



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



Linee guida e indicatori degli stili di vita sani e sostenibili in Italia

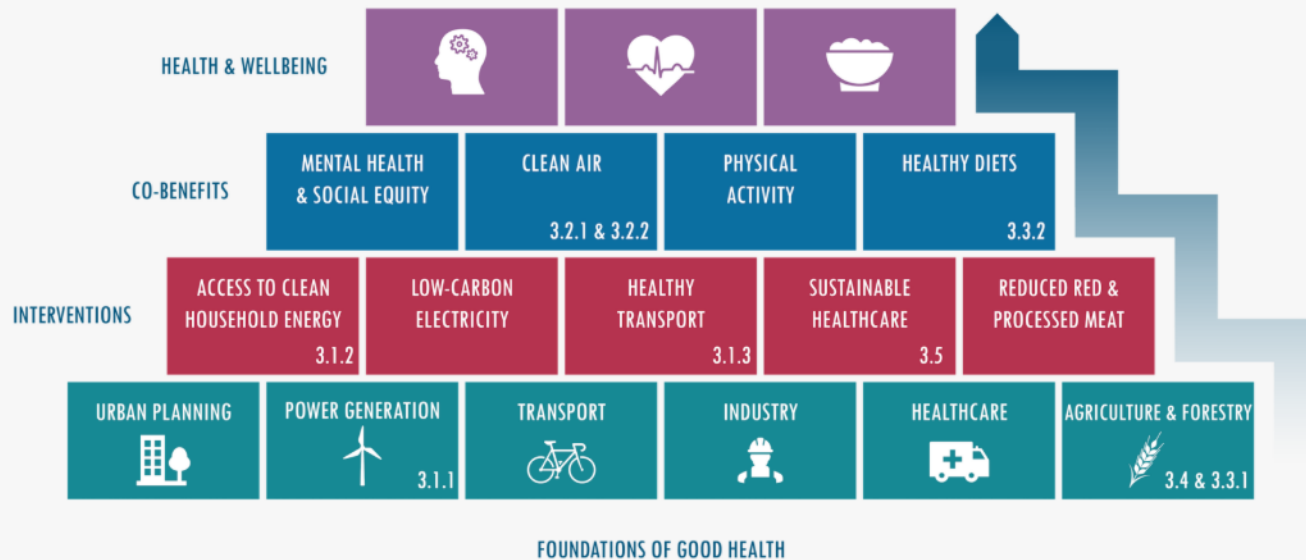
Sofia Mao, Tindara Scirocco, Leonardo Villani,
Walter Ricciardi

Università Cattolica del Sacro Cuore



Background

INDICATORS OF MITIGATION ACTIONS AND HEALTH CO-BENEFITS



Obiettivo

Individuare gli indicatori di salute per monitorare l'impatto degli interventi del PNC – Clima

Metodi

Desktop review / Desk review



NICE National Institute for Health and Care Excellence

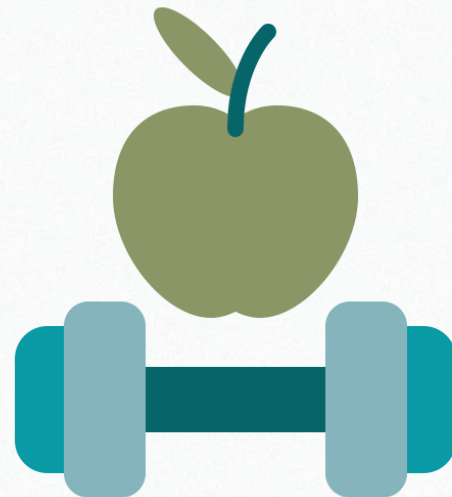


Risultati preliminari

Stili di vita sani analizzati

01 Attività Fisica

02 Dieta





01

Attività fisica

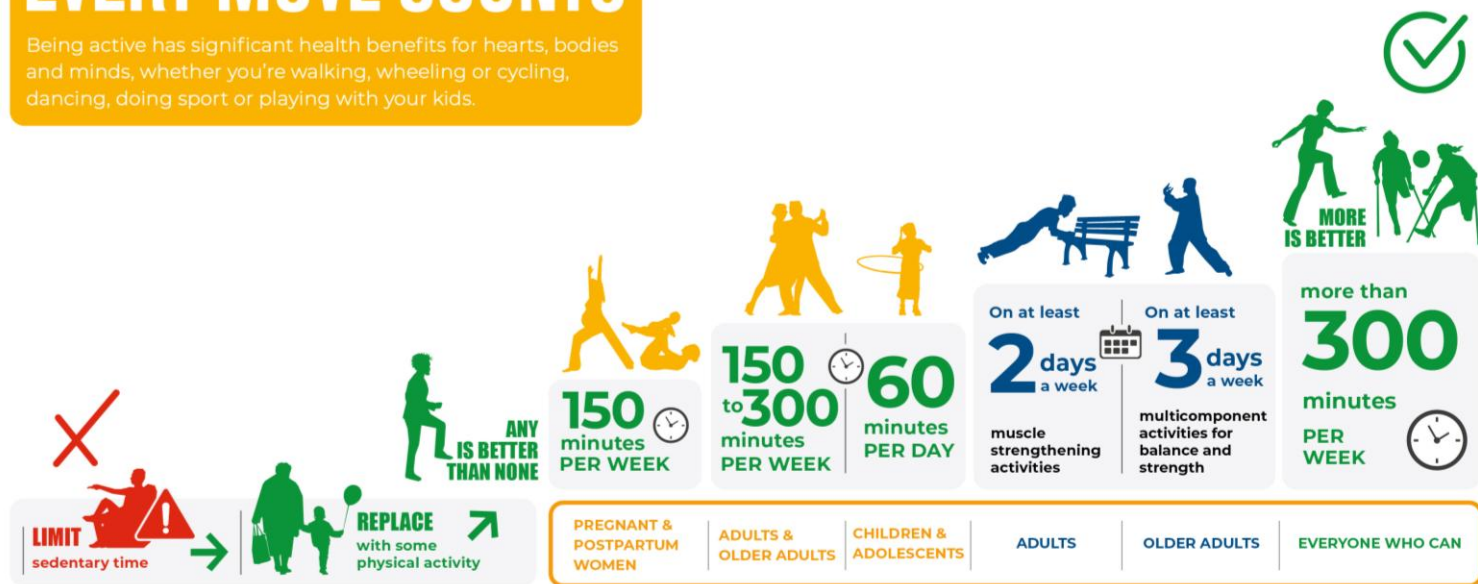
*«Qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico
che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello
delle condizioni di riposo»*

WHO, 2020



EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: www.who.int/health-topics/physical-activity

LET'S
Be active
Everyone
Everywhere
Everyday



Indicatori per l'Attività Fisica



Individui fisicamente attivi: svolgono **150 minuti** di attività **moderata** o **≥75 minuti di intensa**, alla settimana, a scopo ricreativo; oppure svolgono un lavoro continuativo che richiede attività fisica intensa.



Individui parzialmente attivi: **<150 minuti** di attività **moderata** alla settimana, a scopo ricreativo; oppure un lavoro continuativo che richiede attività fisica moderata.



Individui sedentari: svolgono nessuna o quasi nessuna attività fisica, e hanno un lavoro discontinuo o che richiede di passare la maggior parte del proprio tempo seduti.



Indicatori per la Mobilità Attiva



Uso della bicicletta per la mobilità attiva: individui che hanno usato per almeno 10 minuti la bicicletta per gli spostamenti quotidiani (casa-lavoro, casa-scuola, ...).

Uso della camminata per la mobilità attiva: individui che hanno usato per almeno 10 minuti la camminata per gli spostamenti quotidiani.

Prevalenza della mobilità attiva: individui che hanno usato per almeno 10 minuti bicicletta e/o camminata per gli spostamenti quotidiani.

Prevalenza degli individui fisicamente attivi grazie alla mobilità attiva: individui che grazie alla mobilità attiva hanno raggiunto almeno 150 min di attività fisica moderata

Verso nuovi indicatori e strumenti di monitoraggio



Smartwatch
& data collection



Cobenefici di salute nelle
politiche di trasporto

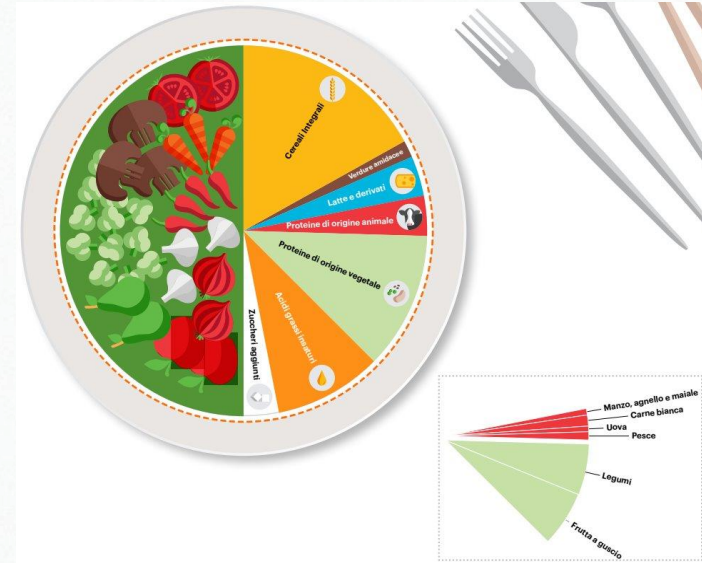


Health Economic
Assessment Tool
for walking and cycling



02

Dieta



EAT-Lancet Commission

- 50% frutta e verdura
- Poche (facoltative) proteine animali
- Ridurre lo spreco alimentare

Linee Guida sulla Dieta



- Frutta e verdura: 5 porzioni (400 g)/die
- Fibre: 25 g/die
- Grassi insaturi (pesce, noci...) > grassi trans (ruminanti...)

US



- Verdure: 2,5 tazze (600 ml)/die
- Frutta: 2 tazze (470 ml)/die
- Carne, uova: 26 once (737 g)/sett



UE

Food-Based Dietary Guidelines recommendations for:

- Fruits and vegetables
- Meat
- Legumes
- Processing of foods
- Sustainability
- BMI
- Physical activity



Italia

- Frutta e verdura: almeno 5 porzioni/die, di stagione
- Carne: rossa 1-3 porzioni/sett, bianca 1-3 porzioni/sett
- Legumi > carne





Indicatori per la Dieta



(3+ anni)

- Prevalenza di persone che mangiano frutta / ortaggi / verdura: 1 / 2-4 / 5+ volte/die
- Prevalenza di persone che mangiano legumi / latte / formaggi almeno 1 volta/die
- Prevalenza di persone che mangiano pesce / uova / carni maiale / bovine / bianche / salumi almeno qualche volta / sett



(18-69 anni)

- Prevalenza delle persone che consumano N porzioni di frutta e/o verdura al giorno
 - 0 / 1 o 2 / 3+ / 3 o 4 / 5+ porzioni/die



(6-10 anni)

- Consumo di frutta / verdura / legumi nell'arco della settimana
 - Mai
 - <1 / 1 / 1-3 porzioni/sett / quasi tutti i giorni della settimana
 - 1 / 2-3 / 4+ porzioni/die



Health Behaviour in School-aged Children

(11, 13, e 15 anni)

- Consumo di frutta e verdura / frutta / verdura almeno 1 volta al giorno tutti i giorni



Morti attribuibili a diete non sane

- Basso consumo di cibo nutriente plant-based
- Alto consumo di carne rossa, processata, e latticini

Indicatori per Sovrappeso e Obesità



(18+ anni)

- Prevalenza di persone sovrappeso, obese
- Frequenza di controllo del peso



(18-69 anni)

- Prevalenza di persone:
 - In Eccesso ponderale / Sovrappeso / Obesi
 - consigliate dal medico operatore sanitario di fare perdere peso



(6-10 anni)

- Prevalenza di bambini
 - Sovrappeso, Obesi



Health Behaviour in School-aged Children

(11, 13, e 15 anni)

- Prevalenza di adolescenti
 - Sovrappeso, Obesi



Global Health Observatory

- Prevalenza di bambini (5-9 anni) e adolescenti (10-19 anni) sovrappeso
- Prevalenza di adulti sovrappeso / obese
(da NCD-RisC)

Global Nutrition Targets Tracking Tool

- Sovrappeso infantile (0-59 mesi)
(no dati Italia)



Prossimi passi



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



**Valutare altri stili di
vita**



**Cercare linee guida
sugli indicatori**



**Cercare indicatori
a livello locale**

(nelle 6 città del progetto)



Feedback

...

