

L'ISTAT METTE IN GUARDIA SUL POSSIBILE SVILUPPO DI MALATTIE

Sedentarietà, peso, fumo e alcol: i fattori di rischio per la salute degli italiani

di **MARCO MONTINI**

In Italia sedentarietà in decrescita, stabili eccesso di peso, consumo di alcol a rischio e abitudine al fumo. È questa la fotografia scattata dall'Istat sui principali fattori di rischio per la salute nel 2025, dunque su quegli stili di vita che potrebbero aumentare il pericolo di sviluppare anche patologie croniche.

Una immagine nitida, da non sottovalutare, che racconta un BelPaese in cui lo stile sedentario cala di 2,4 punti percentuali rispetto al 2024, con il problema che ancora riguarda tre persone su 10 nella popolazione di 3 anni e più, mentre la quota di persone adulte in eccesso di peso è pari al 46,4%: valori stabili rispetto agli ultimi 3 anni.

C'è poi un il 15,1% degli italiani, che ha almeno un comportamento di consumo di alcol a rischio mentre il 18,6% è fumatore. Quasi raddoppiato in 4 anni, invece, l'utilizzo della sigaretta elettronica e di prodotti a tabacco riscaldato non bruciato (dal 3,9% nel 2021 al 7,4% nel 2025).

SCARSA DIFFUSIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

Si badi bene: poiché si tratta per lo più di comportamenti modificabili, il loro monitoraggio, la diagnosi precoce e le azioni di contrasto rappresentano interventi essenziali per il benessere psicofisico della persona. Nel confronto con i 27 paesi della Unione Europea, l'Italia presenta tassi molto bassi di obesità e una quota inferiore di fumatori abituali; tuttavia, il nostro Paese

si distingue anche per la scarsa diffusione dell'attività fisica tra gli adulti, che spesso non raggiunge i livelli raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per il mantenimento di un buon stato salute. Insomma, uno scenario piuttosto agrodolce in materia, uno scenario in cui la prevenzione sanitaria conta molto, moltissimo.

IL PIANO NAZIONALE DELLA PREVENZIONE

Secondo il Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025, infatti, i principali fattori di rischio, insieme alle condizioni ambientali e al contesto sociale, economico e culturale, sono responsabili di circa il 60% delle malattie croniche non trasmissibili, ossia di quelle cause più frequentemente responsabili della mortalità in Italia e nel mondo.

Il Piano adotta una visione integrata della salute fondata sull'equilibrio tra benessere umano, ecosistemi e ambiente, sottolineando l'importanza di interventi di prevenzione



Peso:64%

ne primaria fin dalle prime fasi della vita, affinché producano benefici duraturi per l'individuo, la comunità e le generazioni future.

Rilevante, in questo quadro, anche la approvazione della Legge numero 149/2025, che riconosce l'obesità come malattia cronica, progressiva e recidivante.

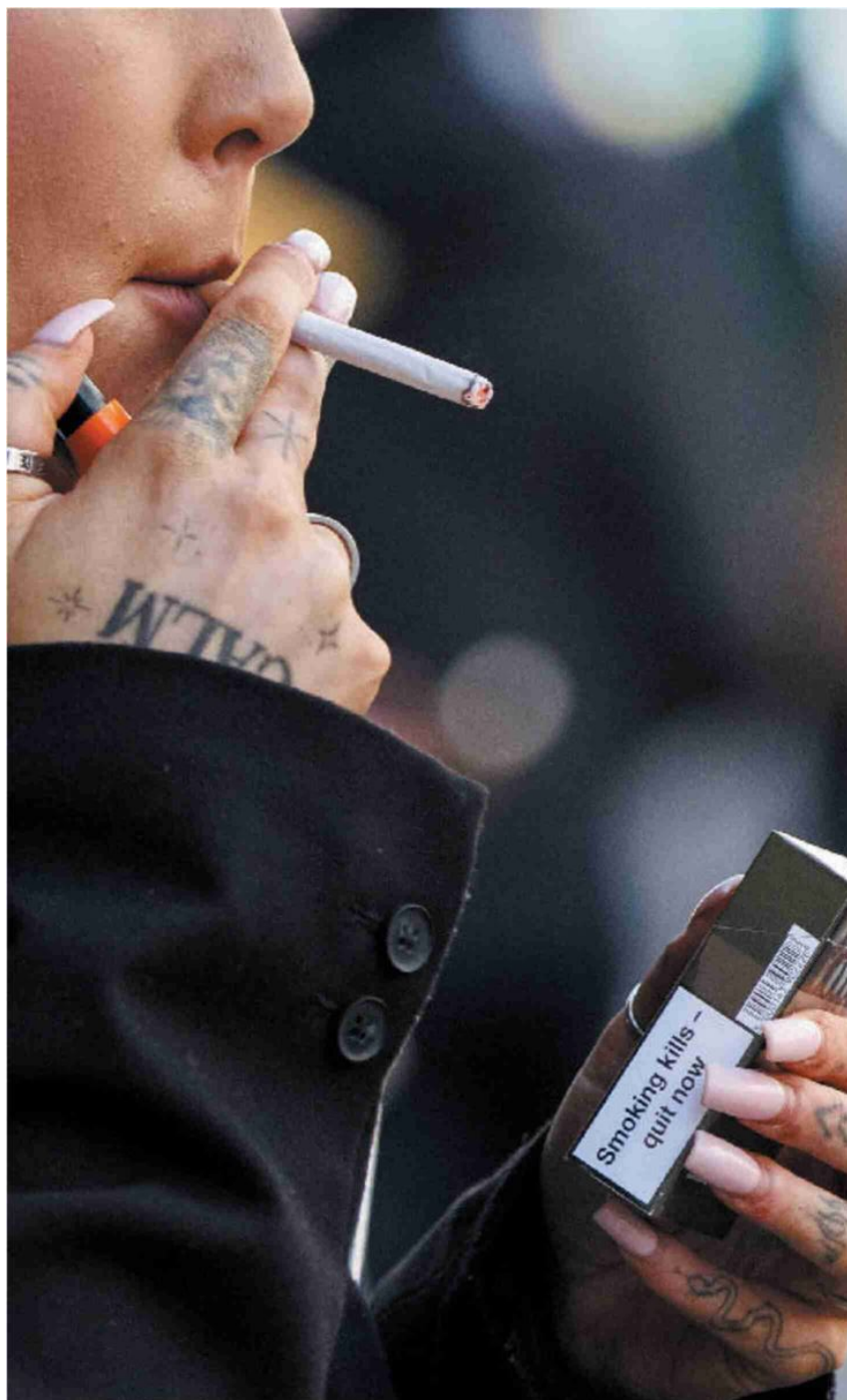
La norma prevede l'inclusione delle prestazioni per la sua cura nei Livelli Essenziali di Assistenza e istituisce un programma nazionale dedicato alla prevenzione e al trattamento.

I DATI DELL'ISTAT

A proposito di obesità e dell'indagine dell'Istituto nazionale di Statistica, preoccupano e non poco alcuni numeri: nel 2025 è di circa il 46,4% la quota di soggetti di 18 anni e più in eccesso di peso, tra queste il 34,8% è in sovrappeso e l'11,6% in condizione di obesità (5 milioni 750mila persone). Il dato è stabile rispetto a quanto registrato nell'ultimo triennio, tuttavia l'analisi degli ultimi 10 anni mette in luce un aumento di 1,3 punti percentuali, determinato dalla componente dell'in-

dicatore relativa all'obesità, passata dal 9,8% all'11,6%.

È diminuita leggermente, invece, la quota relativa al sovrappeso, passata dal 35,5% nel 2015 al 34,8% nel 2025. L'incremento dell'obesità nel tempo ha riguardato in egual misura uomini e donne, interessando soprattutto la popolazione di 18-54 anni (+2,4 punti percentuali), mentre nelle altre classi di età il fenomeno si è mantenuto relativamente stabile.



(© Imagoeconomica)



Peso:64%