

## **Obesità e sovrappeso in Emilia-Romagna: i numeri**

Dal programma regionale “**Passi**”, che monitora gli stili di vita della popolazione, emerge come, tra gli adulti (fascia d’età 18-69 anni), il **30% sia in sovrappeso** e il **12% obeso**. La stima corrisponde in regione a **circa 884 mila persone adulte in sovrappeso** e **354 mila obese**. L’eccesso di peso **cresce con l’età**: dopo i 69 anni il 41% è in sovrappeso e il 15% presenta obesità.

### **Il trend: calano le persone in sovrappeso ma aumentano quelle obese**

Dal 2008 al 2019, tra i residenti in regione **il fenomeno del sovrappeso è in calo**, ma – al tempo stesso – **aumenta la percentuale di persone obese**. Si sta attuando, insomma, una sorta di “**polarizzazione**” tra coloro che hanno attenzione per la propria forma fisica e coloro che, invece, non prestano sufficiente attenzione all’eccesso di peso. Nel 2008 la percentuale di emiliano-romagnoli in sovrappeso era del 32,1% mentre nel 2019 è scesa al 28,7%, con un calo di 3,4 punti percentuali. Per quanto riguarda l’obesità si è passati, al contrario, dal 10,8% del 2008 al 12,2% del 2019, con un aumento di 1,4 punti percentuali. I fenomeni di sovrappeso e obesità interessano maggiormente gli **uomini** rispetto alle donne: sono in sovrappeso il 37,3% degli uomini e il 20,2% delle donne, sono obesi il 12,6% degli uomini e l’11,8% delle donne.

Anche tra i **bambini** è in atto una **lieve diminuzione progressiva** di sovrappeso e obesità: tuttavia (dati 2019) il 19,2% dei bambini di 8-9 anni è in sovrappeso e il 7% obeso, con percentuali leggermente più basse tra gli adolescenti.

### **L’attività motoria**

Gli **emiliano-romagnoli sono più attivi rispetto alla media nazionale**: il **20%** delle persone **tra i 18 e i 69 anni** ha usato la **bicicletta** per gli spostamenti abituali almeno una volta nell’ultimo mese. La percentuale di persone che **vanno a piedi** per gli spostamenti abituali è del **45%**. Il **48%** degli emiliano romagnoli, però, **non pratica “mobilità attiva”** (ovvero, usa la bicicletta o si reca al lavoro o a scuola a piedi per meno di dieci minuti in alternativa all’uso di veicoli a motore).

Poi c’è l’attività motoria al di fuori degli spostamenti abituali. In Emilia-Romagna il **27%** degli intervistati tra i 18 e i 69 anni ha riferito di svolgere **attività fisica intensa o moderata** nel tempo libero ai livelli raccomandati: l’**11%** per almeno tre giorni alla settimana per un minimo di venti minuti (correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici), mentre il **14%** ha praticato sforzi fisici moderati per almeno cinque giorni per un minimo trenta minuti (camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta o fare ginnastica dolce); il 2% invece fa attività sia intensa sia moderata.