

3 Abstract (Italiano)

Lo studio nazionale menuCH fornisce per la prima volta informazioni dettagliate e rappresentative sulla nutrizione e sul comportamento alimentare in Svizzera. Tra gennaio 2014 e febbraio 2015, circa 2'000 adulti hanno fornito informazioni sulle loro abitudini alimentari (tramite due recall delle 24 ore), ma anche sul loro stile di vita e su altri parametri relativi alla salute. Inoltre, sono stati misurati l'indice di massa corporea (IMC) e le circonferenze di addome/vita e fianchi, che distinguono menuCH da altri studi comparabili (ad es. l'Indagine sulla salute in Svizzera).

Il set di dati menuCH utilizzato per l'analisi comprendeva 2'057 uomini e donne di tre regioni linguistiche tra i 18 e i 75 anni. La misura in cui i partecipanti in sovrappeso (BMI 25.0-29.9 kg/m²) e obesi (BMI ≥ 30.0 kg/m²) differiscono dalle persone normopeso in termini di nutrizione, stile di vita e condizioni socio-economiche è stata analizzata utilizzando tabelle di contingenza e regressioni logistiche multivariate (odds ratio).

In menuCH, una percentuale minore di donne rispetto agli uomini sono in sovrappeso (19% vs. 41%) o obese (11% vs. 14%). Per ogni anno di vita supplementare la probabilità di essere sovrappeso o obeso aumenta del 2-5%. Le persone in sovrappeso e obese sono anche più spesso sposate e lavorano più ore alla settimana rispetto alle persone normopeso, ma guadagnano meno. I risultati mostrano che le persone normopeso hanno un livello superiore di istruzione rispetto alle persone in sovrappeso e obese. In generale, i risultati mostrano solamente leggere differenze tra le regioni linguistiche.

Per quanto riguarda la salute auto-valutata, vi è una chiara tendenza in entrambi i sessi a classificare la propria salute come peggiore quanto più alto è l'IMC. Il 56% delle persone in sovrappeso ha un rischio di malattia aumentato o notevolmente aumentato a causa della circonferenza addominale, e nel caso delle persone obese questa percentuale sale addirittura al 96%. Per fattori legati allo stile di vita quali il fumo, l'esercizio fisico, le abitudini alimentari e i singoli fattori alimentari, i risultati mostrano un quadro eterogeneo, anche se ciò potrebbe essere attribuito almeno in parte a una partecipazione selettiva e a un comportamento di risposta influenzato. Usando l'indice AHEI (Alternative Healthy Eating Index) per determinare la qualità della dieta nel suo insieme, i dati mostrano che più sana è la dieta, cioè più alto è l'AHEI, minore è la probabilità di sovrappeso e obesità. Inoltre, il consumo di bevande alcoliche e analcoliche (soft drinks) è inferiore nelle persone normopeso rispetto alle persone in sovrappeso.

È interessante notare che i partecipanti obesi hanno mostrato il consumo energetico giornaliero più basso e i valori più bassi per l'assunzione di spuntini. È tuttavia possibile che le persone in sovrappeso abbiano riportato erroneamente il proprio consumo quotidiano o che abbiano adattato le proprie abitudini alimentari al fatto di essere interrogate a riguardo (sottostima). Inoltre, solo alcune persone in sovrappeso/obese accettano di partecipare a studi nutrizionali e le loro ragioni possono differire dalle ragioni delle persone normopeso (distorsione da selezione).

Il presente rapporto mostra che in Svizzera le persone in sovrappeso e obese si differenziano dalle persone normopeso soprattutto per la loro età avanzata, il sesso maschile e la loro condizione socio-economica. Vi sono differenze evidenti nel consumo di bevande analcoliche e alcoliche, nonché nella qualità generale dell'alimentazione, dove le persone in sovrappeso e obese hanno mostrato risultati peggiori. Uno dei più forti predittori di IMC alto è la classificazione del proprio stato di salute come moderato o scarso.

Molte differenze tra persone in sovrappeso e normopeso sono comprensibili, altre necessitano invece di ulteriori chiarimenti. Per raggiungere questo obiettivo per l'intera popolazione, occorre intensificare gli sforzi per ottenere il maggior numero possibile di persone come partecipanti allo studio.