



Scheda informativa

Impatto quantitativo dei fattori comportamentali sull'insorgenza di malattie non trasmissibili (MNT)

In Svizzera le malattie non trasmissibili (MNT) hanno una grande importanza. Il tabagismo, il consumo di alcol, nonché il comportamento in materia di alimentazione e attività fisica influenzano il rischio di ammalarsi. Il presente studio mostra la quota di MNT che nella popolazione svizzera può essere attribuita ai corrispondenti fattori di rischio e di protezione. Inoltre quantifica il potenziale di prevenzione che risulterebbe dalla riduzione di determinati fattori di rischio e i punti di forza di determinati fattori di protezione. Lo studio è stato effettuato da Swiss TPH su incarico dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP.

CIFRE ESSENZIALI

Nelle persone che **consumano alcol in modo rischioso**, la probabilità di contrarre la

cirrosi epatica

è
sei volte

più elevata.

Le persone che svolgono un'**attività fisica intensa** presentano un rischio di

cardiopatie

del

25 % inferiore

rispetto a coloro che non si muovono sufficientemente.

RISULTATI PRINCIPALI

Diversi fattori possono avere un influsso sul rischio di ammalarsi

La probabilità di contrarre una determinata malattia in una persona dipende, tra l'altro, da diversi tipi di comportamento modificabili. Lo studio illustra questi nessi avvalendosi di esempi, pur sapendo che i fattori di rischio elencati possono essere all'origine di molte altre malattie non menzionate qui di seguito.

Tabagismo: fumatori/trici comparati a non fumatori/trici

- rischio di cancro ai polmoni da 1 a 17 volte superiore
- rischio di infarto cardiaco da due a tre volte superiore
- rischio di colpo apoplettico due volte superiore
- rischio di diabete circa il 40 per cento superiore

Alcol: un consumo problematico di alcol

- aumento fino a sei volte il rischio di cirrosi epatica
- favorisce l'insorgenza del cancro al seno, all'intestino e al fegato, nonché la probabilità di infarto cardiaco, di un colpo apoplettico e di contrarre il diabete

Attività fisica:

- Per chi pratica attività fisica, il rischio di contrarre una patologia cardiaca coronarica si riduce del 25 per cento.

L'inattività fisica aumenta il rischio

- del 28 per cento di contrarre il diabete
- fino al 21 per cento di contrarre il cancro al seno o all'intestino rispetto alle persone che praticano un'attività fisica sufficiente.

Alimentazione:

- Un consumo elevato di sale fa salire la pressione sanguigna, aumentando il rischio di un infarto cardiaco o di un colpo apoplettico
- Basta una piccola quantità (circa 100 grammi) di verdura e frutta consumata giornalmente per ridurre il rischio di cancro all'intestino

Sovrappeso/obesità:

- Nelle persone in sovrappeso il rischio di contrarre il diabete è da due a tre volte superiore
- Nelle persone obese il rischio di contrarre il diabete è da sei a otto volte superiore rispetto al resto della popolazione.





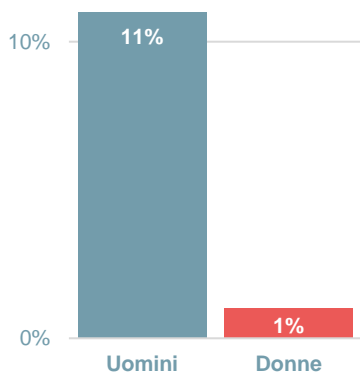
Quattro casi su dieci

di **diabete mellito** potrebbero essere evitati **riducendo l'obesità**.

Rinunciando al fumo si potrebbe evitare il

40%

dei casi di **cancro alla vescica**.



Potenziale di prevenzione del cancro all'intestino evitando di fumare, a dipendenza del sesso.

Quota delle malattie causate dai fattori di rischio

Nella popolazione svizzera, per tutti i fattori di rischio e di protezione comportamentali, sussiste un potenziale di prevenzione di ridurre il carico delle malattie non trasmissibili. Qui di seguito sono illustrati alcuni fattori e le loro conseguenze:

- Il 40 per cento dei casi di cancro alla vescica potrebbe essere evitato, smettendo di fumare.
- un infarto cardiaco su sei e un colpo apoplettico su otto potrebbe essere evitato riducendo il consumo di sale alla quantità raccomandata.
- il 17 per cento dei casi di depressione, l'8 per cento degli infarti cardiaci e il 9 per cento dei colpi apoplettici potrebbero essere evitati praticando più attività fisica.
- L'attività fisica ha un influsso positivo su tutte le MNT oggetto dello studio.
- Se nessuno fosse in sovrappeso, il numero di casi di diabete mellito sarebbe inferiore di circa il 40 per cento.

Questi dati, che riguardano solo una parte delle malattie legate al comportamento, mostrano che comportamenti specifici, ma anche il sovrappeso e l'obesità, hanno un influsso significativo sulla probabilità d'insorgenza di una malattia.

Potenziale di prevenzione in funzione del sesso

Alcuni rischi patologici si manifestano con frequenza diversa a dipendenza dell'appartenenza sessuale. Di conseguenza, a seconda del sesso, il potenziale di prevenzione è diverso.

Spesso esiste un nesso tra dose ed effetto, ed effettivamente anche se si fuma molto poco il carico di malattia è elevato, mentre un minimo aumento dell'attività fisica può comportare un beneficio sensibile per la salute. Il potenziale di prevenzione è dato anche dal fatto che singoli fattori di rischio sono associati a numerose MNT e pertanto contribuiscono al carico di malattia della popolazione dovuto a molte MNT.

FONTE

Zemp Stutz, E., Ferrari, G. und Schneider, C. (2020). Quantitativer Einfluss verhaltensbezogener Risikofaktoren auf das Auftreten nichtübertragbarer Krankheiten. Zusammenstellung der Evidenzen. Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut, Universität Basel. [\[LINK\]](#)

CONTATTO

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

DATA

Gennaio 2021