

# La salute in Europa, un aggiornamento



*Negli ultimi decenni, sono stati effettuati importanti progressi per la salute degli Europei, nonostante ci siano alcune differenze tra i vari Paesi. Con il cambiamento della situazione economica è particolarmente importante monitorare costantemente tutti i cambiamenti dello stato di salute e dei comportamenti della popolazione.*

Nel Food Today n°76 si fa riferimento ad un articolo sullo stato di salute in Europa pubblicato dall'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OCSE).<sup>1</sup> Due anni dopo la OCSE ha pubblicato un'edizione aggiornata dell'articolo: "Uno sguardo alla salute: Europa 2012".<sup>2</sup>

## Cosa c'è di nuovo?

La relazione riporta i dati più completi relativi a 35 paesi e nuove informazioni sulla qualità dell'assistenza sanitaria.<sup>2</sup> Sono stati considerati più Paesi: tutti i 27 membri dell'Unione Europea e in più l'Islanda, la Turchia, la Norvegia, la Svizzera, la Serbia, la Croazia, il Montenegro e la Repubblica di Macedonia. La tabella che segue riassume gli aspetti più rilevanti per uno stile di vita sano.

Uno sguardo alla salute: Europa 2010	Uno sguardo alla salute: Europa 2012
<i>Stato di salute</i>	
Le malattie cardiovascolari rappresentano il 40% di tutti i decessi nel 2008.	Le malattie cardiovascolari rappresentano il 36% di tutti i decessi nel 2010.
Il cancro causa il 26% di tutti i decessi nel 2008.	Il cancro causa il 28% di tutti i decessi nel 2010.
Più del 6% della popolazione adulta di età compresa fra 20 e 79 anni soffre di diabete.	Più del 6% della popolazione adulta di età compresa fra 20 e 79 anni, ovvero 30 milioni di persone, soffre di diabete nel 2011.
Il 50,1% di adulti è in sovrappeso o obeso. Una media del 15,5% di adulti è obeso (dati riferiti al 2008 o all'anno disponibile più vicino). Più del 50% di adulti sono in sovrappeso o obesi in 15 dei 27 Paesi Europei.	Il 52% di adulti è in sovrappeso o obeso. Una media del 17% di adulti è obeso (dati riferiti al 2010 o all'anno disponibile più vicino). Più del 50% degli adulti sono in sovrappeso o obesi in 18 dei 27 Paesi Europei.
<i>Fattori determinanti per la salute</i>	
Il 24,2% degli adulti fuma giornalmente dati al 2008 ( o all'anno più vicino). In quattro dei 27 paesi dell'UE la percentuale di adulti che fuma giornalmente è inferiore al 20% nel 2008.	Il 23% di adulti fuma giornalmente dati del 2010 (o dell'anno più vicino). In sette dei 27 paesi dell'UE la percentuale degli adulti che fumano giornalmente è inferiore al 20% nel 2010. La percentuale di fumatori sembra essere in crescita nella Repubblica Ceca.
10,8 litri pro capite di alcool nel	10,7 litri pro capite nel 2010.

2008. Variazione media pro capite in Europa: diminuzione del 13% tra il 1980 e il 2008.	Variazione media pro capite in Europa: diminuzione del 15% tra il 1980 e il 2010.
Consumo pro capite di 105 kg di frutta e di 116 kg di verdura (2007).	Il 63% della popolazione adulta dice di consumare giornalmente frutta e verdura (2008). Il 33% di ragazze e il 25% di ragazzi di 15 anni dice di consumare frutta e verdura al massimo una volta al dì (2009/10).

## Relazione tra stile di vita e malattie: a che punto siamo?

### Malattie cardiovascolari

Le patologie cardiovascolari sono state la causa del 36% delle morti in Europa nel 2010. I Paesi con il minor tasso di mortalità legato a malattie cardiache sono la Francia, l'Italia, il Portogallo e la Spagna: questo dato supporta la tesi che la dieta mediterranea sia benefica per questo tipo di patologie. I paesi in cui c'è stata una diminuzione nella percentuale di mortalità per malattie cardiache (Paesi Bassi, Danimarca, Regno Unito, Irlanda) o quelli con una bassa mortalità per ictus (Francia, Paesi Bassi, Cipro, Irlanda) hanno raggiunto questi obiettivi grazie alla riduzione del numero di fumatori e/o di popolazione che soffre di ipertensione, oltre che al miglioramento del trattamento medico.

### Cancro

Nel 2010 il cancro ha causato il 28% di tutte le morti in Europa. La percentuale di sopravvivenza per i diversi tipi di cancro sono in generale aumentati in numerosi Paesi, tuttavia risulta essere inferiore per gli uomini; questo fatto è spiegato in parte da un maggior numero di fattori di rischio e in parte dall'assenza di piani di screening (diagnosi precoce). Tra le donne il cancro più frequente è quello al seno, mentre tra i maschi il più frequentemente riscontrato è quello alla prostata. Le cause del tumore alla prostata non sono totalmente chiare, ma sembrano essere coinvolti fattori ambientali e dietetici.

### Diabete

Il diabete continua a mostrare proporzioni epidemiche; nel 2011 oltre il 6% della popolazione (30 milioni di persone) di età fra 20 e 79 anni dei Paesi membri dell'UE soffrono di diabete. Il diabete di tipo 1 (in cui il corpo non è in grado di sintetizzare l'insulina) rappresenta il 10-15% di tutti i casi di diabete e si pensa che si sviluppi in età sempre più giovane nei bambini. Invece l'obesità e la mancanza di attività fisica sono due fattori di rischio, che si possono prevenire, per quanto riguarda il diabete di tipo 2 (che si sviluppa in seguito ad una ridotta produzione di insulina o ad una insensibilità dei recettori all'insulina) e delle complicanze ad esso associate. Questi dati sono molto importanti dato che la prevalenza di sovrappeso e obesità continua ad aumentare.

### Sovrappeso e obesità

In Europa il 52% della popolazione è rappresentato da persone o in sovrappeso (Indice di Massa Corporea, IMC, 25-29,9 Kg/m<sup>2</sup>) o obese (IMC ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>). La prevalenza dell'obesità varia dall'8% della Romania e della Svizzera al 25% del Regno Unito e dell'Ungheria; e si aggira intorno alla media del 17% in tutta Europa (il 15,5% nel precedente studio).<sup>1</sup> Secondo i dati di un sondaggio effettuato nel 2009/2010 dal Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare), in cui i ragazzi di 15 anni dovevano comunicare il proprio peso e la propria altezza, un ragazzo su sei e una ragazza su dieci sono in sovrappeso o obesi.<sup>3</sup> I giovani in sovrappeso spesso saltano la colazione, hanno una vita sedentaria e passano molte ore guardando la televisione.

Si stanno pensando degli interventi con l'obiettivo di fornire delle scelte alimentari salutari e di incoraggiare l'attività fisica. Inoltre si sta guardando con interesse all'introduzione di "tasse" sui grassi e gli zuccheri che sono state introdotte in diversi Paesi, ma è ancora troppo presto per valutarne l'efficacia.

## Consumo di alimenti e bevande e attività fisica

## **Il consumo di alcol**

Il consumo di alcol è in diminuzione dal 1980 in molti paesi tra cui Francia, Italia, Spagna, ma è aumentato in altri (Cipro, Finlandia, Irlanda). Secondo i dati autoriferiti nei ragazzi di 15 anni, a partire dalla fine degli anni '90, c'è una diminuzione dell'abuso di alcolici (riferiscono di essersi ubriacati al massimo due volte nella loro vita); tuttavia queste percentuali sono aumentate in Estonia, Ungheria, Lettonia, Lituania e Polonia.

## **Consumo di frutta e verdura**

Il consumo di frutta e verdura è un importante indice di alimentazione salutare. Nelle stime della relazione del 2012 sono inclusi anche i dati del sondaggio effettuato sugli adulti. Riferendosi al 2008 circa il 63% degli adulti, dei Paesi dell'UE, aveva riferito di consumare frutta e verdura giornalmente.

Nel sondaggio del Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) effettuato nel 2009/2010 solo il 33% delle ragazze e il 25% dei ragazzi di 15 anni intervistati riferisce di mangiare frutta almeno una volta al dì (i valori sono relativamente invariati rispetto al precedente sondaggio).<sup>3</sup> I risultati sono simili per quanto riguarda il consumo di verdure.

## **Attività fisica**

Solo un ragazzo su cinque (di età compresa tra 11 e 15 anni) riferisce di effettuare un'attività fisica che corrisponde ai 60 minuti giornalieri di attività da moderata a intensa che sono consigliati. Rispetto al precedente sondaggio (2005-2006) i livelli di attività fisica sono leggermente diminuiti sia per i ragazzi sia per le ragazze. L'attività fisica diminuisce nell'età compresa tra gli 11 e i 15 anni, probabilmente perchè si passa dal gioco attivo ad attività sportive più strutturate.

## **Per il futuro**

In Europa le percentuali di obesità e diabete sono in aumento. Sebbene negli ultimi decenni sono stati fatti molti progressi per la salute della popolazione, rimane ancora molto da fare per promuovere stili di vita sani. Lo studio effettuato sottolinea la necessità di monitorare gli effetti della riduzione della spesa pubblica per la salute.

## **Bibliografia**

1. Food Today 03/2011. Salute in Europa – a che punto siamo?<http://www.eufic.org/article/it/page/FTARCHIVE/artid/Salute-in-Europa-a-che-punto-siamo/>
2. OCSE (2012). Health at a Glance: Europe 2012, OECD Publishing: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264183896-en>
3. Currie C et al. (2012). HBSC study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.