Obesità in Toscana: trend temporali, fattori di rischio e implicazioni per la salute pubblica nella giornata mondiale sull'obesità

La Giornata **mondiale dell'obesità** (World Obesity Day), istituita nel 2015 dalla World Obesity Federation, ricorre in tutto il mondo, coinvolgendo organizzazioni, associazioni e individui con l'obiettivo ambizioso di invertire la crisi globale dell'obesità.

4 marzo giornata mondiale dell'obesità

Le cause: stili di vita e fattori sociali

Indice di massa corporea

Manifesto di Erice sull'obesità

L'obesità nel mondo

I dati nazionali

I dati epidemiologici toscani

La Piramide alimentare toscana e il contrasto all'obesità

Iniziative sul territorio

4 marzo giornata mondiale dell'obesità

La giornata mira a porre l'accento sull'educazione e la prevenzione di quella che è definita la pandemia del XXI secolo. Un fenomeno che potrebbe essere arginato non solo intervenendo sull'insieme dei sistemi che influenzano gli ambienti di vita, ma anche adottando stili di vita salutari, cominciando da una alimentazione sana e una regolare attività fisica. Gli ultimi dati epidemiologici italiani segnano un incremento importante dell'incidenza dell'obesità e un abbassamento dell'età di insorgenza. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sono 800 milioni le persone affette da obesità che rappresenta per questo una delle maggiori sfide per la salute pubblica.

L'obesità non è solo una questione estetica, ma incide profondamente sullo stato di salute, poiché si accompagna a importanti malattie quali: diabete mellito, ipertensione arteriosa, cardiopatia ischemica e altre condizioni che peggiorano la qualità della vita e ne riducono la durata.

Il tema scelto per l'edizione 2026 è **Cambiare prospettiva: parliamo di obesità (Changing Perspectives: Let's Talk About Obesity),** con l'obiettivo di aiutare le persone a correggere le idee sbagliate sull'obesità, riconoscerne le complessità e intraprendere un'azione collettiva efficace. La World Obesity Federation auspica un cambiamento di prospettiva, da un'ottica incentrata sulla persona, ad uno sguardo più allargato all'insieme dei sistemi (sanitari, alimentari, normativi, governativi e persino urbanistici) che influenzano gli ambienti in cui viviamo, il cibo che mangiamo, le cure che riceviamo e la nostra salute.

Le cause: stili di vita e fattori sociali

Le cause dell'obesità sono molteplici e complesse e si osserva una combinazione di fattori:

- Alimentazione squilibrata, ricca di cibi ultra-processati e povera di frutta e verdura;
- Sedentarietà e ridotta attività fisica;
- Condizioni socioeconomiche che incidono sull'accesso a cibi sani;
- Fattori psicologici e ambientali.

Sfatando un luogo comune, abbastanza diffuso, l'obesità non è un "problema dei ricchi". O almeno non solo. Le fasce di popolazione più svantaggiate dal punto di vista socioeconomico tendono infatti a consumare più carne, grassi e carboidrati, piuttosto che frutta e verdura, e a curare meno la propria immagine e il benessere fisico.

A livello psicologico, l'obesità può stravolgere completamente la vita di una persona: chi è obeso spesso viene isolato e stigmatizzato, tutto ciò rende difficile qualunque tipo di socialità, in particolare nei bambini, che finiscono con lo sviluppare un rapporto difficile con il proprio corpo e con i coetanei, con conseguente isolamento, che spesso si traduce in ulteriori abitudini sedentarie.

Infine, è probabile esistano anche fattori genetici che combinati possono favorire o meno la capacità di perdere peso o di mantenerlo basso.

Indice di massa corporea

L'obesità è definita come un eccessivo accumulo di grasso corporeo in relazione alla massa magra. La misurazione della distribuzione del grasso corporeo può essere effettuata con diversi metodi, dalla misurazione delle pieghe della pelle, al rapporto tra la circonferenza della vita e dei fianchi, o con tecniche più sofisticate come gli ultrasuoni, la Tac o la risonanza magnetica.

La classificazione della popolazione in base al peso viene fatta utilizzando l'indice di massa corporea (IMC – BMI in inglese), considerato il più rappresentativo della presenza di grasso corporeo in eccesso.

La formula per calcolarlo è: BMI = peso (in kg)/quadrato dell'altezza (in metri).

Le classi di peso per gli adulti sono:

- <18,5 sottopeso
- 18,5 – 24,9 normopeso
- 25 – 29,9 sovrappeso
- >30 obesità.

Manifesto di Erice sull'obesità

L'Italian Obesity Network ha stilato un manifesto per il contrasto all'obesità, come malattia cronica da affrontare in maniera sinergica multidisciplinare e olistica, libera da pregiudizi, stigma e discriminazione. Il documento è stato sottoscritto da oltre 20 organizzazioni rappresentative del mondo medico-scientifico, delle istituzioni e dei pazienti e individua una roadmap virtuosa di obiettivi fondamentali.

Il Manifesto si pone di perseguire quattro obiettivi:

1. Dare priorità e pieno riconoscimento all'obesità come malattia non trasmissibile;
2. Costruire percorsi di alfabetizzazione sanitaria volti ad eliminare lo stigma sociale e istituzionale di cui sono ancora oggetto questi pazienti;
3. Potenziare le strategie di prevenzione, puntando sulla raccolta dati e finanziando la ricerca per mettere in campo azioni che contribuiscono a prevenire o ridurre i fattori di rischio grave per l'obesità;
4. Migliorare l'accesso ai servizi alla persona con obesità, intesi sia come trattamenti (inserimento nei LEA) sia come supporto privo di pregiudizi.

Il Manifesto è stato presentato il 4 marzo 2024 presso il Senato della Repubblica.

L'obesità nel mondo

La prevalenza dell'obesità è in costante e preoccupante aumento, non solo nei Paesi occidentali ma anche in quelli a basso-medio reddito, rappresentando uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale. Nessun Paese, fino ad oggi, ha invertito l'epidemia di obesità, anche se si stanno registrando alcuni segnali di cambiamento positivo.

Obesità e sovrappeso sono condizioni ormai universalmente riconosciute come fattori di rischio per le principali malattie croniche. Particolarmente preoccupante è la diffusione dell'obesità tra bambini e adolescenti, per i quali aumenta il rischio di sviluppare problemi cardiovascolari e condizioni di alterato metabolismo.

Secondo un recente studio pubblicato sulla rivista The Lancet, condotto dalla NCD Risk Factor Collaboration, più di 1 miliardo di bambini/e, adolescenti e persone

adulte nel mondo convivono con l'obesità. Dall'analisi dei dati emerge che in tutto il monco, dal 1990 l'obesità tra gli adulti è più che raddoppiata nelle donne e quasi triplicata negli uomini, ed è quadruplicata tra i bambini e gli adolescenti (dai 5 ai 19 anni di età).

Questa tendenza rende l'obesità la forma più comune di malnutrizione nella maggior parte dei Paesi e una delle maggiori sfide per la salute pubblica a livello mondiale.

I dati nazionali

Secondo le stime ISTAT più recenti (2023), in Italia la quota di persone di 18 anni e più in eccesso di peso è pari al 46,3%, tra queste il 34,6% è in sovrappeso e l'11,8% in condizione di obesità. Il dato è stabile rispetto a quanto registrato nel 2022. Scorporando le 2 componenti di cui è composto l'indicatore (sovrappeso e obesità), nel 2023 si osserva un lieve incremento della proporzione di persone in condizione di obesità, specialmente tra gli uomini (che passano dal 12,2% al 13%), a conferma di una tendenza all'aumento di tale indicatore negli ultimi anni (10,3% nel 2013 contro l'11,8% del 2023).

Si osservano, inoltre, differenze di genere a svantaggio degli uomini, molto marcate nelle fasce di età centrali dai 35 ai 64 anni, dove per l'eccesso di peso si registrano circa 20 punti percentuali in più (51,2% a 35-44 anni e 29,9% tra le loro coetanee), mentre si riducono a 10 punti percentuali dopo i 75 anni e tra i 18-34enni. I livelli più elevati di eccesso di peso si registrano nella classe dei 65-74enni, dove 7 uomini su 10 sono in eccesso di peso, mentre tra le donne si riducono a cinque su 10.

La quota di persone in eccesso di peso cresce all'aumentare dell'età. Il sovrappeso passa dal 13,4% nella fascia di età 18-19 anni al 42,7% a 65-74 anni, mentre l'obesità, sempre nelle stesse fasce di età, varia dal 4,4% al 15,9% (vedi fig. 1).

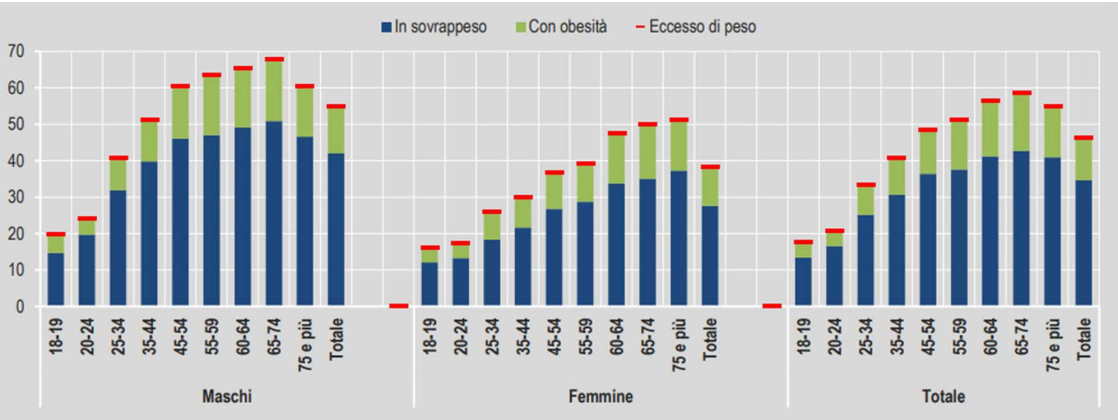


Figura 1. Persone di 18 anni e più in eccesso di peso (in sovrappeso o obese) per sesso e classe di età – Italia. Fonte: ISTAT, 2023

Tra i più giovani, una quota non trascurabile di bambini presenta eccesso di peso già in età scolare. Questo rappresenta un campanello d'allarme importante, poiché l'obesità infantile tende a persistere nell'età adulta, con conseguenze sulla qualità della vita e sulla sostenibilità del sistema sanitario.

La principale fonte dati per lo studio dell'obesità infantile è OKkio alla Salute, attiva dal 2007, nata per monitorare l'evoluzione dell'obesità infantile e valutare gli interventi di promozione della salute avviati.

Nel corso degli anni il sovrappeso infantile è significativamente diminuito, passando dal 23,2% del 2008/2009 al 19% del 2023 (ultima rilevazione). La prevalenza dell'obesità in generale è diminuita negli anni, dal 12% nel 2008/09 al 9,8% nel 2023. La raccolta dati del 2023 evidenzia che sono i maschi ad avere valori di obesità leggermente superiori alle femmine (maschi obesi 10,3% vs femmine obese 9,4%). Si evidenzia anche un chiaro trend geografico che vede le Regioni del Sud avere valori più elevati di eccesso ponderale in entrambi i generi. Inoltre, si osservano prevalenze di obesità più elevate in famiglie in condizione socioeconomica più svantaggiata.

I dati della sorveglianza PASSI, coordinata dall'ISS, sulla popolazione adulta tra i 18 e i 69 anni, relativi al biennio 2023-2024 stimano che il 43% degli adulti sia in eccesso ponderale: 33% in sovrappeso e 10% obeso. L'essere in eccesso ponderale è una caratteristica più frequente al crescere dell'età, fra gli uomini rispetto alle donne, fra le persone con molte difficoltà economiche e fra le persone con un basso livello di istruzione. Il gradiente geografico è a sfavore delle Regioni meridionali. Alcune regioni del sud (Campania e Puglia) continuano a detenere il primato per quota più alta di persone in eccesso ponderale (che coinvolge circa la metà della popolazione residente).

In età avanzata gli eccessi e le carenze alimentari sono in grado di provocare la comparsa di processi patologici a carico di vari organi e di favorire il processo di invecchiamento dell'organismo. Da un lato l'eccesso di peso favorisce l'insorgenza o l'aggravamento di patologie preesistenti (dismetaboliche, cardiovascolari, osteo-articolari) e influisce negativamente sulla qualità della vita della persona. Dall'altro, la perdita di peso non intenzionale rappresenta un indicatore comunemente utilizzato per la fragilità dell'anziano.

I dati raccolti da PASSI d'Argento nel biennio 2023-2024 stimano che la maggior parte degli ultra 65enni italiani (54%) sia in eccesso ponderale: il 40% in sovrappeso e il 14% obeso.

Come già evidenziato dai dati ISTAT, Passi d'Argento conferma che l'eccesso ponderale è una condizione meno frequente con l'avanzare dell'età (il sovrappeso passa dal 42% nella classe 65-74 anni al 33% negli ultra 85enni; l'obesità dal 15% all'11% nelle stesse classi d'età). Differenze significative sono rilevate in funzione del genere per il sovrappeso a sfavore degli uomini (47% vs 35% nelle donne), nel caso dell'obesità se ne osservano in relazione a difficoltà economiche (12% nessuna difficoltà economica vs 21% molte) e per livello di istruzione (12% alto vs 17%

basso). Per quanto riguarda la comorbidità si osserva un'associazione significativa con l'obesità fra coloro che riferiscono 2 o più patologie croniche (fra quelle indagate), (17% vs 11% fra chi non ha patologie croniche).

Infine, analizzando la serie storica di Passi d'Argento, la quota degli ultra 65enni in eccesso ponderale resta sostanzialmente stabile dal 2016.

I dati epidemiologici toscani

L'obesità rappresenta un grave problema di salute pubblica a livello mondiale e nazionale e anche nella nostra regione il problema è abbastanza diffuso.

Secondo i dati dell'ISTAT, nel 2023, il 10,1% della popolazione toscana risulta obeso, con una prevalenza maggiore da parte degli uomini (11,7% vs 8,6% delle donne) e il 32,2% è in una condizione di sovrappeso (maschi 40,1%; donne 24,9%).

Nel corso degli ultimi 25 anni la percentuale di toscani in condizioni di sovrappeso è rimasta piuttosto stabile e anche nelle differenze di genere il dato di mantiene stabile, con gli uomini in una percentuale sempre maggiore. Per quanto riguarda l'obesità, il dato è andato aumentando nel corso degli anni, soprattutto per gli uomini (vedi figura 2).

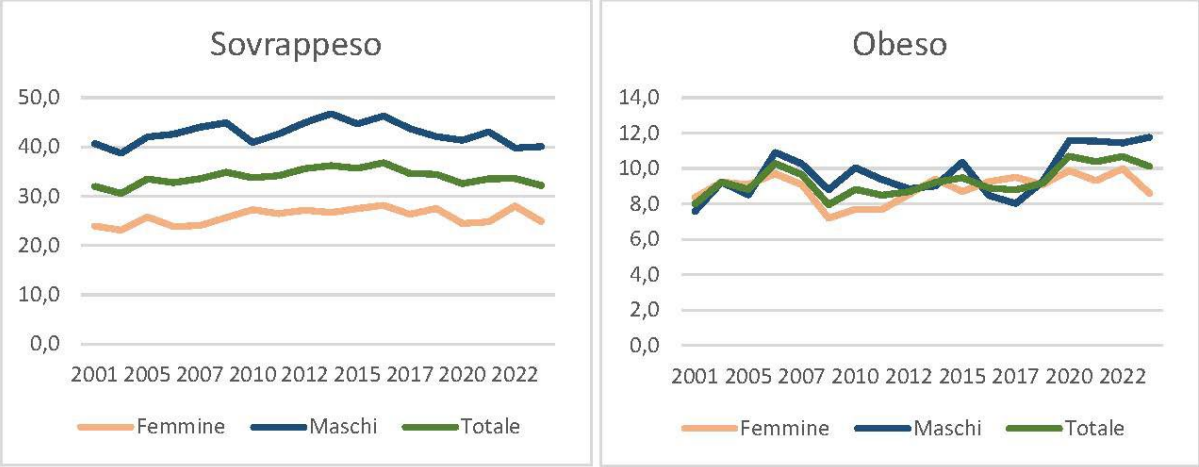


Figura 2. Trend storico popolazione toscana adulta (18+) percentuale di sovrappeso e obesi, per genere. Fonte: Multiscopo ISTAT, 2023

Anche la Toscana, come tutte le regioni italiane, partecipa alla sorveglianza OKkio alla Salute dell'Istituto superiore di sanità. L'indagine, attiva dal 2008, descrive il mutamento nel corso degli anni dello stato ponderale, delle abitudini alimentari, dell'attività fisica e della sedentarietà dei bambini e delle bambine della III classe primaria.

Nell'edizione 2023 si sono riscontrati lievi cambiamenti nella prevalenza di bambini sovrappeso in calo rispetto alle precedenti raccolte dati, mentre è stabile nei bambini obesi (vedi fig. 3). Dal confronto con i dati nazionali la Toscana presenta valori di sovrappeso e di obesità leggermente inferiori, anche se permane il problema dell'eccesso di peso nella popolazione infantile. Tra i bambini della regione l'1,3% risulta in condizioni di obesità grave, il 5,7% risulta obeso, il 17% sovrappeso, il 74,2% normopeso e l'1,8% sottopeso. Complessivamente il 24% dei bambini presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso sia obesità. Inoltre, la presenza di un genitore in sovrappeso-obeso in famiglia prevalga nei casi di sovrappeso e obesità infantile.

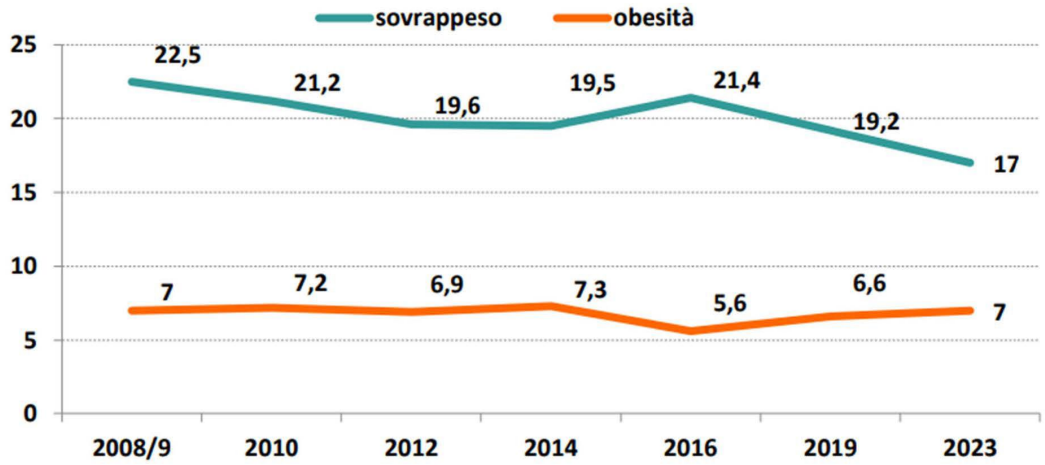


Figura 3. Trend storico sovrappeso e obesità, bambini di 8 anni Toscana. Fonte: OKkio alla salute, 2023

Per la popolazione adolescente toscana i dati più recenti derivano dall'indagine EDIT, effettuata nella primavera del 2025.

Nel campione EDIT 2025 il 13,9% del campione è in sovrappeso, il 3,5% è obeso ed il 3,2% è sottopeso. Per quanto la percentuale degli obesi sia bassa, va segnalato che il dato è in aumento negli anni (era l'1,9% nel 2005). Stratificando per genere si nota che le ragazze mostrano valori più alti nella classe normopeso (81,3% vs 77,5%), nel confronto tra le altre categorie i maschi risultano più frequentemente in sovrappeso rispetto alle compagne (vedi tabella 1).

Genere	Classe BMI	2005	2008	2011	2015	2018	2022	2025
Maschi	Obeso	2,4	2,9	3,0	3,2	2,8	3,5	3,1
	Sovrappeso	13,5	9,6	10,2	16,1	15,9	10,5	16,7
	Normopeso	82,5	78,7	79,4	77,9	79,5	75,9	77,4
	Sottopeso	1,6	2,2	2,7	2,8	1,8	2,0	2,7
	Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Femmine	Obeso	1,4	1,7	1,5	2,9	1,8	2,4	3,9
	Sovrappeso	7,6	9,6	10,2	8,3	9,6	10,5	11,1
	Normopeso	87,2	85,3	85,5	84,4	84,1	83,4	81,3
	Sottopeso	3,7	3,3	2,7	4,4	4,5	3,8	3,7
	Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Totale	Obeso	1,9	2,3	2,3	3,1	2,3	3,0	3,5
	Sovrappeso	10,6	13,0	13,4	12,3	12,8	14,6	13,9
	Normopeso	84,8	81,9	82,4	81,0	81,8	79,6	79,3
	Sottopeso	2,7	2,7	2,0	3,6	3,1	2,9	3,2
	Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Tabella 1. Indice di Massa Corporea per genere – Valori per 100 rispondenti d'età 14-19 anni. Fonte: Sorveglianza EDIT, periodo 2005-2025

La quota di adolescenti in eccesso di peso cresce all'aumentare dell'età, parallelamente alla diminuzione dei livelli di attività fisica praticata. Gli studenti maggiorenni registrano maggiori livelli di obesità e sovrappeso. In particolare, la popolazione 19enne, rispetto a quella 14enne, riporta valori quasi doppi per il sovrappeso, che diventano il triplo per l'obesità (vedi fig. 4).

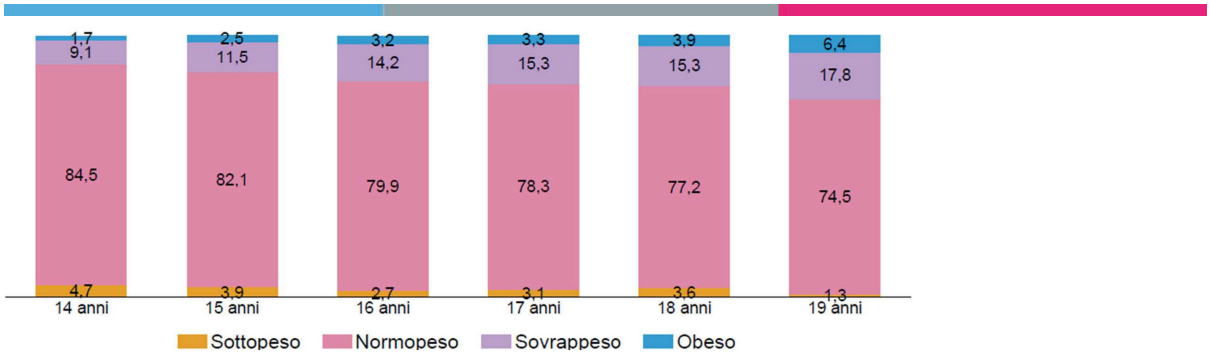


Figura 4. Indice di massa corporea, per età – Valori per 100 rispondenti d'età 14-19 anni – Fonte: Sorveglianza EDIT, anno 2025

Anche per la popolazione adulta (18-69 anni) indagata da PASSI, per gli anni 2023-2024, si stima che la Toscana presenti un eccesso ponderale migliore del valore nazionale: sono infatti il 28,3% a risultare in sovrappeso (dato italiano 32,6%) e l'8% ad essere obeso (Italia 10,4%). Nel periodo 2008-2019 la prevalenza di eccesso ponderale in Toscana è apparsa in diminuzione, fino agli anni della pandemia da COVID-19, durante la quale si è assistito a una inversione della tendenza. Nel 2023 e nel 2024 si osserva invece nuovamente un calo della prevalenza.

Analizzando le caratteristiche di chi è in una condizione di eccesso di peso emerge che la condizione aumenta con l'età, la fascia maggiormente colpita è quella 50-69 anni), è più frequente tra gli uomini e tra le persone socialmente svantaggiate con basso titolo di studio e difficoltà economiche.

Spostandoci ad analizzare la situazione della popolazione anziana, utilizzando i dati di PASSI d'Argento, nel biennio 2023-2024, gli anziani toscani sovrappeso sono il 35,9% e 6,9% sono obesi. Situazione migliore dei connazionali italiani, soprattutto nella condizione di obesità, che risultano essere più del doppio dei toscani (Italia 13,6%).

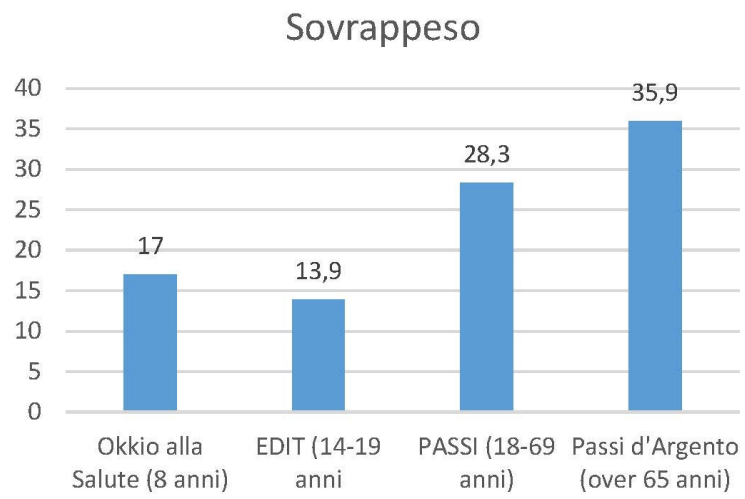


Figura 5. Sovrappeso per fasce d'età, Toscana. Fonte: Sorveglianze sanitarie

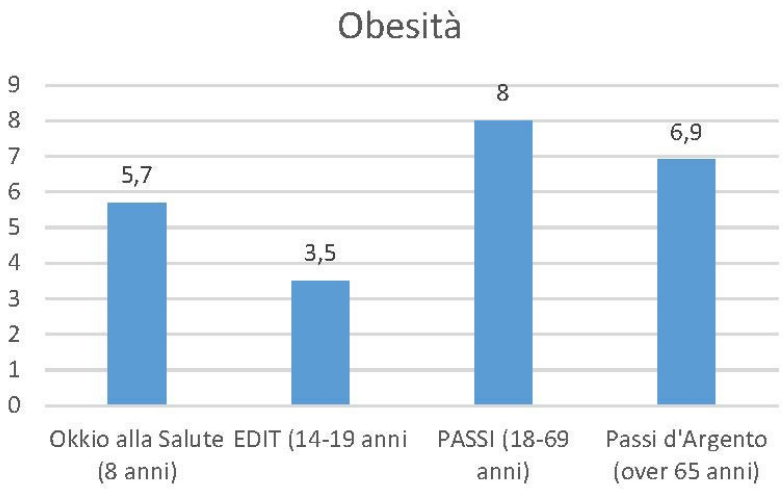


Figura 6. Obesità per fasce d'età, Toscana. Fonte: Sorveglianze sanitarie

La Piramide alimentare toscana e il contrasto all'obesità (Torna su ↥)

La Piramide alimentare toscana, basata sulla dieta mediterranea, promuove il consumo quotidiano di alimenti locali, frutta, verdura e olio extravergine d'oliva, ponendo in cima dolci e carni rosse da limitare. Questa struttura, integrata da attività fisica, mira a contrastare obesità e sovrappeso.

La Piramide nasce per educare a uno stile di vita sano, promuovendo il consumo di prodotti toscani freschi, di stagione e di filiera corta, favorendo la prevenzione di malattie croniche legate ad un'alimentazione scorretta.

Seguire questo modello, ricco di fibre e grassi sani, aiuta a ridurre l'apporto calorico eccessivo, contrastando efficacemente l'obesità.

Iniziative sul territorio

La Regione Toscana, in collaborazione con le aziende sanitarie locali e l'Istituto superiore di sanità, promuove diversi programmi di prevenzione e sensibilizzazione. In particolare:

- Campagne educative nelle scuole;
- Progetti per favorire l'attività fisica;
- Percorsi di assistenza nutrizionale per i cittadini;
- Iniziative di promozione della corretta alimentazione come la Piramide Alimentare Toscana.

In occasione della giornata del 4 marzo, presso le Case della salute di Livorno, Lucca-Marlia, Massa, Querceta e Viareggio i cittadini potranno accedere gratuitamente – previa prenotazione – a valutazioni clinico-nutrizionali, ricevere indicazioni sui principi della dietoterapia e dell'educazione al movimento e conoscere nel dettaglio il funzionamento degli ambulatori dedicati. Per maggiori informazioni e i dettagli per la prenotazione clicca qui.