



Istituto Superiore di Sanità  
Osservatorio Fumo, Alcol e Droga - OSSFAD

# **QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DEGLI STILI DI VITA**

**I risultati dell'indagine conoscitiva sui luoghi di lavoro:  
analisi dei dati nazionali.**

## **GIOVANI IN FORMA**

Progetto di promozione di stili di vita per la sicurezza e la tutela  
della salute dei giovani lavoratori

Finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali



Istituto Superiore di Sanità  
Osservatorio Fumo, Alcol e Droga - OSSFAD

# **QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DEGLI STILI DI VITA**

**Questionari Consegnati = 6.737**

**Questionari Compilati = 2.551 (38%)**

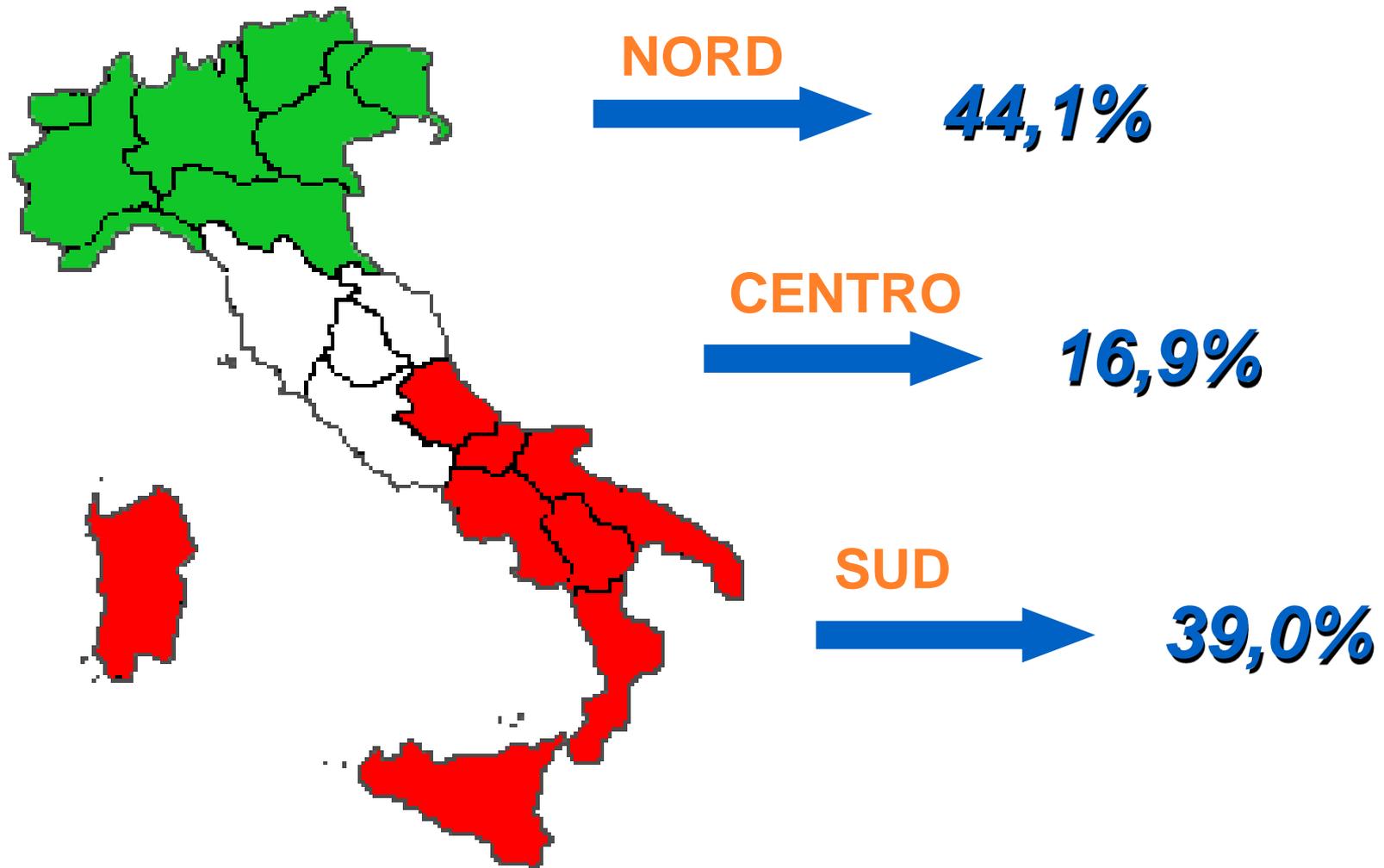
## STRUTTURE COINVOLTE

## Partecipanti allo studio

Ente Provincia di Salerno	587
Whirlpool s.r.l	254
Corcos industriale - Pinerolo	245
Ericsson	226
Agenzia del territorio - Roma	181
Fondazione Molina	180
Lindt & Sprüngli spa	158
Arkema	148
Corcos industriale - Luserna S.Giovanni	141
Comando provinciale Vigili del Fuoco - Salerno	115
Paravia elevators'service	106
Metzeler Automotive System profile	76
Dianflex	40
Camera di Commercio - Salerno	36
Agrifunghi	35
ASL Roma B	23

# AREA GEOGRAFICA

---



# CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE

**M = 63,2%**

**F = 36,8%**

<i>classi di età</i>	<i>%</i>
18 - 24 anni	5,2
25 - 34 anni	21,2
35 - 44 anni	36,9
45 - 54 anni	24,4
55 anni e oltre	12,3
<b>Totale</b>	<b>100,0</b>

**Età media = 41 anni**  
**(49% < 41 anni)**

# CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE

---

Il **75,5%** ha un titolo di studio medio-alto (diploma scuola superiore/laurea/dottorato).

## PROFESSIONE

*Direttivo, quadro,  
impiegato, intermedio* = **61,7%**

*Capo operaio, operaio  
subalterno ed assimilati* = **26,7%**

# Condizione di peso calcolato secondo l'IMC (*Indice di Massa Corporea*)...



<b>Condizione di peso</b>		<b>n.</b>	<b>%</b>
sottopeso	(IMC <18,5)	70	2,8
normopeso	(18,5 ≤ IMC ≤ 24,9)	1316	52,5
sovrapeso	(25,0 ≤ IMC ≤ 29,9)	890	35,5
obeso	(IMC ≥ 30,0)	231	9,2
Totale		2507	100,0

# Condizione di peso calcolato secondo l'IMC (Indice di Massa Corporea)...

Le percentuali di persone sovrappeso ed obese sono in linea con la media nazionale.

## Sovrappeso

## Obeso

ISTAT  
Dato nazionale

35,0%

10,2%

Giovani  
In-forma

35,5%

9,2%



La quota di persone in sovrappeso ed obese cresce al crescere dell'età .

# Condizione di peso calcolato secondo l'IMC (Indice di Massa Corporea)...

classi di età	condizione di peso			
	sottopeso	normopeso	sovrapeso	obeso
18 - 24 anni	7,0%	69,5%	20,3%	3,1%
25 - 34 anni	5,0%	63,2%	27,1%	4,7%
35 - 44 anni	3,0%	55,8%	34,3%	6,9%
45 - 54 anni	0,8%	45,7%	41,2%	12,3%
55 e oltre	0,3%	33,2%	46,1%	20,4%

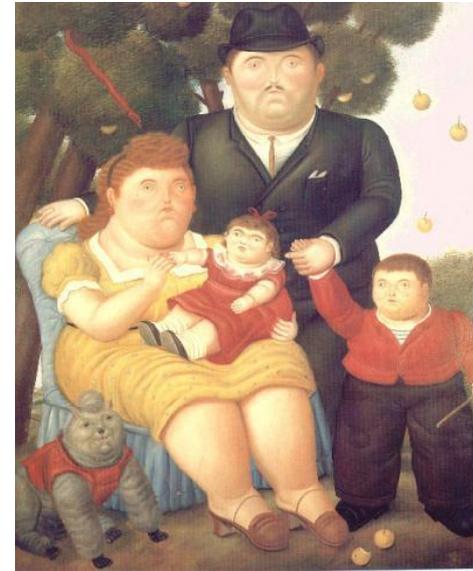


Dal confronto delle fasce estreme di età (18-24 anni e 55 anni e oltre) risulta che le persone sovrapeso raddoppiano e gli obesi crescono addirittura di 7 volte!!!

# Condizione di peso calcolato secondo l'IMC (Indice di Massa Corporea)...

Nel Sud-Italia si rileva la quota più elevata di persone obese e in soprappeso.

Le differenze territoriali sono più marcate per gli obesi: al sud ci sono il doppio di obesi rispetto al centro-nord.



ripartizione geografica	condizione di peso				Totale
	sottopeso	normopeso	soprappeso	obeso	
Nord	4,5%	60,9%	27,9%	6,7%	100,0%
Centro	3,0%	56,3%	34,3%	6,3%	100,0%
Sud	0,8%	41,4%	44,5%	13,3%	100,0%

# Condizione di peso calcolato secondo l'IMC (*Indice di Massa Corporea*)...



Gli adulti di 35-44enni del meridione hanno nel **58%** dei casi un eccesso di peso, quasi il doppio dei coetanei del nord (33%) e del centro (32%).



# Condizione di peso calcolato secondo l'IMC (Indice di Massa Corporea)...

L'eccesso di peso è più diffuso tra gli uomini. Gli uomini sovrappeso ed obesi sono in linea con la media nazionale, mentre le percentuali femminili sono inferiori, seppur di poco, alla media italiana.



## Sovrappeso

**M**

**F**

43,8%

26,2%



43,8%



21,1%

## Obeso

**M**

**F**

10,4%

9,9%



10,0%



7,9%

ISTAT  
Dato nazionale

Giovani  
In-forma

# Condizione di peso calcolato secondo l'IMC (*Indice di Massa Corporea*)...

Le donne fino a 35 anni sono molto più attente al peso infatti più del 70% di esse è normopeso contro un 32% circa degli uomini.



Il dato allarmante è che rispetto alla media nazionale quasi il doppio dei maschi tra 18 e 24 anni è in sovrappeso.

**30,1% vs 18,6%**



# Condizione di peso calcolato secondo l'*IMC* (*Indice di Massa Corporea*)...

Netta è la relazione tra basso livello di istruzione ed eccesso di peso. Tra chi possiede un titolo di studio medio-alto la percentuale degli obesi si attesta intorno all'8%, mentre triplica tra le persone che hanno conseguito al massimo la licenza elementare (23,9%).

Anche per le persone in sovrappeso si mantiene la relazione inversa tra livello d'istruzione ed eccesso di peso, seppure con differenze meno marcate rispetto all'obesità.



# Indice di massa corporea e girovita

---

L'indice di massa corporea (IMC) è stato considerato per molto tempo il migliore indicatore della condizione di peso di un individuo. Studi recenti hanno dimostrato invece che l'IMC non è in grado di predire in modo efficiente il rischio cardiovascolare.

**Per gli studiosi è più importante sapere come si distribuisce il peso anziché sapere solamente se si ha un eccesso di peso o meno.**

Il problema è **l'obesità addominale** ossia il grasso localizzato nella pancia.

Lo studio "Interheart", su 30 mila persone di entrambi i sessi, afferma che l'obesità addominale raddoppia il rischio di infarto.

Il migliore indicatore per misurare il grasso addominale è il **GIROVITA**.

Questa misura della circonferenza vita è di grande utilità sia a scopo diagnostico (valutare lo stato di salute del soggetto) che a scopo prognostico (valutare il livello di rischio di patologia metabolica e cardiovascolare nei prossimi anni).

# II GIROVITA

Il girovita limite definito dall'Oms è per le **donne** di **88 centimetri** e per gli **uomini** di **102 centimetri**.

*Il 26,1% degli uomini  
presenta un girovita  
superiore a 102 cm*



*Il 36,3% delle donne  
presenta un girovita  
superiore a 88 cm*



# COLAZIONE

## Dove fa colazione?

<b>75,4%</b>	a casa
<b>11,6%</b>	al bar
<b>6,3%</b>	al lavoro



## Cosa mangia di solito a colazione?

### BEVANDE

caffè	<b>56,4%</b>
latte	<b>37,1%</b>
cappuccino	<b>20,2%</b>



### ALIMENTI

biscotti	<b>34,4%</b>	cereali	<b>14,0%</b>
cornetto	<b>23,4%</b>	yogurt	<b>10,7%</b>
fette biscottate	<b>22,0%</b>	pane	<b>9,2%</b>

# I cibi assunti più frequentemente sono:

## PRANZO

## CENA

Il 78% non torna a casa per il pranzo.

primo



65,4%

22,5%

secondo



59,8%

82,9%

contorno



53,8%

67,4%

pane



42,6%

54,7%

frutta



43,0%

49,4%

pizza, panino o  
tramezzino



19,4%

7,8%

dolce



5,5%

7,8%

# BEVANDE

## PRANZO

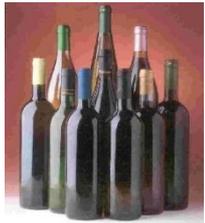
## CENA



Acqua

**75,4%**

**71,1%**



Vino

**12,4%**

**24,7%**



Birra

**3,2%**

**6,5%**

Nel pasto serale raddoppiano le percentuali del consumo di bevande alcoliche.

Per quanto riguarda il consumo di acqua:



Imbottigliata  
**71,9%**



Rubinetto  
**28,1%**

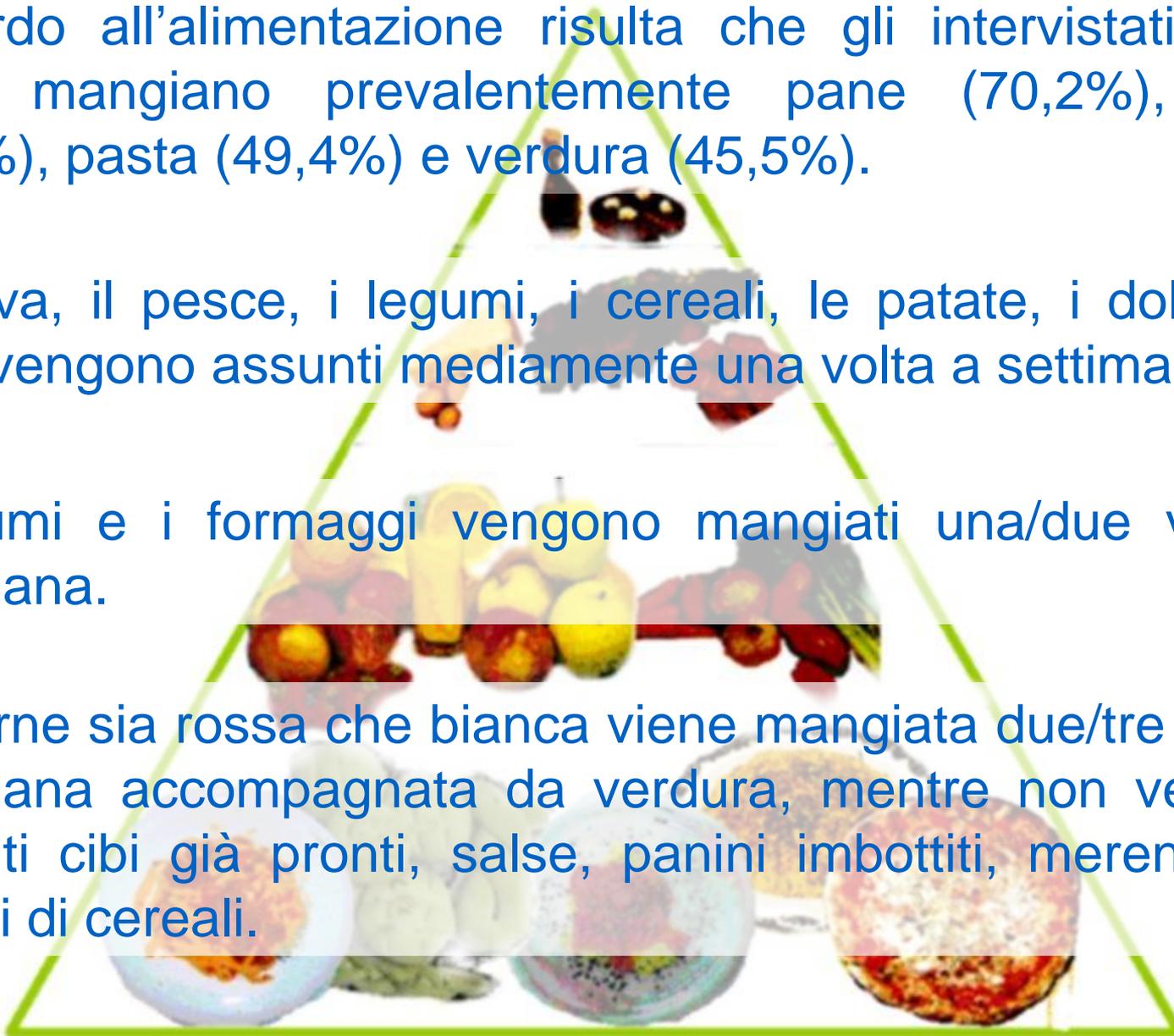
# ALIMENTAZIONE

Riguardo all'alimentazione risulta che gli intervistati tutti i giorni mangiano prevalentemente pane (70,2%), frutta (61,3%), pasta (49,4%) e verdura (45,5%).

Le uova, il pesce, i legumi, i cereali, le patate, i dolci e la pizza vengono assunti mediamente una volta a settimana.

I salumi e i formaggi vengono mangiati una/due volte a settimana.

La carne sia rossa che bianca viene mangiata due/tre volte a settimana accompagnata da verdura, mentre non vengono assunti cibi già pronti, salse, panini imbottiti, merendine e fiocchi di cereali.



# CONSUMO DI ALCOL

---

Il 58,4% degli intervistati dichiara di assumere bevande alcoliche mentre il 41,6% è astemio.

A livello territoriale non ci sono differenze tra i consumatori di alcol.

Secondo i dati nazionali (ISTAT) risulta che in Italia il 68,3% delle persone di 11 anni e più consuma bevande alcoliche.

Tra coloro che consumano alcol:

il 25,1% beve solo il sabato sera

il 17,6% beve solo durante la settimana

il 56,9% beve sia durante la settimana sia il sabato sera

# CONSUMO DI ALCOL

Chi beve solo il sabato sera consuma birra nel **63,3%** dei casi (il 48% beve una bottiglia da 33cl), mentre chi beve solo durante la settimana preferisce il vino, **87,1%**.

<i>Consumatori di bevande alcoliche</i>	<i>birra %</i>	<i>vino %</i>	<i>superalcolico %</i>	<i>cocktail alcolico %</i>
<u>solo durante la settimana</u>	25,9	<b><u>87,1</u></b>	7,6	3,6
<u>solo il sabato sera</u>	<b><u>63,3</u></b>	46,1	20,1	23,8

Il sabato sera cresce notevolmente il consumo di superalcolici e cocktail alcolici!!

# CONSUMO DI ALCOL

Quelli che invece assumono bevande alcoliche sia durante la settimana che il sabato sera preferiscono il vino dal lunedì al venerdì e la birra il sabato sera.

<i>quantità di <u>vino</u> consumato</i>	<i>durante tutta la giornata (%)</i>	<i>il sabato sera (%)</i>
due bicchieri da 125 ml (1/4 di litro)	68,1	41,2
quattro bicchieri da 125 ml (1/2 di litro)	10,8	13,4
otto bicchieri da 125 ml (1 litro)	1,5	1,7
più di otto bicchieri da 125 ml (più di un litro)	0,6	0,6
nessun bicchiere vino	19,1	43,2
Totale	100,0	100,0

<i>quantità <u>birra</u> consumata</i>	<i>durante tutta la giornata (%)</i>	<i>il sabato sera (%)</i>
una bottiglia da 33 cl	40,2	37,6
due bottiglie da 33 cl	5,2	14,5
tre bottiglie da 33 cl	0,7	2,1
più di tre bottiglie da 33 cl	0,7	3,0
nessuna birra	53,2	42,8
Totale	100,0	100,0

# CONSUMO *ABITUALE* DI ALCOL

I consumatori abituali di alcol, quelli cioè che lo consumano tutti i giorni, sono il **22% circa**, la loro bevanda preferita è il vino.

<i>quantità di vino consumato</i>	<i>durante tutta la giornata (%)</i>	<i>il sabato sera (%)</i>
due bicchieri da 125 ml (1/4 di litro)	63,3	42,0
quattro bicchieri da 125 ml (1/2 di litro)	21,1	18,2
otto bicchieri da 125 ml (1 litro)	3,9	4,4
più di otto bicchieri da 125 ml (più di un litro)	2,0	0,6
nessun bicchiere vino	9,8	34,8
<b>Totale</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

In generale il consumo di alcol risulta un problema per il 10% di coloro che assumono bevande alcoliche.

# APERITIVO

---

Sono pochi quelli che prima di cena fanno sempre un aperitivo, 3,6%.

Un quarto degli intervistati (24,9%) dichiara di farlo solo qualche volta.

Come bevanda si preferisce per il 53% una bevanda analcolica, per il 17% il vino, per l'8% la birra e per il 10% circa un cocktail alcolico o superalcolico.

L'abitudine a prendere l'aperitivo prima di cena è più diffuso al nord (39%) e al centro-Italia (29%) piuttosto che al sud (16%).

# USCITE SERALI

Generalmente la sera esce il 20,4% degli intervistati e per lo più sono ragazzi tra i 18 e i 24 anni.

Il consumo di bevande alcoliche è abbastanza diffuso la sera infatti il 48% di chi esce consuma almeno una bevanda alcolica tra birra, vino e cocktail alcolico.



Il 24% di chi esce prende invece una bevanda analcolica



# LAVORO

Il 48,3% svolge un lavoro sedentario ed il 34,7% un lavoro richiedente una lieve-moderata attività fisica.



Il 71,3% circa dichiara di usare il computer al lavoro e il 46% circa lo utilizza per più di 5 ore.

# LAVORO

*quanto dista la sua abitazione dal lavoro?*

meno di 5 km	24,4%
tra 5 km e 15 km	39,4%
più di 15 km	36,2%
<b>Totale</b>	<b>100,0%</b>



Nel **63,8%** dei casi la sede lavorativa dista fino a 15 km dalla propria abitazione.

# Il mezzo più utilizzato per recarsi al lavoro



	Giovani In-forma	ISTAT Dato nazionale
Automobile	<u>82,7%</u>	69,7%
mezzo pubblico	<u>12,1%</u>	9,7%
moto, motorino	<u>9,8%</u>	4,3%
a piedi	<u>5,8%</u>	11,0%
bicicletta	<u>2,5%</u>	3,0%

## ACQUISTI

Anche per fare acquisti il mezzo più utilizzato è l'automobile, sia per la spesa, 80%, sia per lo shopping, 58%.

# ATTIVITA' FISICA

Il 47,2% dichiara di praticare regolarmente un'attività fisica.



Le attività prevalentemente svolte sono:

passeggiate all'aria aperta	<u>32,9%</u>
palestra	<u>30,9%</u>
corsa	<u>22,8%</u>
calcio	<u>21,0%</u>
bicicletta	<u>17,3%</u>
piscina	<u>17,1%</u>

# ATTIVITA' FISICA

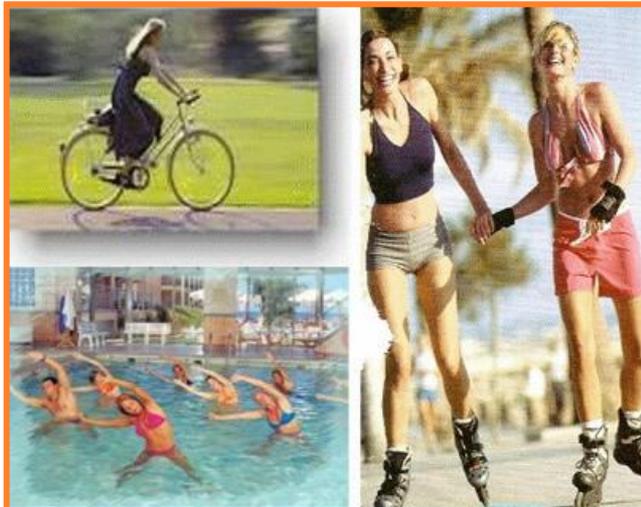
I lavoratori che praticano meno sport sono quelli del sud-Italia.



Pratica regolarmente attività fisica?	Nord	Centro	Sud
sì	50,2%	54,1%	40,7%
no	49,8%	45,9%	59,3%

# ATTIVITA' FISICA

<i>Quanti giorni a settimana pratica attività fisica?</i>	<i>n.</i>	<i>%</i>
tutti i giorni della settimana	115	9,9
alcuni giorni della settimana (per lo più due/tre)	814	<u>70,0</u>
solo il fine settimana	234	20,1
<b>Totale</b>	<b>1163</b>	<b>100,0</b>



Il 78% circa di chi fa attività fisica vi dedica una/due ore al giorno.

# MOVIMENTO

Considerando tutti gli spostamenti effettuati nell'arco della giornata risulta:

<i>minuti di camminata al giorno</i>	<i>n.</i>	<i>%</i>
meno di 30 minuti	790	31,6
dai 30 ai 60 minuti	970	38,8
più di 60 minuti	742	29,7
<b>Totale</b>	<b>2502</b>	<b>100,0</b>

In generale il **32% circa** cammina meno di 30 minuti al giorno.

Il **55%** ritiene di non fare abbastanza movimento durante il giorno.

# ABITUDINE AL FUMO

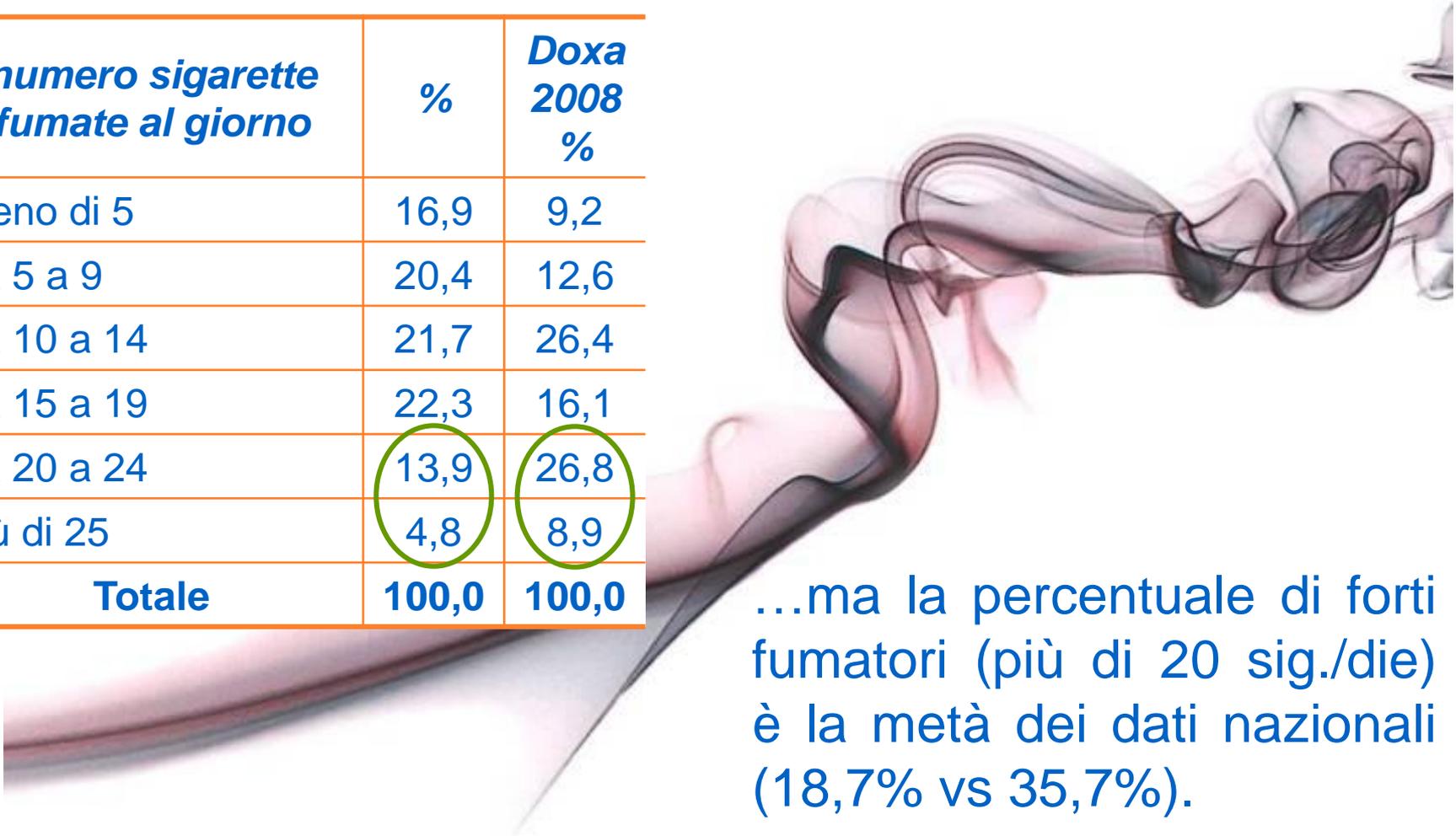
Il 31,3% è fumatore



La percentuale di fumatori è maggiore rispetto alla media italiana, 22,0%...

<i>numero sigarette fumate al giorno</i>	<i>%</i>	<i>Doxa 2008 %</i>
meno di 5	16,9	9,2
da 5 a 9	20,4	12,6
da 10 a 14	21,7	26,4
da 15 a 19	22,3	16,1
da 20 a 24	13,9	26,8
più di 25	4,8	8,9
<b>Totale</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

...ma la percentuale di forti fumatori (più di 20 sig./die) è la metà dei dati nazionali (18,7% vs 35,7%).



# ABITUDINE AL FUMO

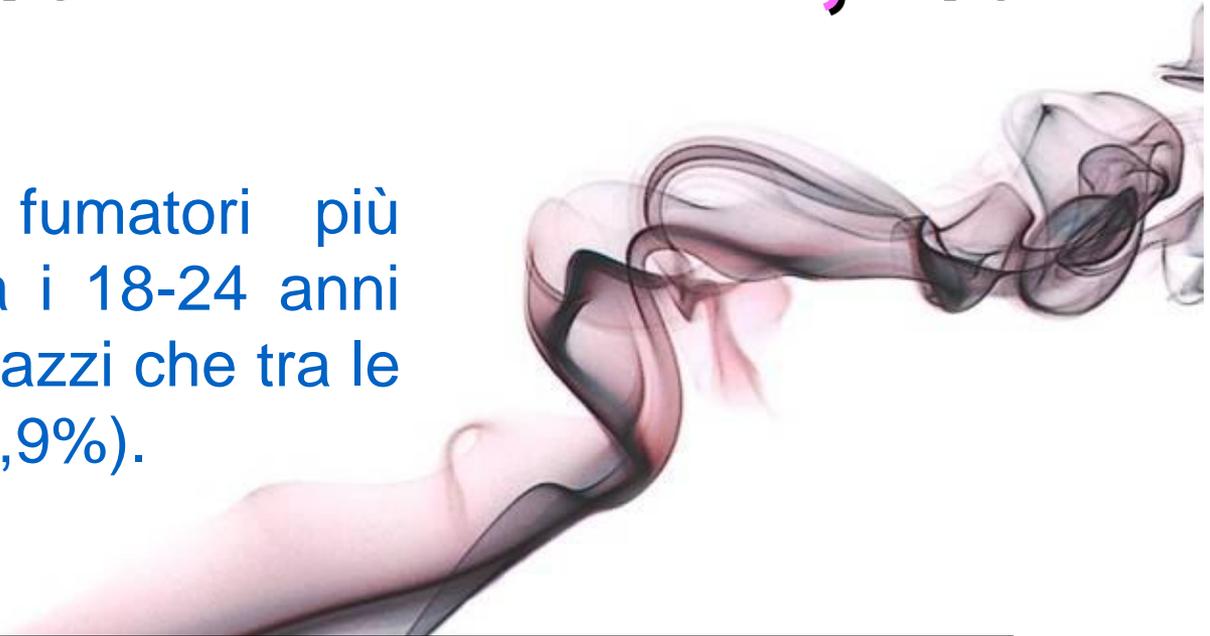
**$M = 33,6\%$**

**$F = 27,2\%$**

La percentuale di fumatori più elevata si registra tra i 18-24 anni (48,1%) e più tra i ragazzi che tra le ragazze (57,3% vs 31,9%).



**I giovani fumatori sono il doppio della media nazionale (48,1% vs 24%).**



# ABITUDINE AL FUMO

Il fumo è più diffuso al sud-Italia, anche se le differenze tra il centro ed il nord non sono elevate; le percentuali comunque superano i dati nazionali.

	<b>Nord</b> %	<b>Centro</b> %	<b>Sud/Isole</b> %
<b>Fumatori</b> <b>(Giovani In-Forma)</b>	<b>31,0</b>	<b>26,2</b>	<b>33,9</b>
<b>Fumatori</b> <b>(Doxa 2008)</b>	<b>19,1</b>	<b>22,9</b>	<b>25,2</b>

**Le quote più elevate si registrano tra i giovani di 18-34 anni!!**

# ABITUDINE AL FUMO

Il 58,1% dei fumatori ha fatto dei tentativi per smettere di fumare ma senza riuscirci.

I tentativi di smettere di fumare da parte dei lavoratori sono quasi il doppio di quelli nazionali (30,5%).



# PERCEZIONE

In generale il 64% considera corretta la propria alimentazione.

I soggetti intervistati desiderano ricevere consigli su:

alimentazione



67,4%

attività fisica



53,9%

fumo



20,9%

alcol



8,9%