

## **Stili di Vita attivi e sani: movimento ed alimentazione in età evolutiva**



### **Stili di Vita: ruolo del Medico di Famiglia**



CHIETI 15 NOVEMBRE 2014

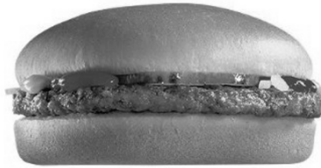
VITO ALBANO - SIMPeSV

## **INIZIATIVE**

- **Obesità fenomeno multifattoriale**
- **Iniziative multifattoriali contro l'obesità e sedentarietà:**
  - **lo Stato (educazione, formazione, controllo)**
  - **il mondo della produzione**
  - **il mondo della distribuzione**
  - **i cittadini**
  - **le famiglie**
  - **Medici specialisti**
  - **il Medico di Famiglia**

VITO ALBANO - SIMPeSV

## EVOLUZIONE DELLA PORZIONE



VITO ALBANO - SIMPeSV

## La Globalizzazione e la salute della persona

**Morgan Spurlock si sottopone a una dieta a base di grassi.**

**Per tre volte al giorno dovrà consumare i pasti da MacDonald's, sempre in formato "supersize"; Il tutto per un mese.**



VITO ALBANO - SIMPeSV

Tre esperti, un cardiologo, un nutrizionista e un gastroenterologo seguono il cammino dietetico del regista, prima, durante e dopo.

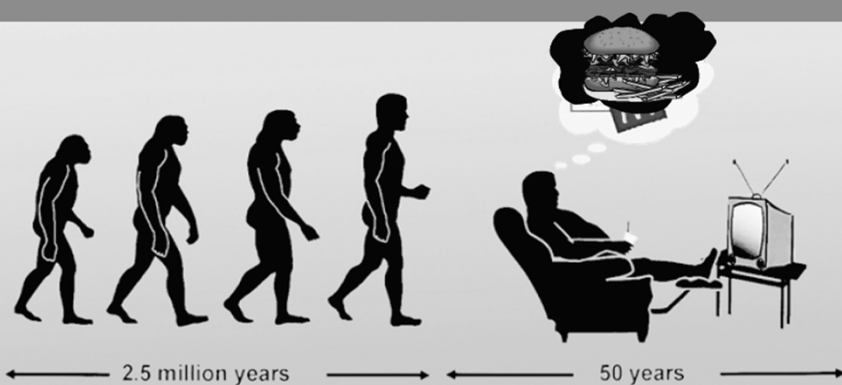
Spurlock, 33 anni, era in salute e magro, 188 centimetri di altezza per 84 kg di peso, prima dell'esperimento. Dopo 30 giorni ha guadagnato 11 kg ed ha incrementato la sua massa corporea del 13%.

## IMPORTANZA DELLE ABITUDINI FAMILIARI



Le abitudini alimentari del bambino si formano e consolidano in ambito familiare

## L'evoluzione della specie



VITO ALBANO - SIMPeSV

## INIZIATIVE

- **Obesità fenomeno multifattoriale**
- **Iniziative multifattoriali contro l'obesità e sedentarietà:**
  - **lo Stato (educazione, formazione, controllo)**
  - **il mondo della produzione**
  - **il mondo della distribuzione**
  - **i cittadini**
  - **le famiglie**
  - **Medici specialisti**
  - **il Medico di Famiglia**

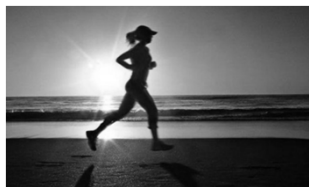
VITO ALBANO - SIMPeSV

## INIZIATIVE

- **Obesità fenomeno multifattoriale**
- **Iniziative multifattoriali contro l'obesità e sedentarietà:**
  - **lo Stato (educazione, formazione, controllo)**
  - **il mondo della produzione**
  - **il mondo della distribuzione**
  - **i cittadini**
  - **le famiglie**
  - **Medici specialisti**
  - **il Medico di Famiglia**

VITO ALBANO - SIMPeSV

## STILI DI VITA



Qui --> <http://incondivisione.altervista.org>

VITO ALBANO - SIMPeSV

## ALIMENTAZIONE



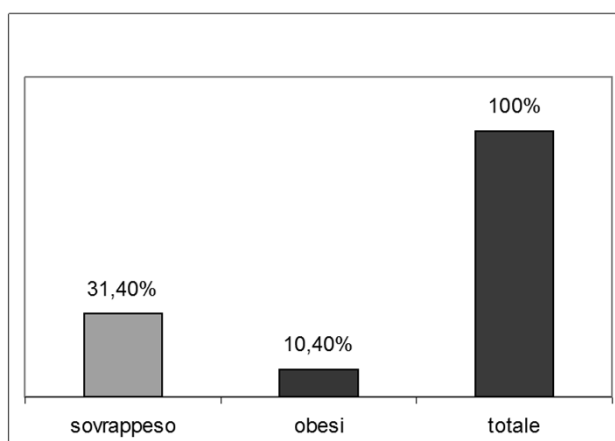
VITO ALBANO - SIMPeSV

## OBESITÀ DATI EPIDEMIOLOGICI IN ITALIA

- Il 35,6% della popolazione adulta è in sovrappeso
- Il 10,4% è obesa

Osservasalute 2013  
(riferimento ai risultati dell'Indagine Multiscopo  
dell'Istat del 2013)

VITO ALBANO - SIMPeSV



**REPORT NAZIONALE PASSI 2013**  
Popolazione di riferimento 40.289.221 da un pool di ASL

VITO ALBANO - SIMPeSV

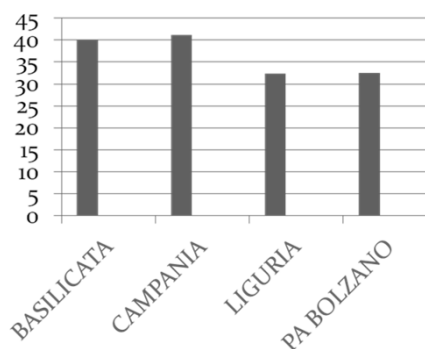
## LE DIFFERENZE SUL TERRITORIO

un gap Nord-Sud a favore delle  
regioni settentrionali

VITO ALBANO - SIMPeSV

## PREVALENZA SOVRAPPESO

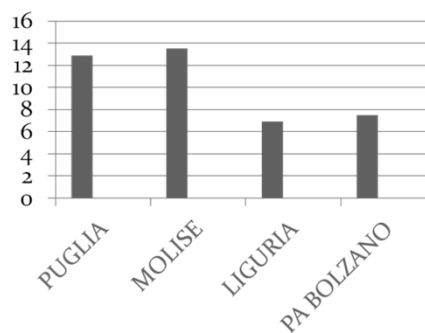
- Basilicata 39,9%
- Campania 41,1%
- Liguria 32,3%
- PA di Bolzano 32,5%



VITO ALBANO - SIMPeSV

## PREVALENZA OBESITÀ

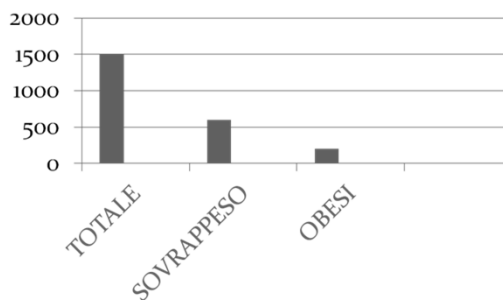
- Puglia 12,9%
- Molise 13,5%
- Liguria 6,9%
- PA di Bolzano 7,5%;



VITO ALBANO - SIMPeSV

## POPOLAZIONE ASSISTITA MMG

- Un MMG massimalista (1.500) abruzzese ha circa
- 202 paz. obesi
- 600 paz. in sovrappeso



VITO ALBANO - SIMPeSV



- **Sfatando un luogo comune abbastanza diffuso, l'obesità non è un "problema dei ricchi"**
- **le fasce di popolazione più svantaggiate dal punto di vista socioeconomico tendono infatti a consumare più carne, grassi e carboidrati, piuttosto che frutta e verdura**
- **tendono a curare meno la propria immagine e il proprio benessere fisico**

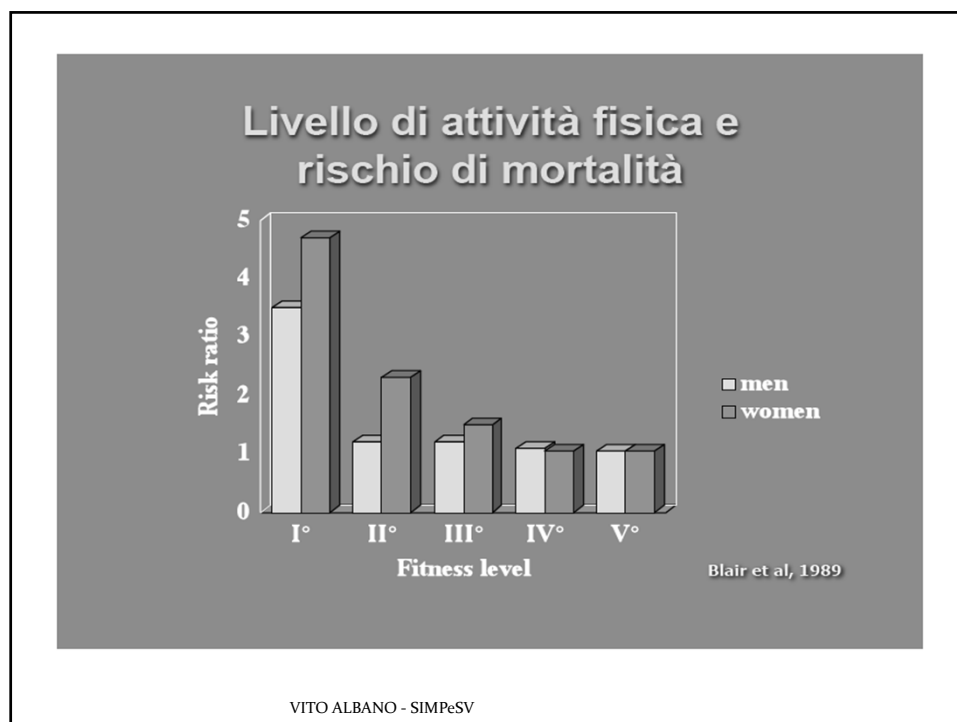
**EPICENTRO IL PORTALE DELL'EPIDEMIOLOGIA PER LA SANITÀ PUBBLICA**  
a cura del Centro Nazionale di Epidemiologia,  
Sorveglianza e Promozione della Salute

VITO ALBANO - SIMPeSV

## **ATTIVITA' FISICA**



VITO ALBANO - SIMPeSV



## **SORVEGLIANZA PASSI ATTIVITA' FISICA – DATI NAZIONALI 2013**

### **CLASSIFICAZIONE ATTIVITA' FISICA**

## **CLASSIFICAZIONE ATTIVITA' FISICA**

- **svolge un lavoro pesante oppure 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana oppure attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni (attive)**
- **non svolge un lavoro pesante ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati (moderatamente attive)**
- **non fa un lavoro pesante e non pratica attività fisica nel tempo libero (sedentarie)**

Vito Albano SIMPeSV

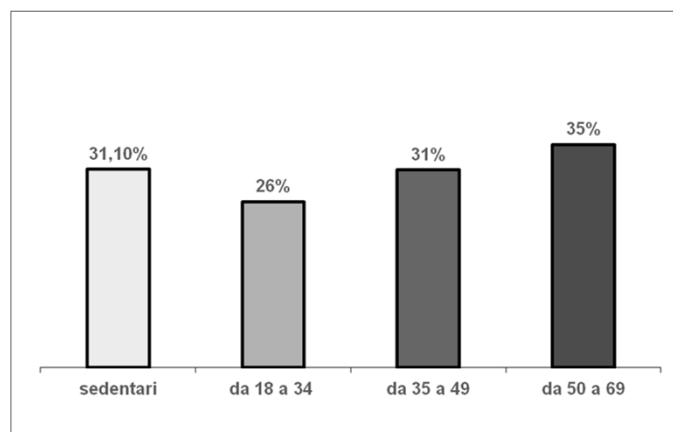
## **SORVEGLIANZA PASSI ATTIVITÀ FISICA DATI NAZIONALI 2013**

### **POPOLAZIONE FRA 18 E 69 ANNI**

- **33% attivo**
- **31% parzialmente attivo**
- **36% sedentario**

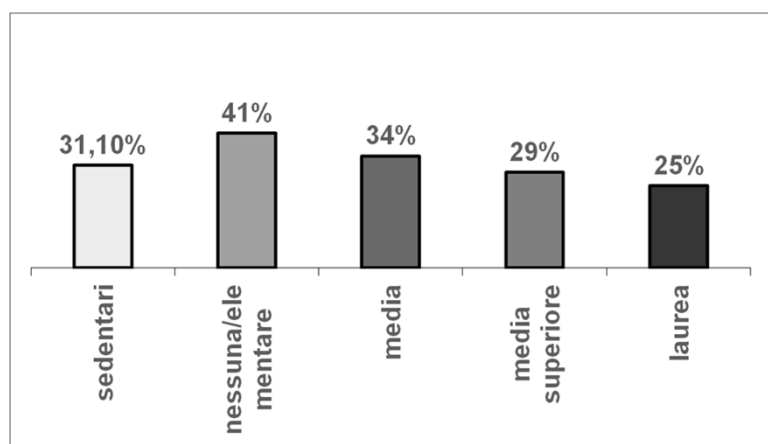
VITO ALBANO - SIMPeSV

## DISTRIBUZIONE DELLA SEDENTARIETA' PER FASCE DI ETA'



VITO ALBANO - SIMPeSV

## DISTRIBUZIONE DELLA SEDENTARIETA' PER FASCE DI LIVELLO DI ISTRUZIONE



VITO ALBANO - SIMPeSV

## **ATTIVITA' DEL MMG**

**Agire su coloro che**

- **Per età (avanzata)**
- **Per istruzione (scarsa)**
- **Per abitudini di vita radicata**

**Sono i più resistenti al cambiamento**

VITO ALBANO - SIMPeSV

## **INIZIATIVE**

- **Obesità fenomeno multifattoriale**
- **Iniziative multifattoriali contro l'obesità e sedentarietà:**
  - **lo Stato (educazione, formazione, controllo)**
  - **il mondo della produzione**
  - **il mondo della distribuzione**
  - **i cittadini**
  - **le famiglie**
  - **Medici specialisti**
  - **il Medico di Famiglia**

VITO ALBANO - SIMPeSV

## **RUOLO DEL MMG**

- **Educazione e sensibilizzazione (counseling)**
- **Dotarsi di strumenti idonei**
- **Educazione agli stili di vita a grandi gruppi**
- **Ambulatorio dedicato di Stili di Vita**
- **Collaborazione con le istituzioni**

VITO ALBANO - SIMPeSV

## **COUNSELING**



VITO ALBANO - SIMPeSV

## DIFFERENZA FRA MMG E SPECIALISTA

### MMG

- Vede qualsiasi tipologia di pazienti
- Per lo più non motivati

### SPECIALISTA

- Vede pazienti selezionati
- Per lo più già motivati (in tutto o in parte)

VITO ALBANO - SIMPeSV

## FASI DELLA MOTIVAZIONE

- **Precontemplazione**
- **Contemplazione**
- **Determinazione**
- **Attuazione**
- **Raggiungimento dell'obiettivo**

Mantenimento

Ricaduta

VITO ALBANO - SIMPeSV

## MOTIVARE IL PAZIENTE

- Vantaggi della perdita di peso intenzionale
- Riduzione dei rischi per la salute
- Migliore controllo pressorio, dell'assetto lipidico e glicemico
- Miglioramento dello stato di forma fisica
- Effetti positivi sull'umore, sulla autostima e sulla vita sociale

VITO ALBANO - SIMPeSV

## DOTARSI DI STRUMENTI IDONEI

- Progetto SAFE



- Progetto MPS



VITO ALBANO - SIMPeSV



## **PROGETTO SAFE**

- **Stile di vita**
- **Alimentazione**
- **Farmaco**
- **Esercizio fisico**

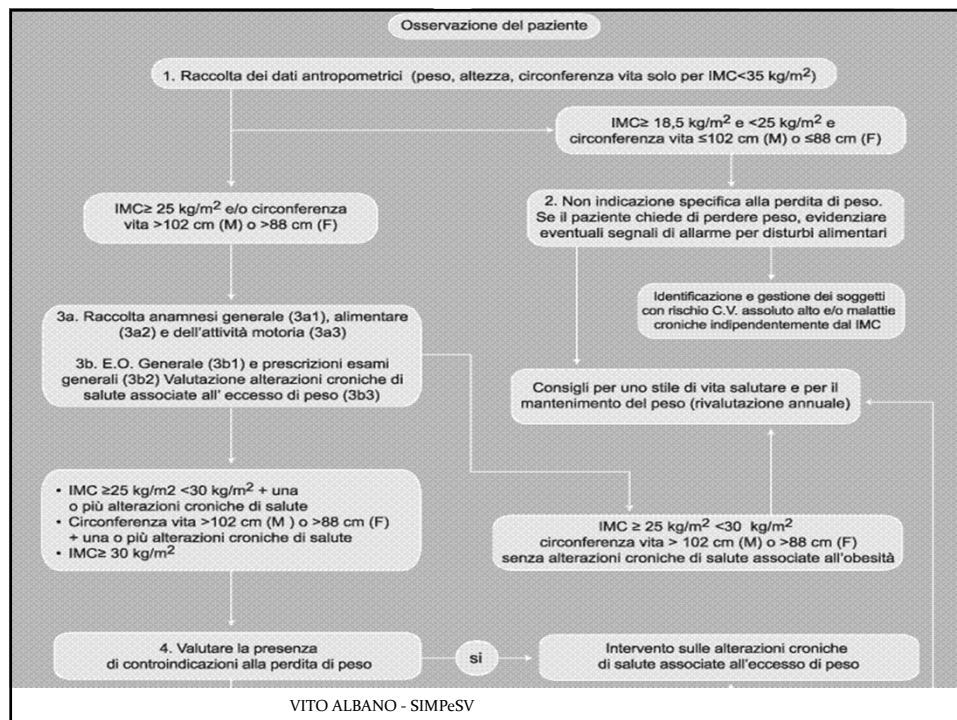
VITO ALBANO - SIMPeSV

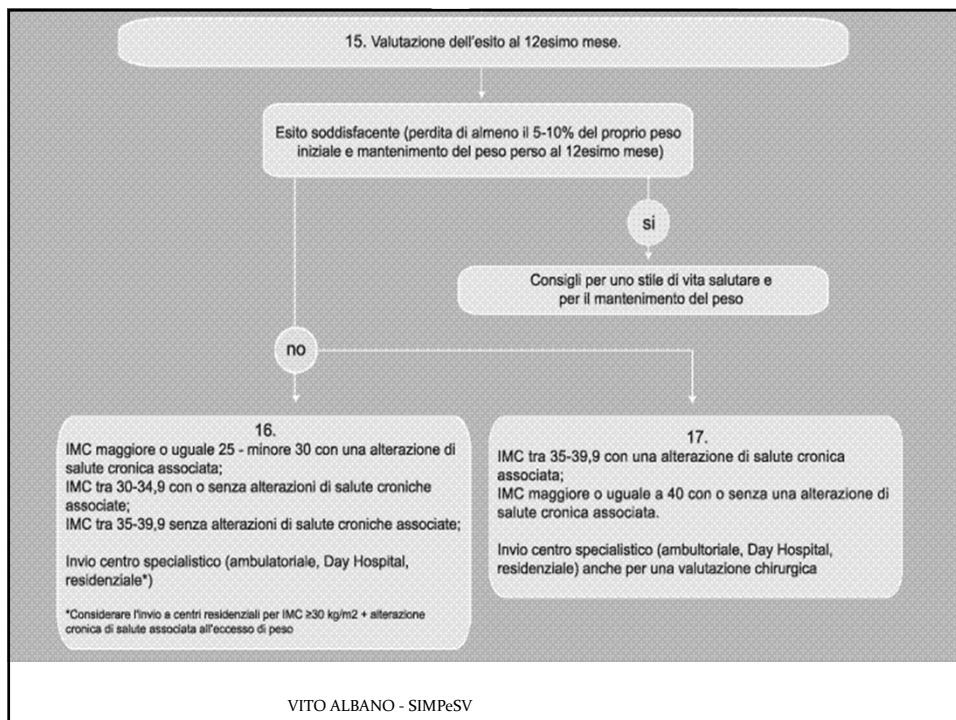
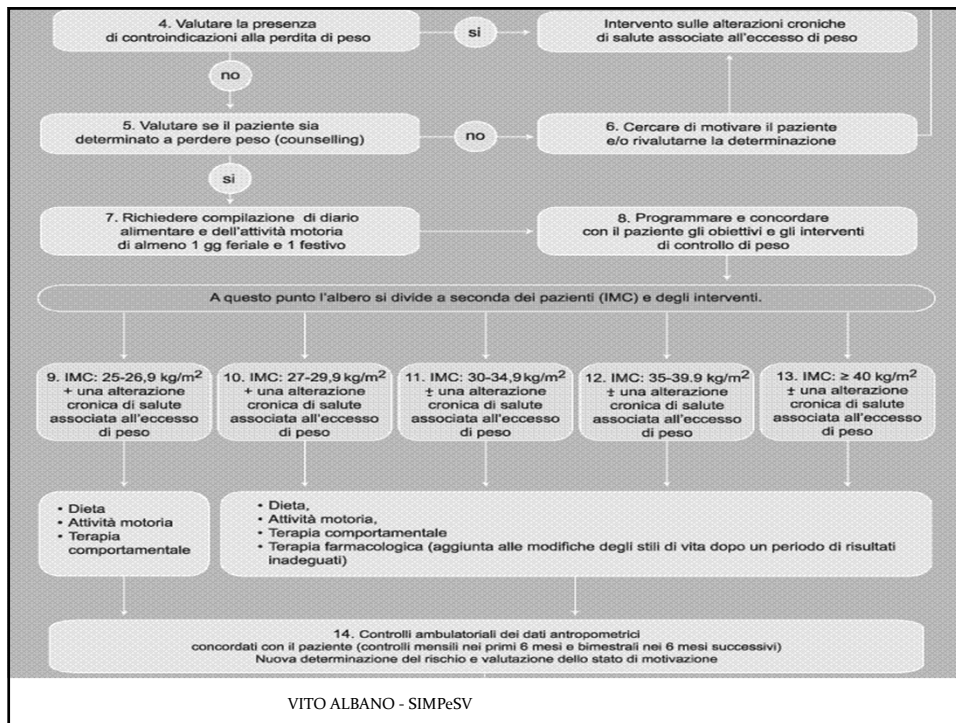
Società  
Italiana di  
Medicina  
Preventiva  
e  
Stili di  
Vita

VITO ALBANO - SIMPeSV

## PROGETTO S.A.F.E.

W. Marrocco G. Marri A.P. D'Ingianna I.G. Ricagni	<i>Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita</i>
A. Poli	<i>Nutrition Foundation Italy</i>
R. Dalle Grave	<i>Unità di Riabilitazione Nutrizionale. Casa di cura Villa Garda.</i>
M. Bernardi	<i>Dipartimento di Fisiologia Umana e Farmacologia. Univ. La Sapienza Roma</i>
C.E. Di Flaviano	<i>Centro di Riabilitazione Nutrizionale Villa dei Pini d'Abruzzo. Chieti</i>
G. Di Sacco	<i>Struttura Complessa di Endocrinologia A.O. Niguarda Ca' Granda, Milano</i>





## **ANAMNESI ALIMENTARE**

- **Numero dei pasti al giorno**
- **Quantità del cibo assunta**
- **Qualità del cibo assunta**
- **Luoghi abituali del consumo dei pasti**
- **Diario alimentare**

VITO ALBANO - SIMPeSV

## **EDUCAZIONE ALIMENTARE**

- **Valutazione dei vantaggi e degli svantaggi**
- **Motivazione**
- **Disponibilità**
- **Impegno**
- **Peso da raggiungere**

VITO ALBANO - SIMPeSV


**PROGETTO MPS**  
**Società Italiana di Medicina Generale**  
**(SIMG)**

**Movimento**

**Per la**

**Salute**

VITO ALBANO - SIMPeSV

Sviluppo Algoritmo			
Esercizio fisico strutturato	All. Cardiovascolare	All. Forza	Stretching, es. respirazione, es. mobilità
Frequenza settimanale	2 volte	2 volte	2 volte
Durata	20-30 minuti	3s. x 15 rip.	10-15 minuti
	20-40 minuti	3s. x 12 rip.	10-15 minuti
	20-40 minuti	3s. x 10 rip.	10-15 minuti
Intensità	50-60% FCmax	60% RM	10-15 minuti
	60-70% FCmax	70% RM	10-15 minuti
	70-80% FCmax	75% RM	10-15 minuti

## **ESERCIZIO FISICO**

### **• Aspetti fondamentali**

- **Esercizio fisico compatibile con alle abitudini di vita e al gradimento personale**
- **Praticità di accesso al luogo dove l'esercizio fisico viene svolto**
- **Aspetto economico dell'attività prescelta**
- **Varietà degli esercizi**
- **Condizioni fisiche del paziente**

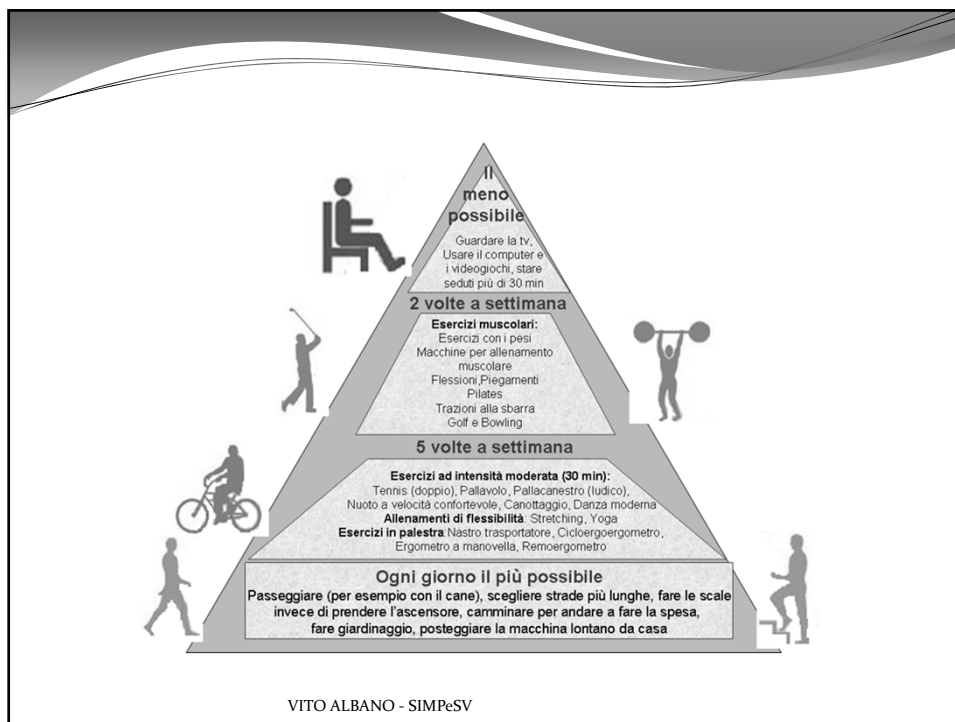
VITO ALBANO - SIMPeSV

## **EDUCAZIONE ALLA STILE DI VITA**

### **Gli obiettivi**

- **Modifica dello stile di vita**
- **Motivazione del paziente a svolgere attività motoria quotidiana**
- **Consumo di 300 kcal/die tramite attività motoria strutturata**
- **Pratica dell'attività motoria per 150-250 minuti a settimana con incremento successivo oltre i 250 minuti a settimana**

VITO ALBANO - SIMPeSV



## EDUCAZIONE A GRANDI GRUPPI

- Scuole
- Circoli culturali
- Palestre
- Associazioni di ricreazione
- Luoghi di lavoro

## COLLABORAZIONE CON LE ISTITUZIONI

Riduzione % della mortalità		Costi in percentuale
27	Fattori biologici	7,9%
		1,6%
		1,5%
19	Ambiente	90%
43	Stile di vita	
11	Sistema sanitario	

VITO ALBANO - SIMPeSV

## COLLABORAZIONE CON LE ISTITUZIONI

- Sensibilizzazione e aggiornamento MMG
- Incentivazione al counseling per l'educazione agli stili di vita
- Sensibilizzazione ed educazione ai cittadini
- Collaborazione con i Comuni (Roma Capitale; adozione "buone pratiche")
- Progetti sperimentali (ambulatorio dedicato agli stili di vita).

VITO ALBANO - SIMPeSV



## **INTEGRAZIONE DELL'ATTIVITA' FRA LE VARIE FIGURE PROFESSIONALI**



VITO ALBANO - SIMPeSV

## **GRAZIE PER L'ATTENZIONE**



VITO ALBANO - SIMPeSV