



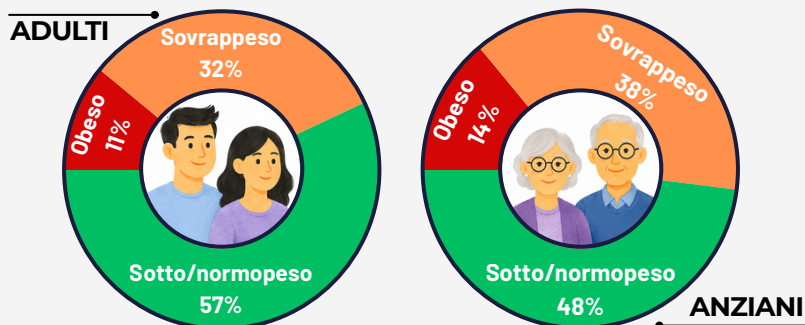
16 OTTOBRE 2026: giornata mondiale dell'Alimentazione

Alimentazione e stato nutrizionale

I dati di PASSI e PASSI d'Argento 2024-2025

in Friuli Venezia Giulia

L'**eccesso ponderale** è una condizione caratterizzata da un **eccessivo accumulo di grasso corporeo**, in genere a causa di **un'alimentazione scorretta** e di **una vita sedentaria**, e rappresenta uno dei principali fattori che determinano l'aumento delle malattie croniche non trasmissibili. Il modo più semplice per stimare l'eccesso ponderale è calcolare l'indice di massa corporea (IMC)*.



Secondo questa stima, in FVG sono in eccesso ponderale:

- più di 2 adulti su 5 (32% in **sovrappeso** e 11% **obesi**) e
- 1 anziano su 2 (38% in sovrappeso e 14% **obesi**), con quote poco più basse nel territorio Giuliano Isontino (49%).

Nella popolazione adulta l'eccesso ponderale è più frequente fra:



gli uomini (53%)
rispetto alle donne (32%)



chi ha scolarità bassa (54%)
rispetto a chi è più istruito (40%)



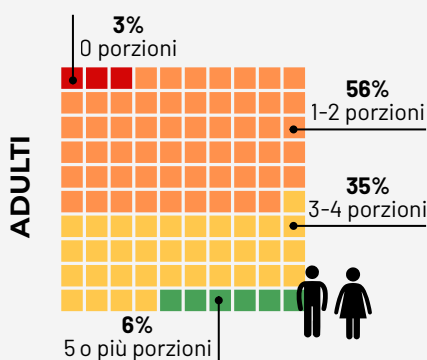
chi ha difficoltà economiche (49%)
rispetto a chi non ne ha (41%)



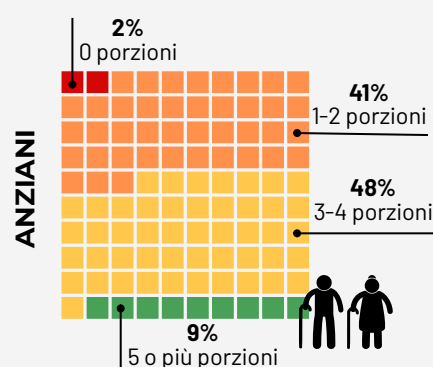
all'aumentare dell'età
dal 19% dei 18-24enni al 51% dei 50-69enni

Consumo quotidiano di frutta e verdura

Il consumo regolare di frutta e verdura ha un effetto protettivo contro malattie cardiovascolari, neoplastiche e respiratorie. Le linee guida raccomandano di mangiare almeno **5 porzioni** di frutta e verdura **al giorno**, per garantire un adeguato apporto di fibre, vitamine e sali minerali.



In **Friuli Venezia Giulia** quasi tutti consumano frutta e verdura ogni giorno, ma solo **1 adulto su 20** e **1 anziano su 10** raggiunge le quantità raccomandate.



*

Calcola il tuo
indice di massa corporea (IMC)

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{quadrato dell'altezza (m}^2\text{)}}$$



Alimentazione corretta e attività fisica sono gli investimenti migliori per la tua salute.

Scegli alimenti freschi, sani e sostenibili, meglio se di stagione, e muoviti quotidianamente!