

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL PIEMONTE ORIENTALE “A. AVOGADRO”
Dipartimento di Medicina Traslazionale
in collaborazione con
Università Cattolica del Sacro Cuore e Università di Milano Bicocca



MASTER IN SCIENZE DELLA PREVENZIONE MSP-ASPP
ADVANCED SCHOOL OF PREVENTION AND HEALTH PROMOTION

La prevenzione dell'obesità nella popolazione generale:
gli interventi finalizzati al miglioramento
delle scelte alimentari

Silvia Cardetti

Anno accademico 2012-2013

Abstract

Il problema e i suoi determinanti

Attualmente fra le maggiori cause di mortalità in Europa vi sono malattie non trasmissibili che si spartiscono la responsabilità dell'80% delle morti. L'obesità risulta correlata sia direttamente (quale fattore di rischio di per sé) che indirettamente (quale fattore di rischio di alcuni determinanti) con alcune delle maggiori cause di disabilità, malattia e morte prematura e insieme ai comportamenti alimentari che le sono correlati, è responsabile di circa un decimo di tutti i DALY persi dalla popolazione mondiale. Anche in Italia il problema è diffuso e implica enormi costi sia in termini di salute che economici: si stima che il carico economico dell'obesità corrisponda a circa il 2-4% per cento delle spese sanitarie nazionali dei paesi europei e che una persona obesa costi mediamente ai sistemi sanitari il 30% in più di una persona normopeso.

I determinanti dell'obesità sono interrelati in un complesso sistema che coinvolge aspetti sociali, economici, ambientali, individuali. Per quanto riguarda lo stile alimentare, questo complesso meccanismo in cui si interfacciano pressioni ambientali e scelte individuali si configura in un problema di autoregolazione, in cui le persone, nel compiere le loro scelte, ponderano vantaggi immediati con i costi di salute, scontati pesantemente, considerato che vengono pagati a lungo termine e spesso vengono "esternalizzati", cioè posti a carico della collettività piuttosto che del singolo. Dunque è possibile che in contesti ambientali quali quello del mondo occidentale, in cui l'offerta alimentare è pervasiva e accattivante, nelle scelte alimentari delle persone l'elemento cognitivo e motivazionale abbia un peso sempre maggiore nel mantenere un'alimentazione corretta. Per potersi auto regolare correttamente le persone devono avere da un lato conoscenze corrette circa i meccanismi fisiologici e le conseguenze metaboliche correlate all'alimentazione, dall'altro gli strumenti cognitivi per saper leggere criticamente (health literacy) le informazioni e scegliere gli alimenti più salutari nella grande offerta della distribuzione. Questi determinanti trasversali (motivazione, autoregolazione) esplicano la loro azione in interrelazione con il contesto: il loro effetto viene facilitato o impedito dal contesto ambientale, rappresentato dall'offerta alimentare al momento della scelta.

Le politiche di prevenzione centrate sui determinanti, prevalentemente macroambientali, relativi alla disponibilità e accessibilità degli alimenti hanno un grande impatto perché gli effetti ricadono sulla popolazione generale o su grandi gruppi di popolazione e richiedono limitati investimenti economici. Tuttavia gli interventi di questo tipo non sempre sono bene accettati dalla collettività o dai soggetti economici coinvolti, pertanto non sono fra quelli attuati più frequentemente dai governi, che preferiscono invece misure a sostegno delle scelte informate del consumatore. Queste ultime trovano meno ostacoli all'applicazione, ma il loro impatto è mediato dalla soggettività del consumatore. Intervenire sui determinanti relativi ad informazioni, atteggiamenti, autoregolazione della popolazione significa agire a monte, rendendo disponibili conoscenze e informazioni a carattere generale, motivando la popolazione a scelte salutari, fornendo strumenti per la scelta e facilitando l'autoregolazione, rafforzando le abilità individuali.

Obiettivo

Volendo ipotizzare un intervento di prevenzione dell'obesità rivolto alla popolazione generale, indirizzarsi contemporaneamente su fattori individuali e ambientali potrebbe dunque rappresentare una scelta strategica. Fra gli interventi di popolazione diretti a modificare i determinanti individuali, quelli più frequenti e facilmente attuabili sono quelli finalizzati a fornire conoscenze e informazioni, di cui però al momento non è chiaro l'impatto di salute. I determinanti ambientali su cui si può intervenire più facilmente a livello locale sono quelli microambientali, finalizzati a rendere disponibili alimenti salutari (piuttosto che ridurre quelli non salutari). In un contesto locale, come quello di un'azienda sanitaria, l'intervento combinato su questi fattori potrebbe avvenire nei contesti pubblici in cui alimenti vengono proposti e/o somministrati alla popolazione (per es. ristorazione pubblica e collettiva, vending, ...).

L'obiettivo dello studio è verificare quali siano le misure a sostegno di scelte alimentari consapevoli rivolte alla popolazione attuabili in un contesto locale e sostenibili in termini di rapporto costo/ benefici.

Metodo

A questo fine si è voluto in primo luogo verificare fra le evidenze attualmente disponibili quali siano le misure a sostegno di scelte informate rivolte alla popolazione a maggior impatto sulla salute. Secondariamente si è voluto indagare quali siano le misure finalizzate al miglioramento contemporaneo dell'offerta alimentare e della motivazione a scelte salutari attuabili in contesti locali a maggior impatto sulla salute. È stata pertanto svolta una ricerca in due fasi nelle banche dati PubMed e Embase fra metanalisi, revisioni sistematiche, revisioni, RCT, linee guida e pubblicazioni governative degli ultimi 5 anni.

Risultati

Attualmente gli interventi per cui esiste qualche evidenza di efficacia nel promuovere scelte salutari, per lo meno in rapporto ai costi, è costituito dagli interventi di etichettatura degli alimenti; i risultati relativi all'apposizione di informazioni sull'apporto calorico nei menù non sono convincenti e non ci sono informazioni sufficienti per potersi pronunciare sull'utilizzo di informazioni nutrizionali sui menù. Per quanto riguarda il contesto ambientale, sebbene ci sia generale accordo sull'efficacia degli interventi di policy relativi alla regolamentazione dell'offerta, questi vengono raramente attuati. Un'alternativa interessante sembra offerta da piccoli interventi a livello locale, che possono agire contemporaneamente su alcuni fattori individuali e sul miglioramento dell'ambiente alimentare (microambiente) in contesti specifici di scelta. Attualmente pochi studi valutano l'efficacia di questo tipo di interventi multifattoriali in campo alimentare, tuttavia sembrano offrire buone prospettive, non solo in merito ad un miglioramento delle scelte alimentari e sembrano fornire margini di maggiore applicabilità (in termini di costi e accettabilità) nei contesti locali.