giorni per almeno 10 minuti continuativi e poco più di uno su 5 non cammina mai (cfr. Grafico 6). La maggioranza di chi si sposta a piedi cammina per massimo mezz'ora (cfr. Grafico 7).

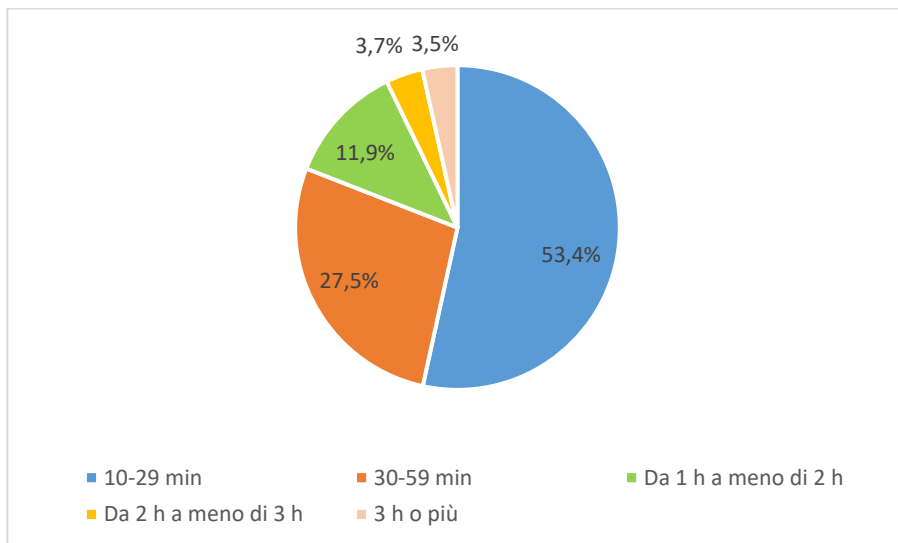
L'uso della bici per spostarsi è meno diffuso: il 74,6% degli intervistati non si sposta in bici per almeno dieci minuti neanche per un giorno a settimana.

Grafico 6 - Giorni in cui l'intervistato cammina per almeno 10 minuti consecutivi. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

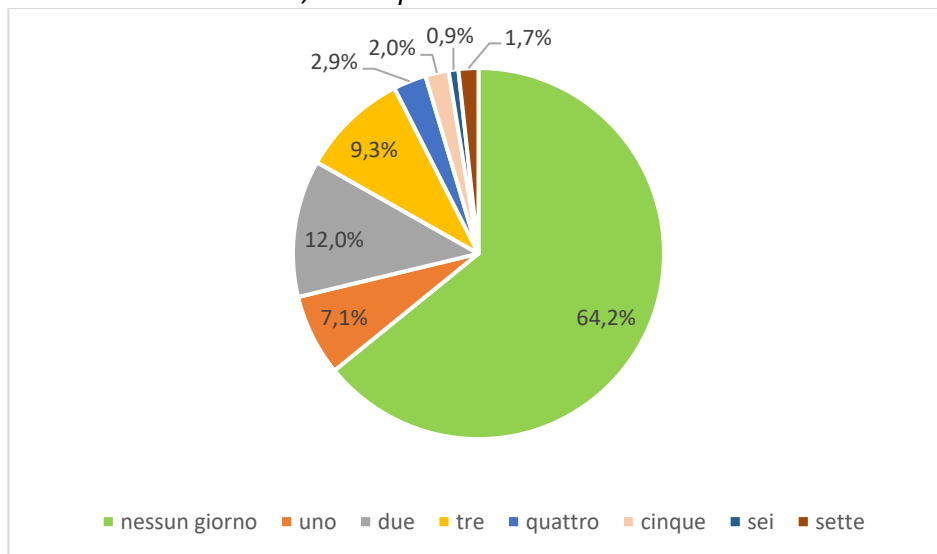
Grafico 7 - Tempo in cui l'intervistato cammina al giorno per spostarsi. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Alla domanda “Abitualmente quanti giorni a settimana pratica sport, attività di fitness o attività fisiche ricreative (nel tempo libero) continuativamente per almeno 10 minuti?”, oltre due terzi degli intervistati rispondono di non praticare mai questo tipo di attività per almeno 10 minuti (cfr. Grafico 8). Il 14% degli intervistati risulta completamente sedentario (non si muove né a piedi né in bici e non fa attività fisica per almeno 10 minuti almeno una volta a settimana). La pratica di attività specifiche di potenziamento muscolare è ancora più rara: l’82,3% degli intervistati dichiara di non praticare mai durante la settimana attività per potenziare i muscoli. Il 3,5% pratica questa attività un giorno a settimana, il 4,5% per due giorni a settimane e il 5,4% per tre. Il restante 4,3% la pratica per almeno quattro giorni a settimana.

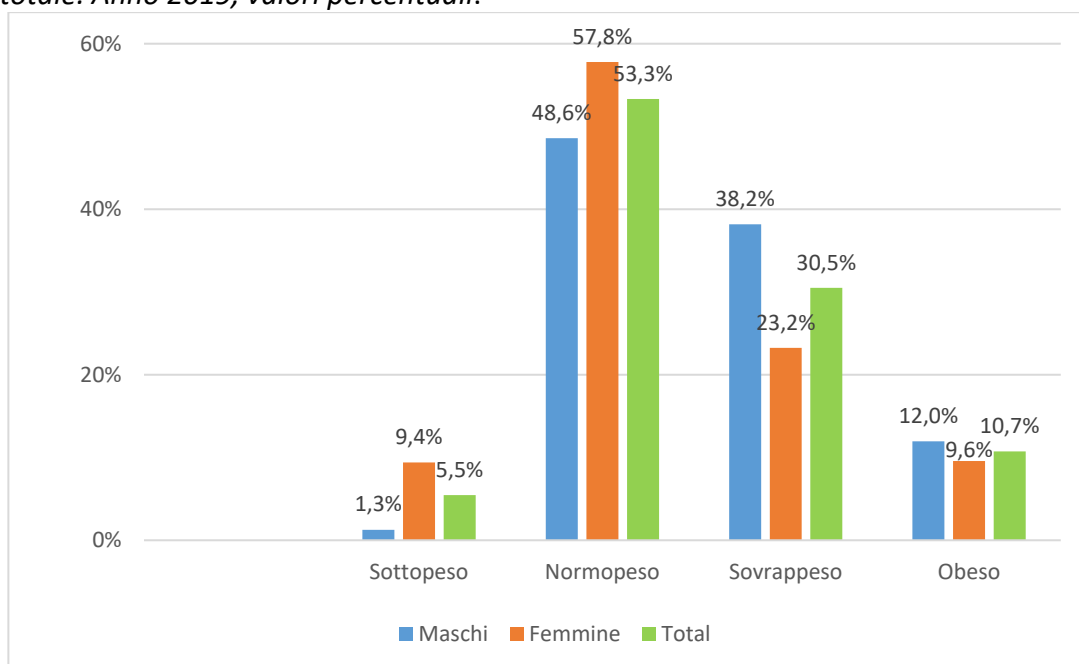
Grafico 8 - Giorni in cui l'intervistato pratica sport, fitness o un'attività ricreativa per almeno 10 minuti consecutivi. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Alimentazione ed attività fisica sono importanti per la salute e per il mantenimento di un peso salutare. In Lombardia risulta obeso un adulto su 10 e sottopeso uno su venti. Mentre il sottopeso è più diffuso nella popolazione femminile, sovrappeso ed obesità sono maggiormente diffusi in quella maschile. Per il sovrappeso, in particolare, c'è una differenza di ben 15 punti percentuali a svantaggio degli uomini) (cfr. Grafico 9).

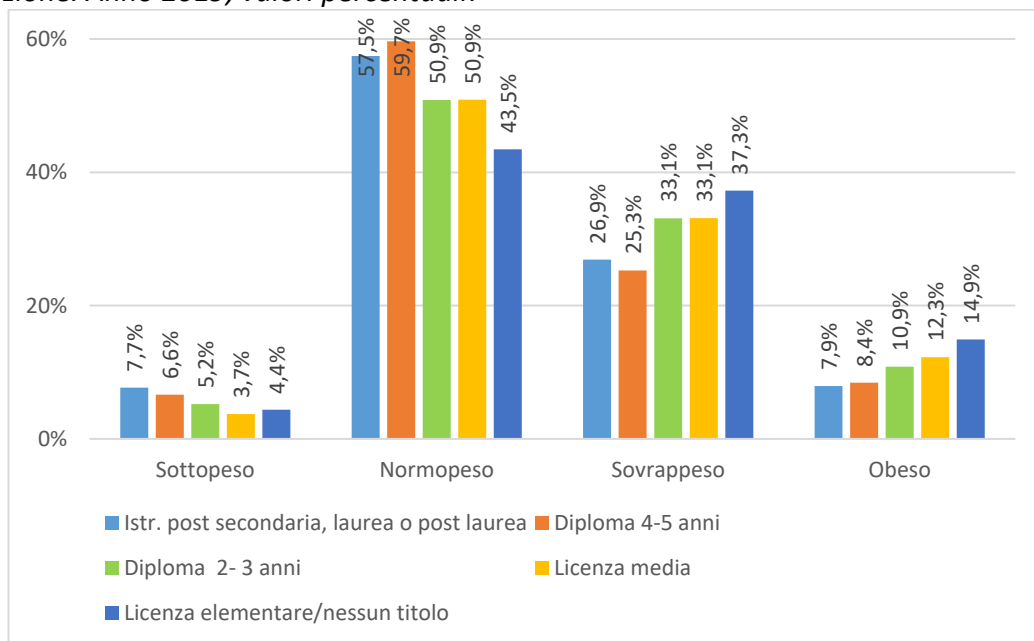
Grafico 9- Indice di massa corporea nella popolazione lombarda di almeno 18 anni, per sesso e in totale. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Mentre non si rilevano grandi differenze in base alle risorse economiche, l'istruzione sembra (come peraltro ben noto in letteratura) fare la differenza (cfr. Grafico 10). Sovrappeso e obesità, infatti, sono più diffusi tra le persone con i livelli più bassi di istruzione. Così, la quota di obesi è praticamente doppia tra coloro che hanno la licenza elementare o nessun titolo rispetto a coloro che hanno una laurea o un titolo di istruzione post secondaria (14,9% vs 7,9%).

Grafico 10- Indice di massa corporea nella popolazione lombarda di almeno 18 anni, per livello di istruzione. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

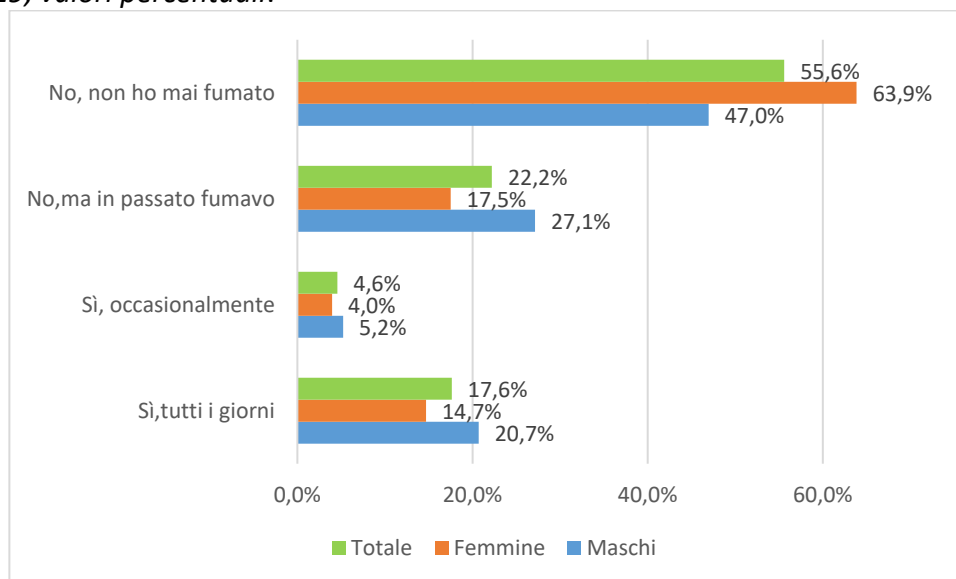
Il tabagismo in Lombardia nel 2019

L'abitudine al fumo è correlata all'aumento del rischio di molteplici malattie (come malattie cardiovascolari e respiratorie, vari tipi di tumore). In Lombardia fuma regolarmente circa una persona su 6. Il tabagismo è maggiormente diffuso nella popolazione maschile: tra gli uomini uno su 5 fuma, mentre poco meno dei due terzi delle donne dichiara di non aver mai fumato (cfr. Grafico 11). Il 95,7% dei fumatori fuma sigarette. Gli uomini fumatori fumano in media 13,9 sigarette al giorno rispetto alle 10,9 delle donne fumatrici.

L'abitudine al fumo cresce con l'età per poi ridursi nelle fasce sopra i 60 anni (Grafico 12).

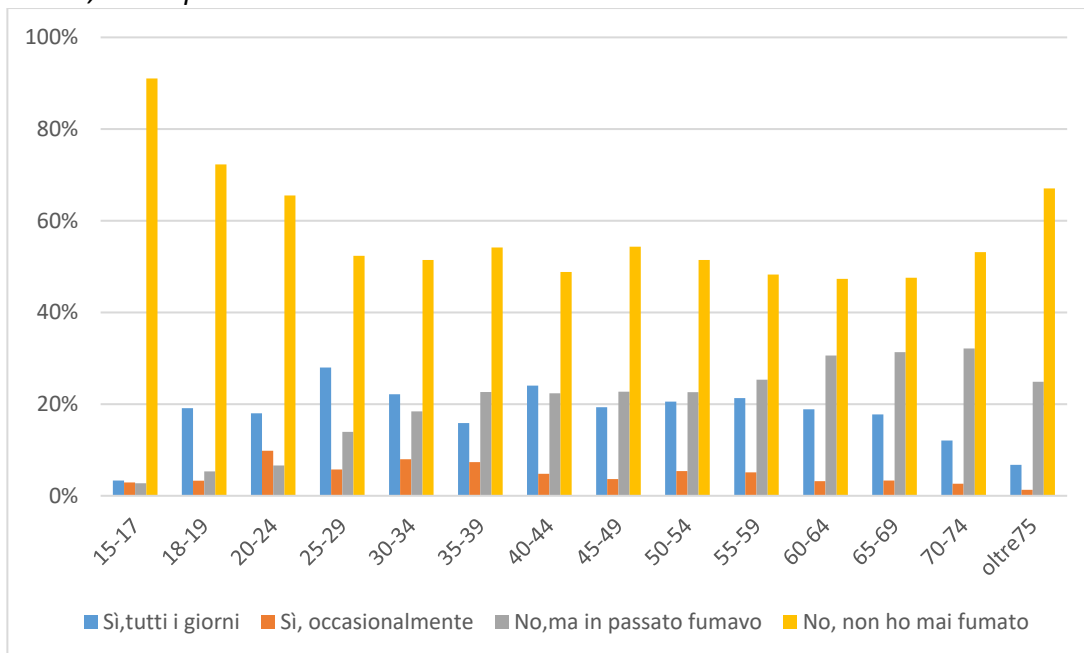
L'abitudine al fumo è meno diffusa tra le persone con migliori risorse economiche: in questa categoria fuma quotidianamente il 16,3% delle persone vs il 22,8% di chi dichiara condizioni economiche scarse o insufficienti (cfr. Grafico 13). La relazione con l'istruzione è meno chiara, anche se il dato relativo alle persone con licenza elementare o senza titolo è probabilmente dovuto al fatto che sono soprattutto persone anziane (le quali fumano meno). In generale, le persone con istruzione terziaria o post secondaria hanno una minor propensione a fumare tutti i giorni rispetto alle persone con istruzione minore (con la già citata eccezione delle persone con licenza elementare o nessun titolo) (cfr. Grafico 14).

Grafico 11- Abitudine al fumo nella popolazione lombarda sopra i 15 anni, per sesso e in totale. Anno 2019, valori percentuali.



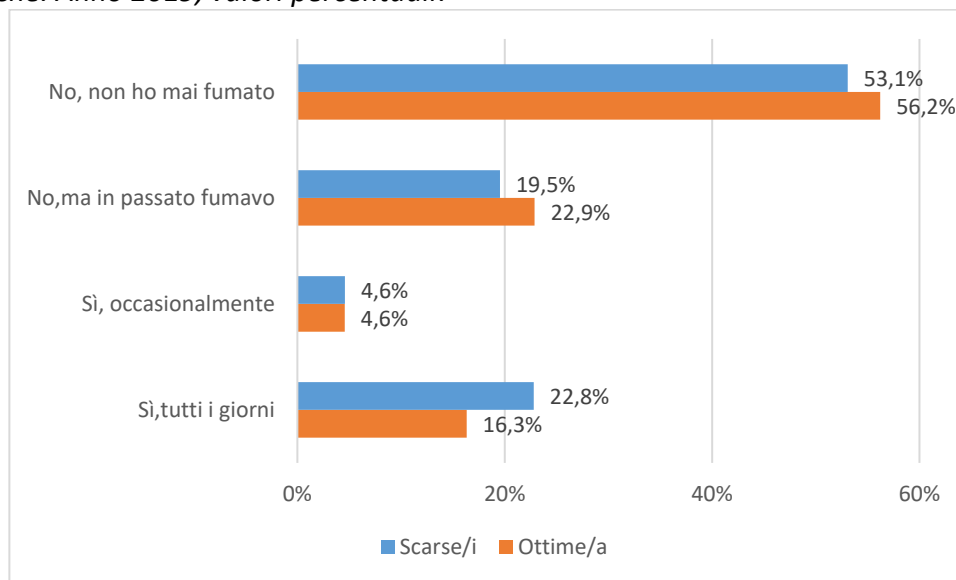
Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Grafico 12- Abitudine al fumo nella popolazione lombarda sopra i 15 anni, per classi d'età. Anno 2019, valori percentuali.



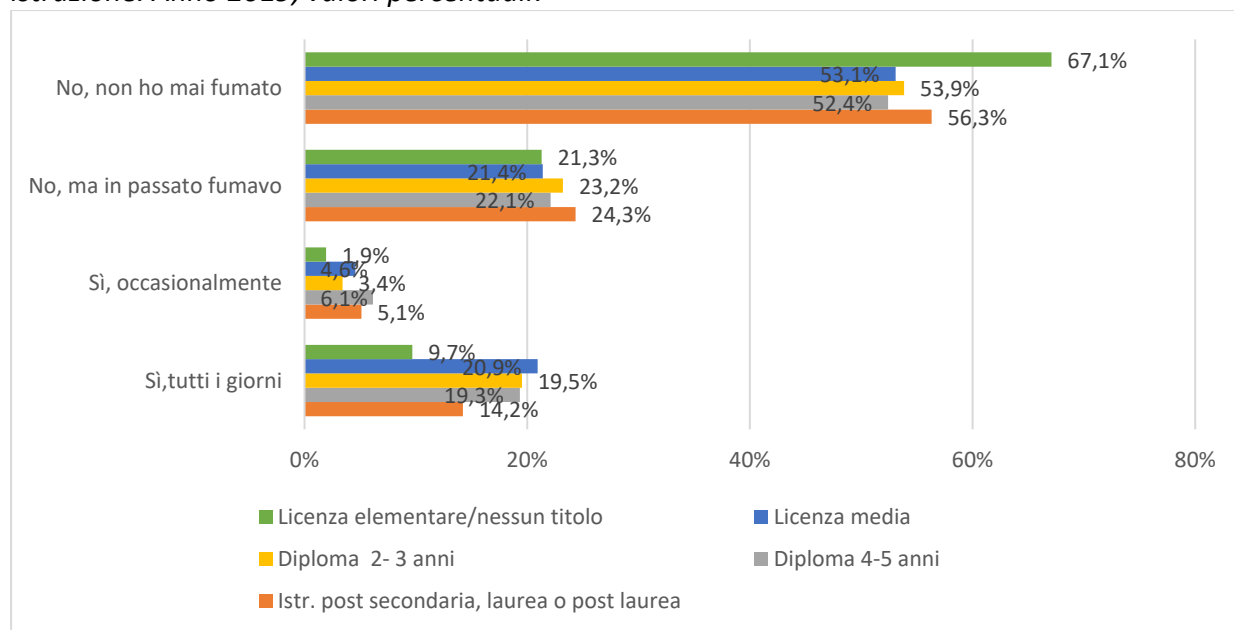
Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Grafico 13- Abitudine al fumo nella popolazione lombarda sopra i 15 anni, per livello di risorse economiche. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Grafico 14 - Abitudine al fumo nella popolazione lombarda sopra i 15 anni, per livello di istruzione. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

La sigaretta elettronica è poco diffusa: la fuma regolarmente solo l'1,4% degli intervistati (cfr. Tabella 3). È preferita dagli uomini e più diffusa nelle fasce giovani d'età (tra i 25 e 45 anni).

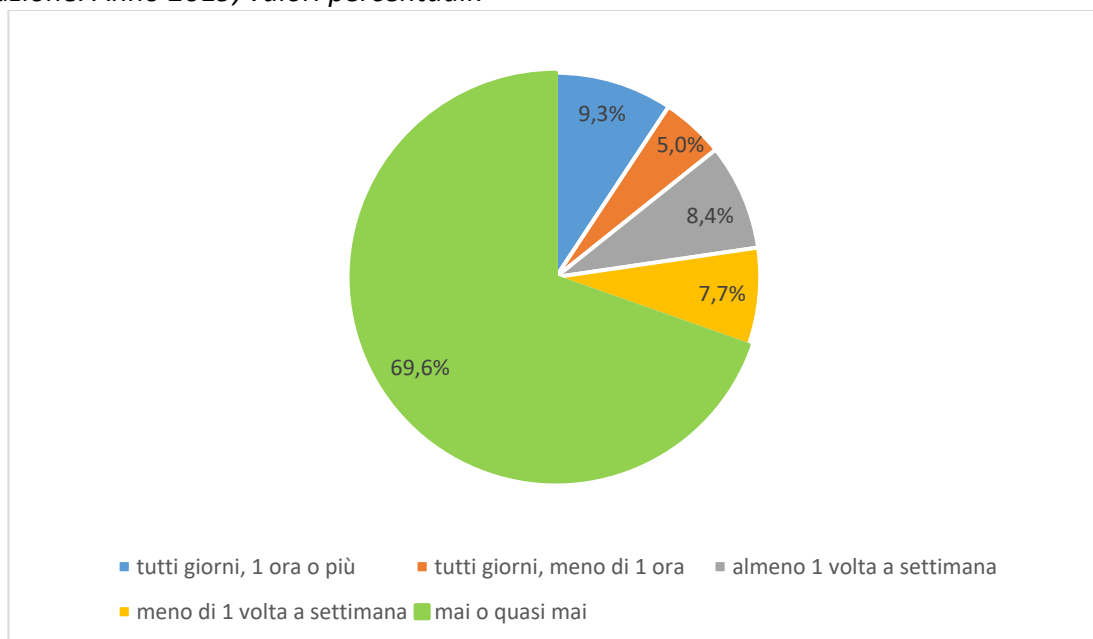
Tabella 3 - Uso della sigaretta elettronica nella popolazione lombarda sopra i 15 anni, per sesso e in totale. Anno 2019, valori percentuali.

	Maschi	Femmine	Totale
Sì, tutti i giorni	1,9%	0,9%	1,4%
Sì, occasionalmente	2,2%	1,4%	1,8%
No, ma in passato fumavo	5,4%	3,2%	4,3%
No, non ho mai fumato	90,5%	94,6%	92,6%

Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Oltre all'abitudine al fumo, l'Indagine europea sulla salute indaga anche l'esposizione al fumo passivo in ambienti chiusi. La maggior parte degli intervistati dichiara di non essere mai o quasi mai esposto a fumo in ambienti chiusi, ma quasi uno su dieci dichiara di essere esposto ad almeno un'ora di fumo passivo tutti i giorni (cfr. Grafico 15).

Grafico 15 - Abitudine al fumo nella popolazione lombarda sopra i 15 anni, per livello di istruzione. Anno 2019, valori percentuali.

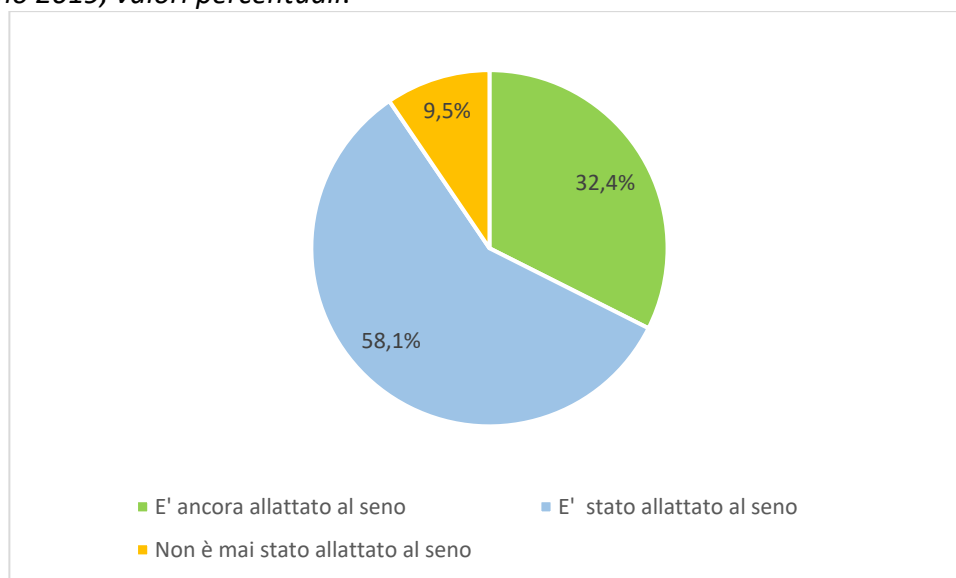


Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Salute materno infantile in Lombardia nel 2019: l'allattamento al seno

L'allattamento al seno ha molteplici benefici per le mamme e per i neonati. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno fino ai 6 mesi compiuti del bambino. Oltre i 6 mesi, l'alimentazione va integrata per soddisfare il crescente fabbisogno nutrizionale del bambino, ma si raccomanda di proseguire l'allattamento fino ai 2 anni di età o oltre, secondo i desideri e bisogni di mamma e bambino¹. In Lombardia, nel 2019, c'erano poco più di 248 mila donne con un figlio naturale al di sotto dei 36 mesi. Tra di loro, meno di una su 10 dichiara che il figlio non è mai stato allattato al seno (cfr. grafico 16).

Grafico 16- Allattamento al seno tra le donne lombarde con un figlio naturale al di sotto dei 36 mesi. Anno 2019, valori percentuali.



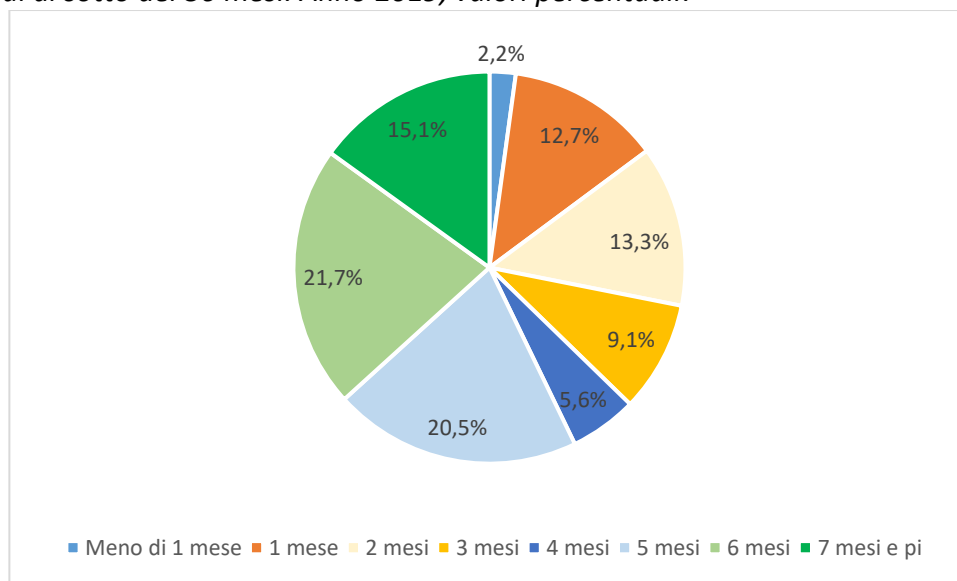
Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Tra coloro che allattano al seno, oltre una donna su 5 (esattamente il 21,6%) ha allattato esclusivamente al seno per sei mesi e un altro 15% ha continuato per 7 o più mesi (cfr. Grafico 17). Il 15% circa ha allattato per un mese al massimo.

In Lombardia non sembra esserci una relazione lineare tra allattamento esclusivo al seno e livello di istruzione (cfr. Grafico 18), tuttavia l'allattamento esclusivo per almeno 6 mesi è più diffuso tra le donne con istruzione più elevata. Infatti, il 57% circa delle donne con istruzione terziaria o post secondaria allatta per almeno sei mesi, mentre negli altri livelli di istruzione la quota di donne che allatta per almeno sei mesi è pari a circa un terzo.

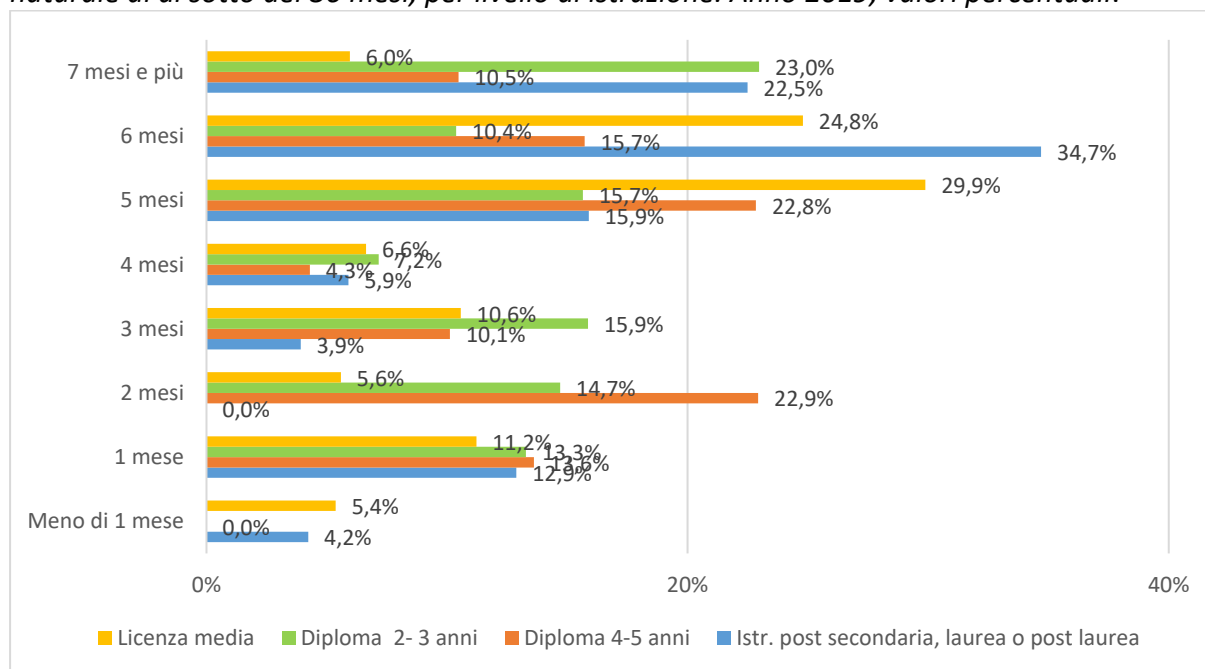
¹Qui le più recenti linee guida dell'OMS <https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/breastfeeding-facilities-maternity-newborn-summary.pdf?ua=1>

Grafico 17- Durata dell'allattamento esclusivo al seno tra le donne lombarde con un figlio naturale al di sotto dei 36 mesi. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT

Grafico 18- Durata dell'allattamento esclusivo al seno tra le donne lombarde con un figlio naturale al di sotto dei 36 mesi, per livello di istruzione. Anno 2019, valori percentuali.



Fonte: elaborazioni PoliS-Lombardia su dati ISTAT