

# Scheda informativa

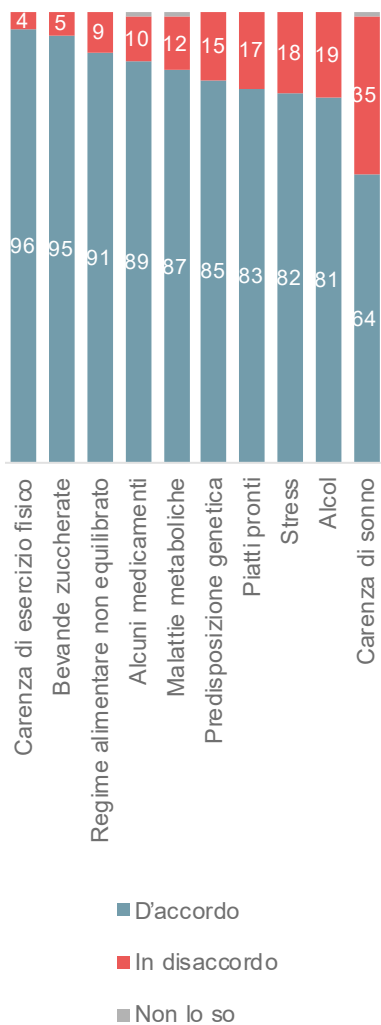
## Conoscenze della popolazione sul sovrappeso nel 2022

Quali sono i possibili fattori di rischio per il sovrappeso? La popolazione è a conoscenza della correlazione tra sovrappeso e malattie non trasmissibili (MNT)? Sono queste le domande poste nell'indagine «Salute e Lifestyle», condotta nel 2022 tra la popolazione svizzera. I risultati mostrano che le conoscenze relative ai fattori di rischio sono solide. Tuttavia possono essere migliorate ulteriormente, in particolare per quanto riguarda il consumo di alcol e la carenza di sonno quali fattori di rischio per il sovrappeso. Anche la relazione tra sovrappeso e cancro è poco conosciuta.

### CIFRE CHIAVE

Risposte in % alla domanda:  
«I seguenti fattori sono correlati  
al sovrappeso?»

Fig. 1



### MESSAGGI CHIAVE

#### Fattori di rischio per il sovrappeso

Il sovrappeso e l'obesità sono condizioni multifattoriali. In questo sondaggio sono state poste domande relative ad alcuni possibili fattori di rischio.

Il sovrappeso può verificarsi quando l'energia assunta supera il consumo energetico per un periodo di tempo prolungato. Questo bilancio energetico viene influenzato da molti fattori, come stress, carenza di sonno, predisposizione genetica, medicinali, microbioma, massa muscolare, alcol e metabolismo. Nel regime alimentare entrano in gioco anche altri fattori, come il grado di lavorazione o l'impiego di additivi.

I risultati mostrano che (fig. 1):

- la carenza di esercizio fisico e un regime alimentare non equilibrato, come il consumo di bevande zuccherate o di piatti pronti, sono fattori di rischio ben conosciuti;
- la carenza di sonno e l'alcol sono invece meno conosciuti;
- le differenze in base a sesso ed età sono minime.

La carenza di sonno influisce negativamente sul metabolismo e sul comportamento alimentare.

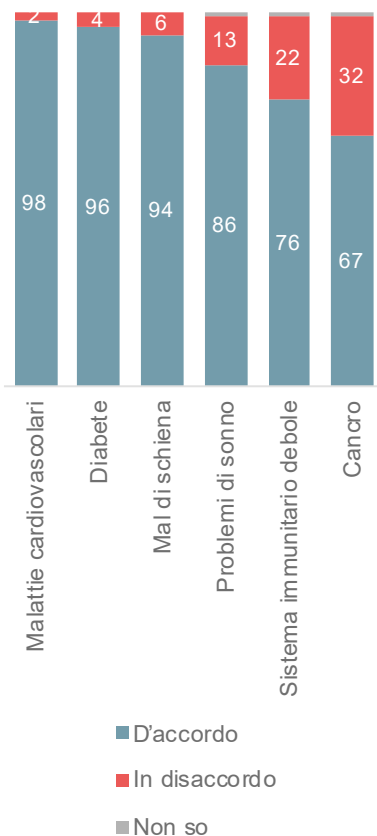
Per esempio, diminuisce la sensibilità all'insulina, altera la tolleranza al glucosio e aumenta il cortisolo, l'ormone dello stress. La stanchezza incentiva a mangiare in modo poco sano, il che può a sua volta provocare problemi di sonno.

Con 7 chilocalorie per grammo, l'alcol puro fornisce quasi il doppio di energia rispetto ai carboidrati e alle proteine. Si tratta di «calorie vuote» in quanto l'alcol non apporta quasi nessun nutriente essenziale all'organismo. Inoltre inibisce il metabolismo dei lipidi e può anche stimolare l'appetito. Un bicchiere standard (1 litro di vino o 3 litri di birra) contiene circa 10 grammi di alcol puro.

Nella prevenzione del consumo di alcol, c'è ancora margine di miglioramento per quanto riguarda le informazioni sull'aumento di peso e su tutti gli ulteriori problemi di salute associati. Inoltre le misure che favoriscono il sonno, come una sufficiente attività fisica e la gestione dello stress, sono utili per prevenire il sovrappeso e l'obesità.

Risposte in % alla domanda:  
«Il sovrappeso può influire  
su...»

(Fig. 2)



Per classificare il peso corporeo in relazione all'altezza si utilizza l'**indice di massa corporea (IMC)**

Classificazione IMC per adulti dell'OMS:

IMC(kg/m <sup>2</sup> )
Sottopeso <18,5
Normopeso 18,5-24,9
Sovrappeso 25-29,9
Obesità >=30

Oltre all'IMC, la misurazione della circonferenza addominale, per esempio, è un metodo relativamente semplice per determinare la distribuzione del grasso corporeo. La quota di grasso addominale è direttamente correlata alle MNT, in particolare al diabete e all'ipertensione.

### Sovrappeso e obesità quali fattori di rischio

Il sovrappeso e soprattutto l'obesità possono essere un fattore di rischio di numerose malattie, come le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2, diversi tumori, la parodontite, la depressione, la malattia epatica associata a disfunzione metabolica, la malattia renale cronica e la demenza. Inoltre, il sovrappeso e l'obesità possono indebolire il sistema immunitario e provocare danni alle articolazioni, usura della colonna vertebrale, disturbi ormonali, apnee del sonno, riduzione della fertilità e insufficienza cardiaca. In questa indagine sono state prese in considerazione alcune malattie e le loro conseguenze.

I risultati mostrano che (fig .2):

- sono soprattutto le malattie cardiovascolari e il diabete a essere associati al sovrappeso;
- la correlazione tra sovrappeso e cancro è invece meno conosciuta, come pure le implicazioni sul sistema immunitario;
- le differenze in base a sesso ed età sono minime.

Le persone in sovrappeso o affette da obesità sono maggiormente a rischio di ammalarsi di tumore. Quanto più elevato è il grado di sovrappeso e quanto più a lungo persiste, tanto più alto è questo rischio.

Il margine di miglioramento dell'informazione e della sensibilizzazione del legame tra sovrappeso e cancro è molto ampio. Questo fattore di rischio può favorire molte forme di tumore, come il cancro dell'intestino, del rene, dell'esofago, del pancreas e della cistifellea e, nelle donne, del seno, dell'endometrio e delle ovaie.

Informare sul legame tra sovrappeso e sistema immunitario può essere utile ai fini della prevenzione.

L'indagine Omnibus 2022 «Salute e Lifestyle» è stata condotta dall'UFSP in collaborazione con l'UST su un campione rappresentativo della popolazione residente dai 15 anni in su. Vi hanno partecipato circa 5400 persone. I risultati sono disponibili sul sito dell'UFSP.

#### FONTI

Indagine «Salute e Lifestyle» 2022, UFSP [LINK]

#### CONTATTO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Divisione Prevenzione malattie non trasmissibili  
Sezione Basi scientifiche  
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

#### DATA

Febbraio 2024