il progetto cuore
www.cuore.iss.it

MISURARE LA SALUTE IN ITALIA

ITALIAN HEALTH EXAMINATION SURVEY – PROGETTO CUORE
2023-2025
Istituto Superiore di Sanità

REGIONE VALLE D'AOSTA

REPORT SCIENTIFICO REGIONALE:
ABITUDINI ALIMENTARI

ITALIAN HEALTH EXAMINATION SURVEY
Istituto Superiore di Sanità

REGIONE VALLE D'AOSTA

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ
Responsabile: Chiara Donfrancesco
Gruppo di lavoro: Chiara Donfrancesco, Cinzia Lo Noce, Benedetta Marcozzi, Alessandra Cardinale, Teresa Dipol, Serena Vannucchi, Matilde Bocci, Tiziana Grisetti, Claudia Meduri, Annalisa Di Nucci, Luigi Palmieri

ISTITUTO NAZIONALE TUMORI DI MILANO
Referente: Sabina Sieri
Gruppo di lavoro: Sabina Sieri, Sara Grioni.

Azienda USL Valle d'Aosta

Referenti: Guido Giardini, Direttore sanitario Azienda USL Valle D'Aosta, Maurizio Castelli, Direttore Dipartimento Prevenzione Azienda USL Valle d'Aosta, e Anna Maria Covarino, SC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione Azienda USL Valle d'Aosta, in qualità di referente operativo.

Gruppo di lavoro: Maurizio Castelli, Fortunato Caracciolo, Anna Maria Covarino, Rosilda Cuaz, Paolo David, Elisa Francesca Echarlod, Sarah Fabrizi, Elena Filetti, Michele Fucini, Guido Giardini, Beatrice Iori, Nadia Minerdo, Milena Montrosset, Cinzia Giovanna Morina, Chiara Lucia Nossein Giulia, Lisa Personettaz, Stephanie Petitjacques, Stefania Anna Pressendo, Alessandra Termine, Enrico Ventrella, Fiona Laura Villani, Manuela Voyat.

ITALIAN HEALTH EXAMINATION SURVEY
Istituto Superiore di Sanità

Linea base: marzo-giugno 2023

Campione casuale di popolazione residente nel Comune di Aosta che ha compilato il questionario alimentare: 106 uomini e 107 donne.

Le informazioni sulle abitudini alimentari sono state raccolte mediante auto-somministrazione della versione italiana del questionario EPIC (European Prospective Investigation into Cancer), disegnato per valutare le abitudini alimentari nella popolazione italiana.

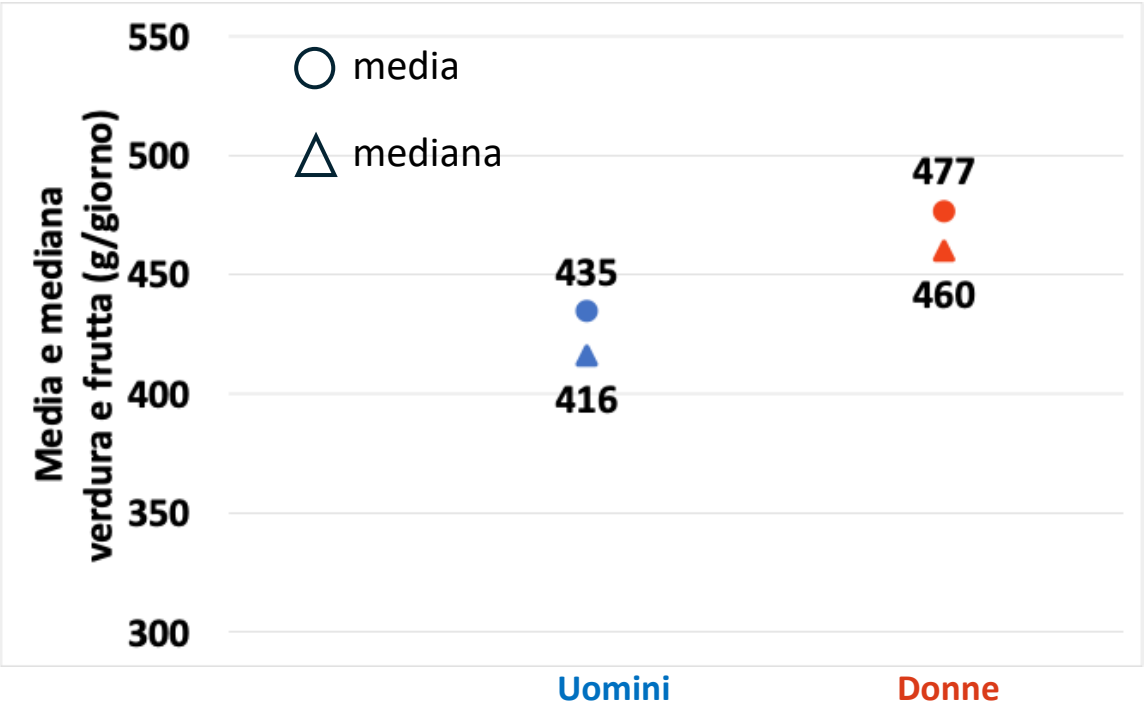
Nelle analisi statistiche sono state escluse le informazioni inerenti coloro con dati mancanti per le variabili rilevanti, coloro che si trovavano al di fuori dell'intervallo compreso tra il primo e il 99esimo percentile del rapporto tra apporto energetico totale metabolismo basale calcolati a livello nazionale (1 uomo e 4 donne esclusi dall'analisi).

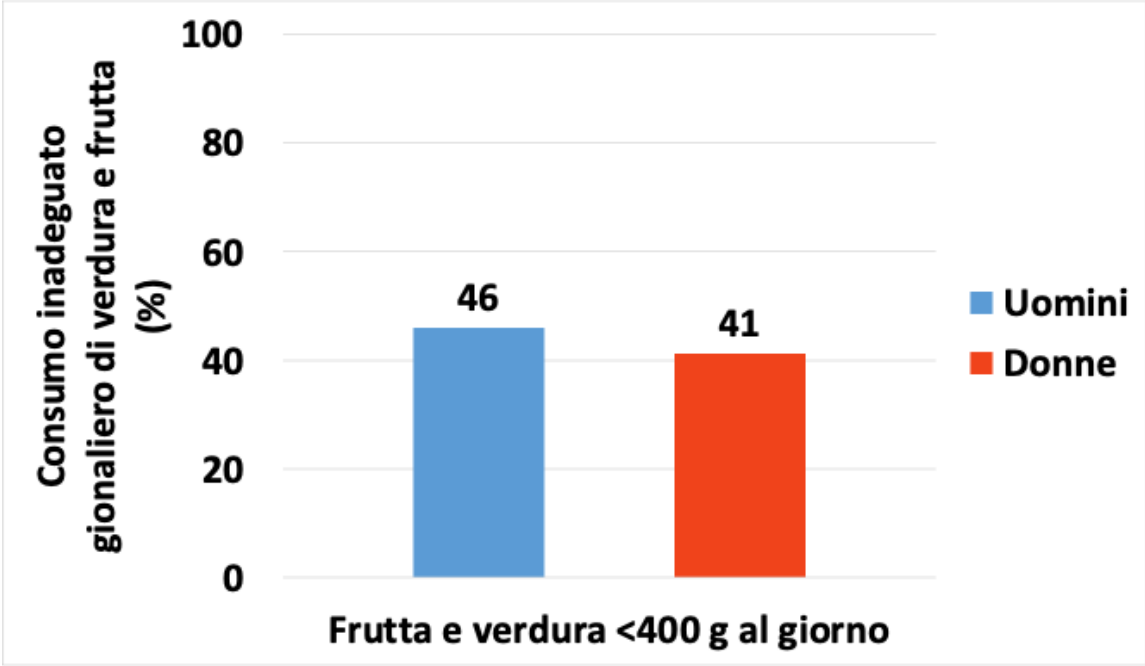
Per la stima delle prevalenze di consumo sono state considerate le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità e le Linee Guida per una Sana Alimentazione redatte dal Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA), strumento di orientamento delle politiche alimentari in Italia, prendendo per queste ultime come riferimento una alimentazione con assunzione calorica complessiva di circa 2000 kcal al giorno.

VERDURA E FRUTTA

Consumo di verdura e frutta, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





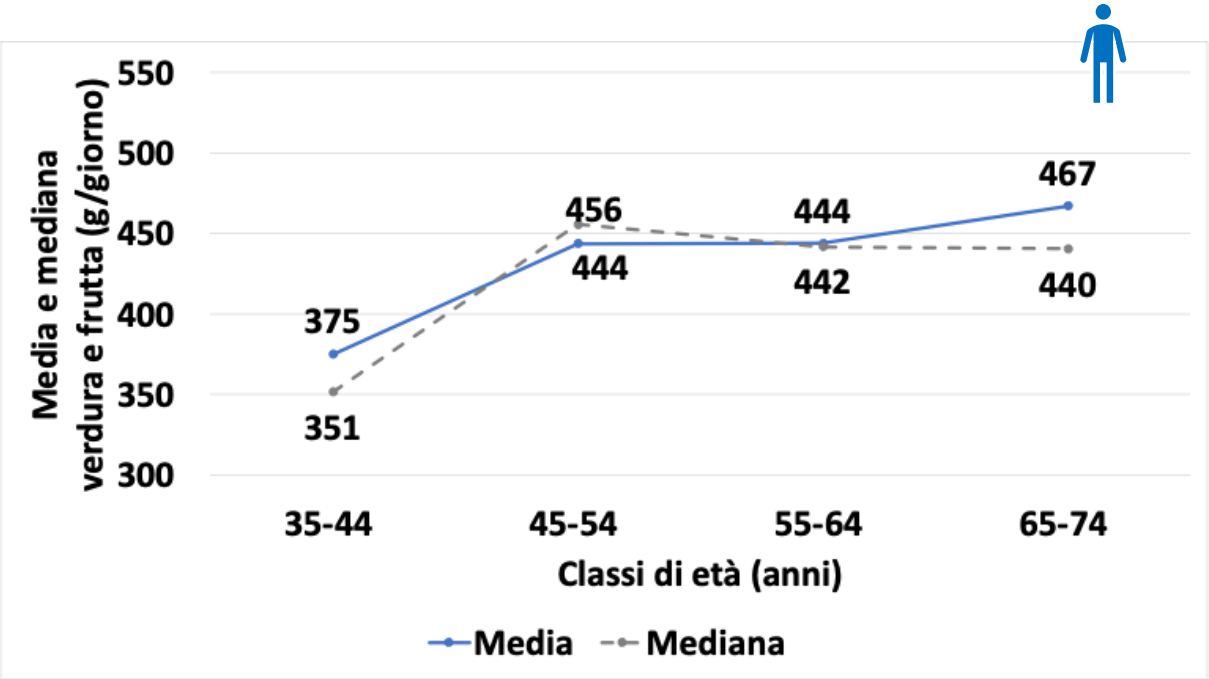
Verdure: verdure a foglia crude e cotte, pomodori crudi e cotti, verdure a radice, cavoli, funghi, cipolla; aglio, verdure a gambo, verdure miste.
Frutta: agrumi e altri frutti.
Consumo inadeguato giornaliero di verdura e frutta: consumo di verdura e frutta al giorno minore di 400 grammi (raccomandazione OMS).

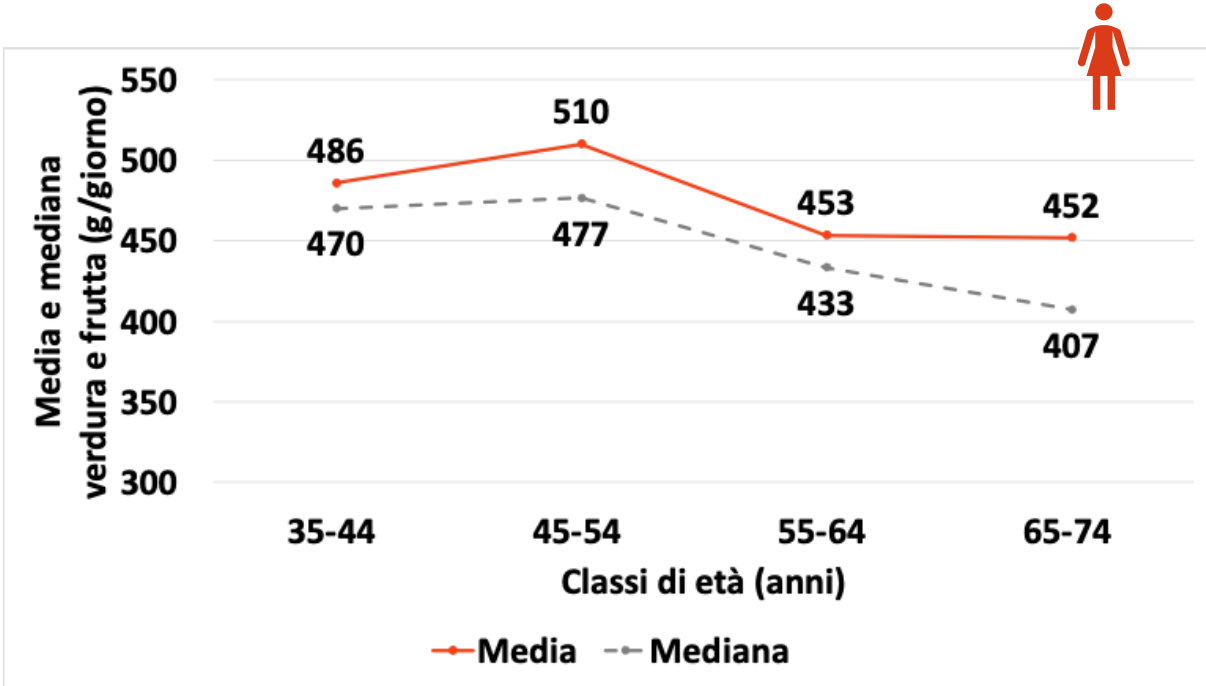
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

VERDURA E FRUTTA

Consumo di verdura e frutta, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



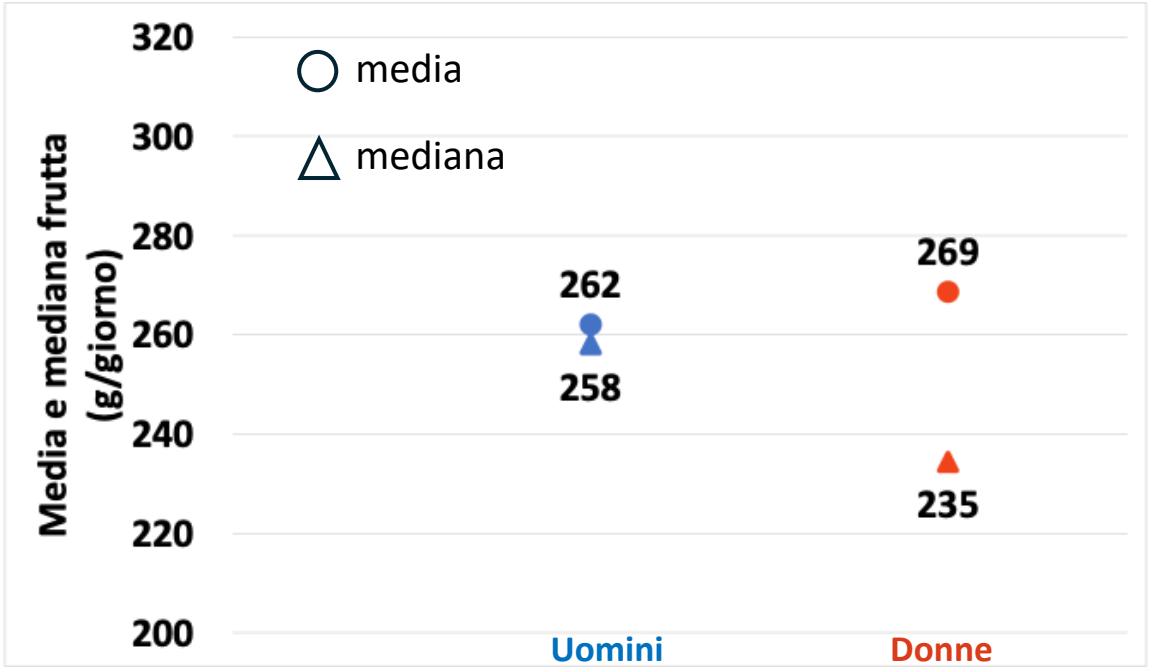


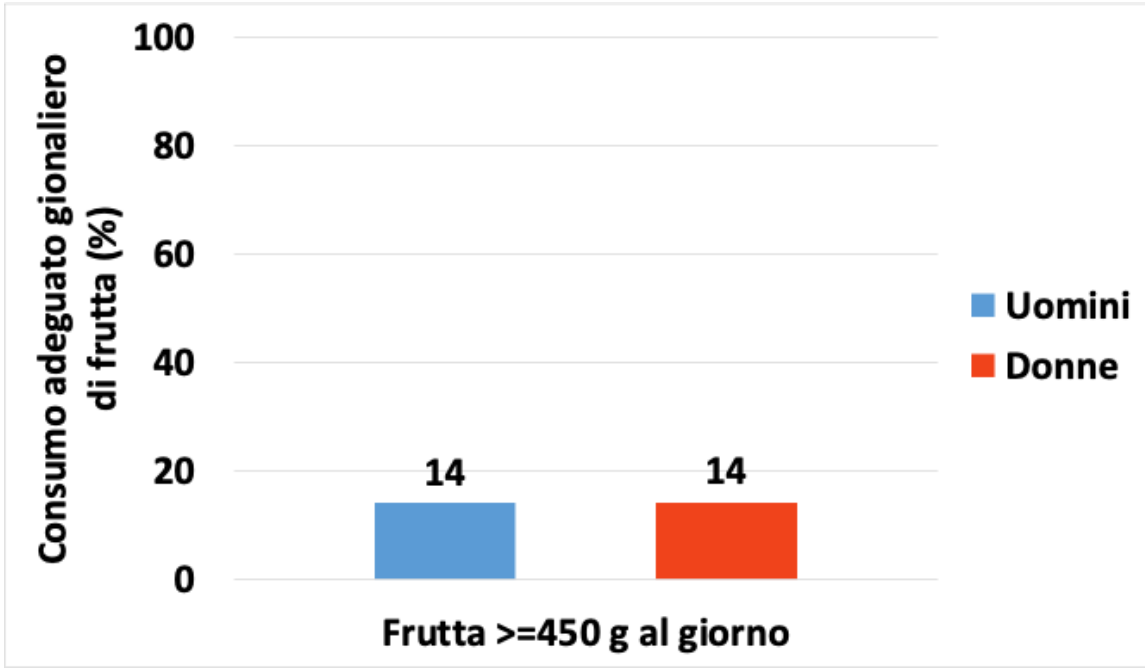
Verdure: verdure a foglia crude e cotte, pomodori crudi e cotti, verdure a radice, cavoli, funghi, cipolla; aglio, verdure a gambo, verdure miste.
Frutta: agrumi e altri frutti.

VERDURA E FRUTTA

Consumo di frutta, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Frutta: agrumi e altri frutti.

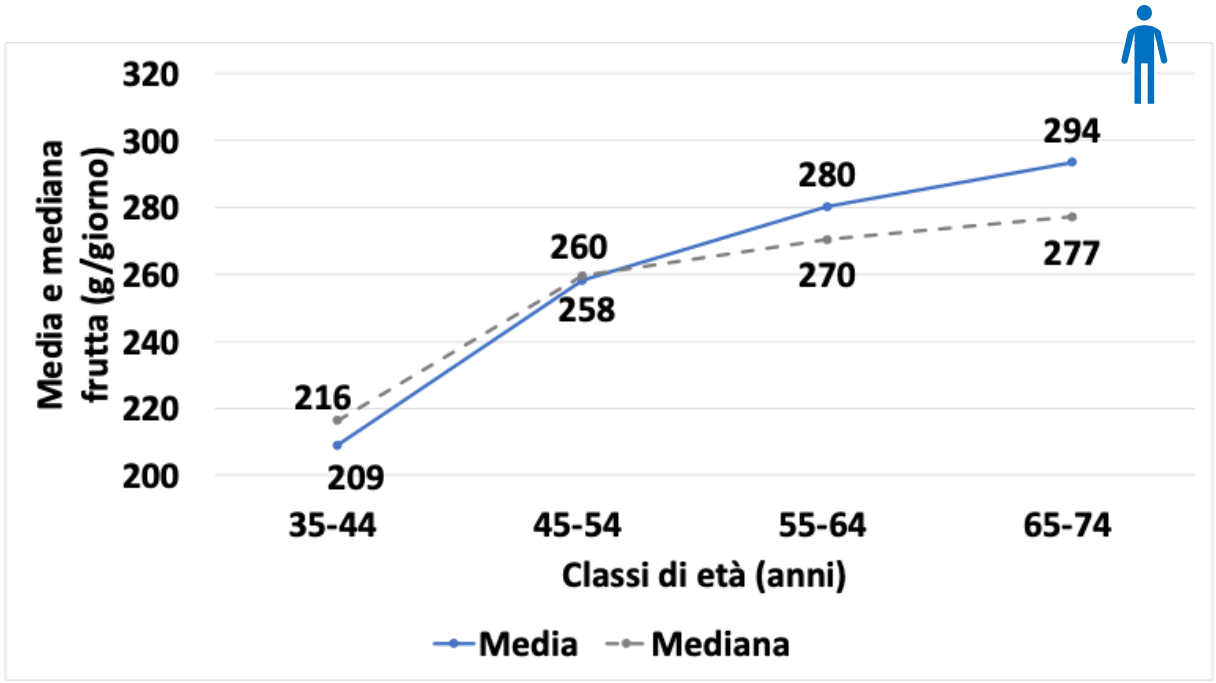
Consumo adeguato giornaliero di frutta: consumo di frutta al giorno maggiore o uguale di 450 grammi (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno).

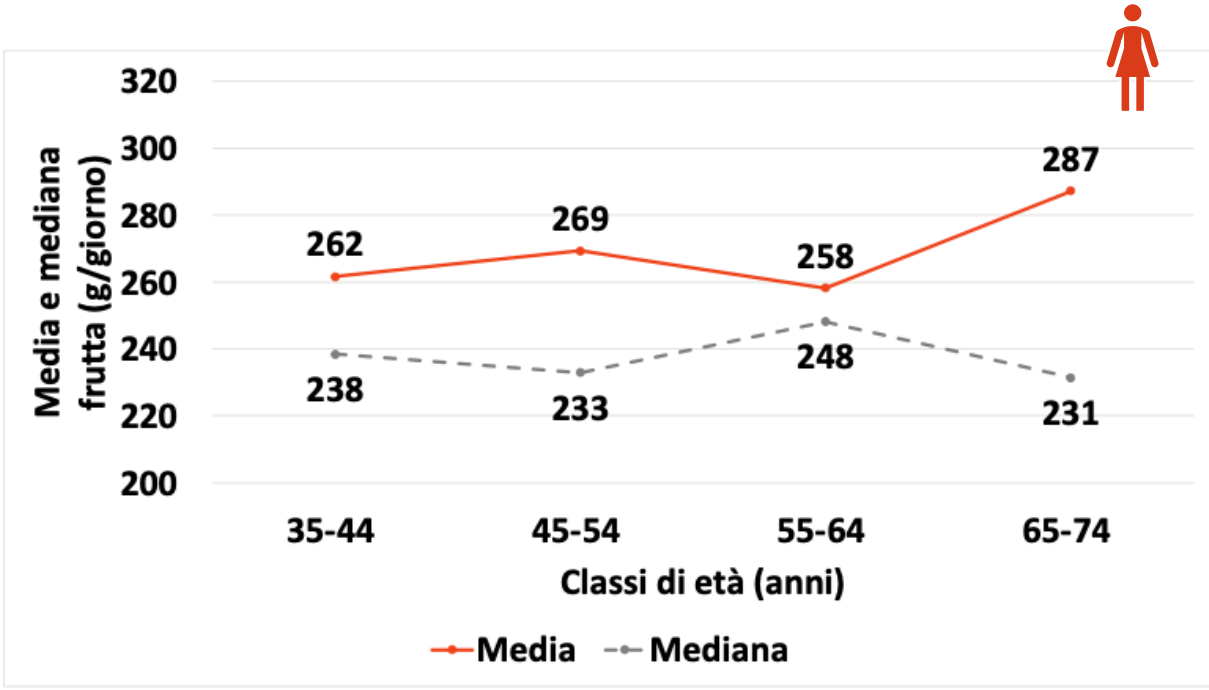
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

VERDURA E FRUTTA

Consumo di frutta, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



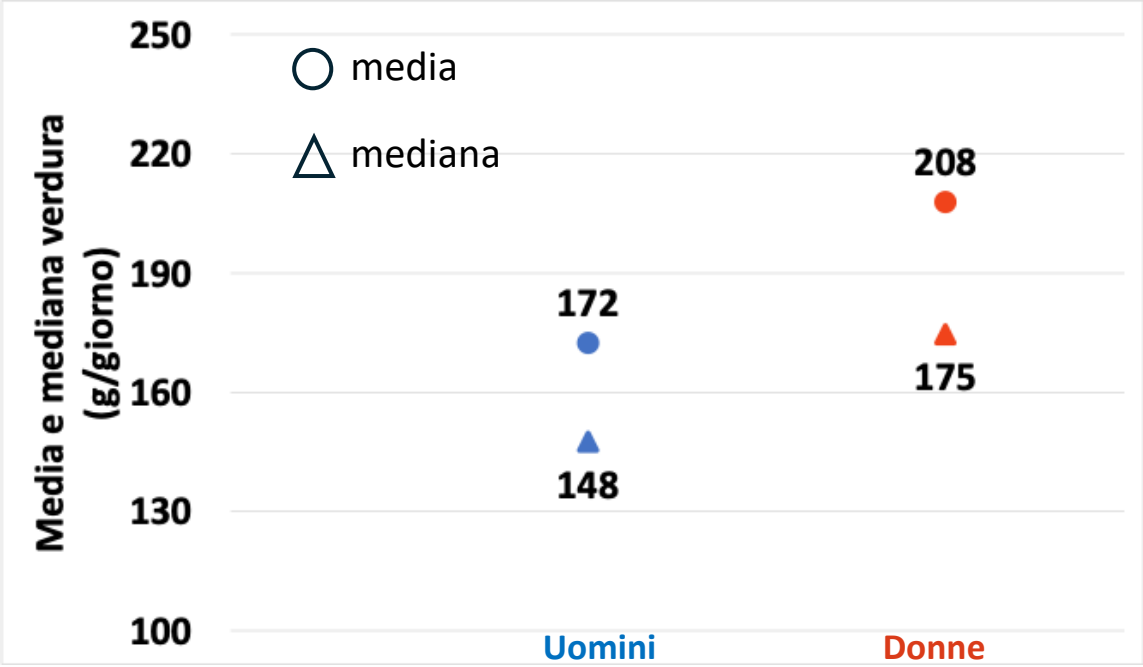


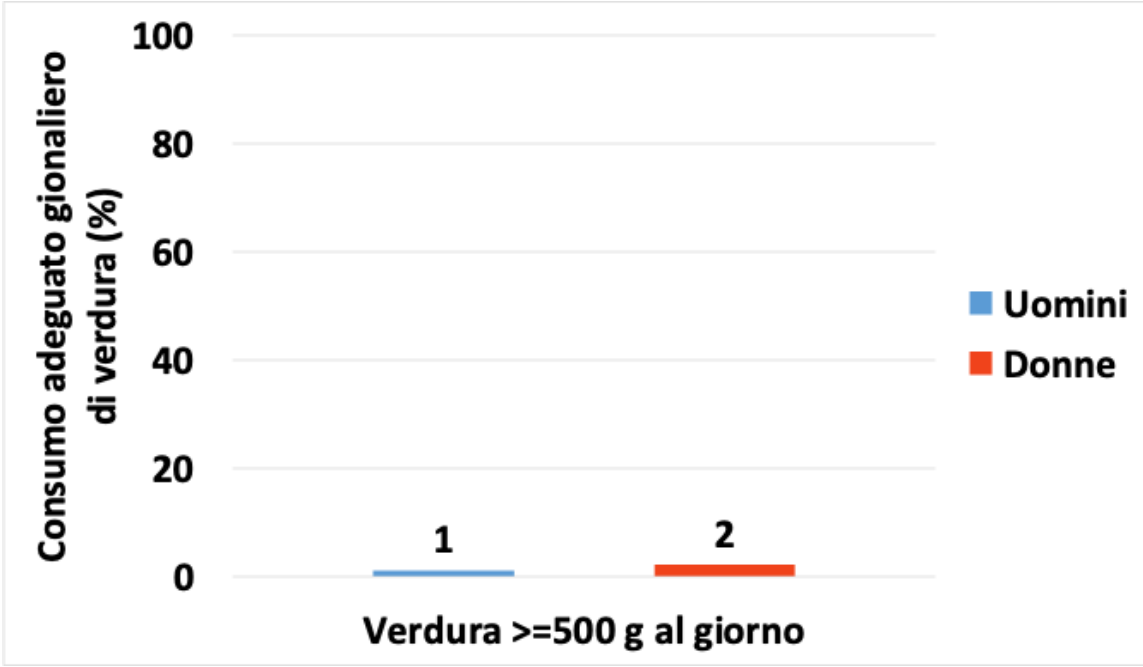
Frutta: agrumi e altri frutti.

VERDURA E FRUTTA

Consumo di verdura, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





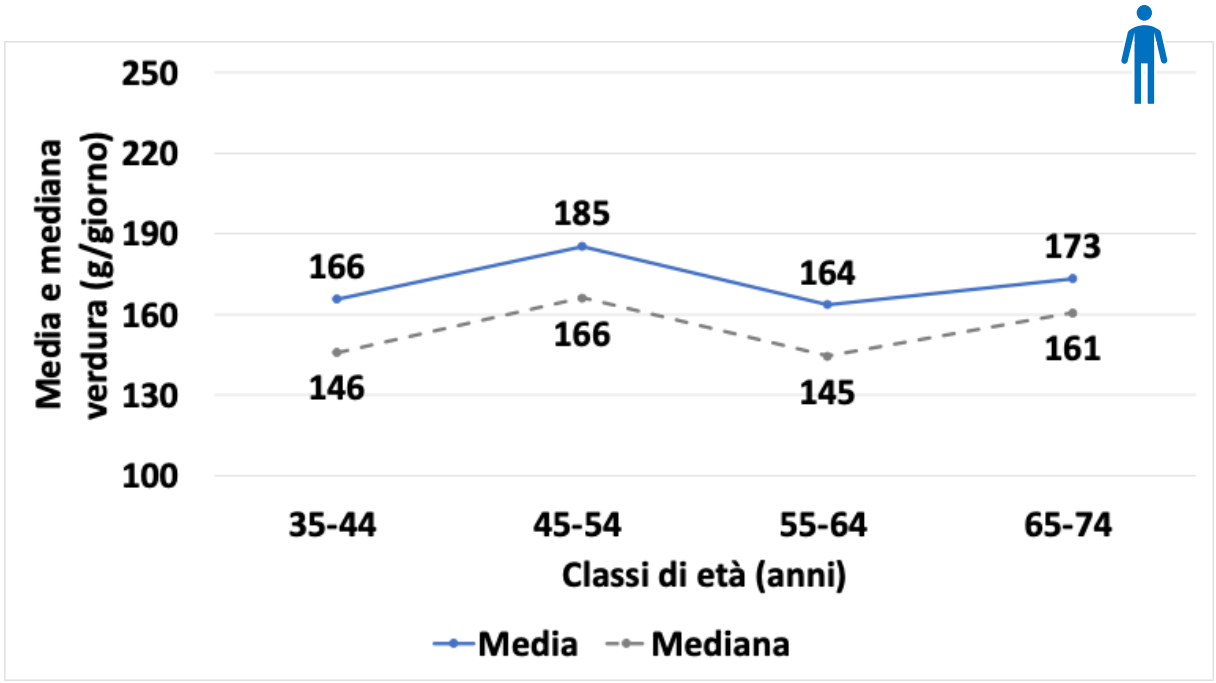
Verdure: verdure a foglia crude e cotte, pomodori crudi e cotti, verdure a radice, cavoli, funghi, cipolla; aglio, verdure a gambo, verdure miste.
Consumo adeguato giornaliero di verdura: consumo di verdura al giorno maggiore o uguale di 500 grammi.

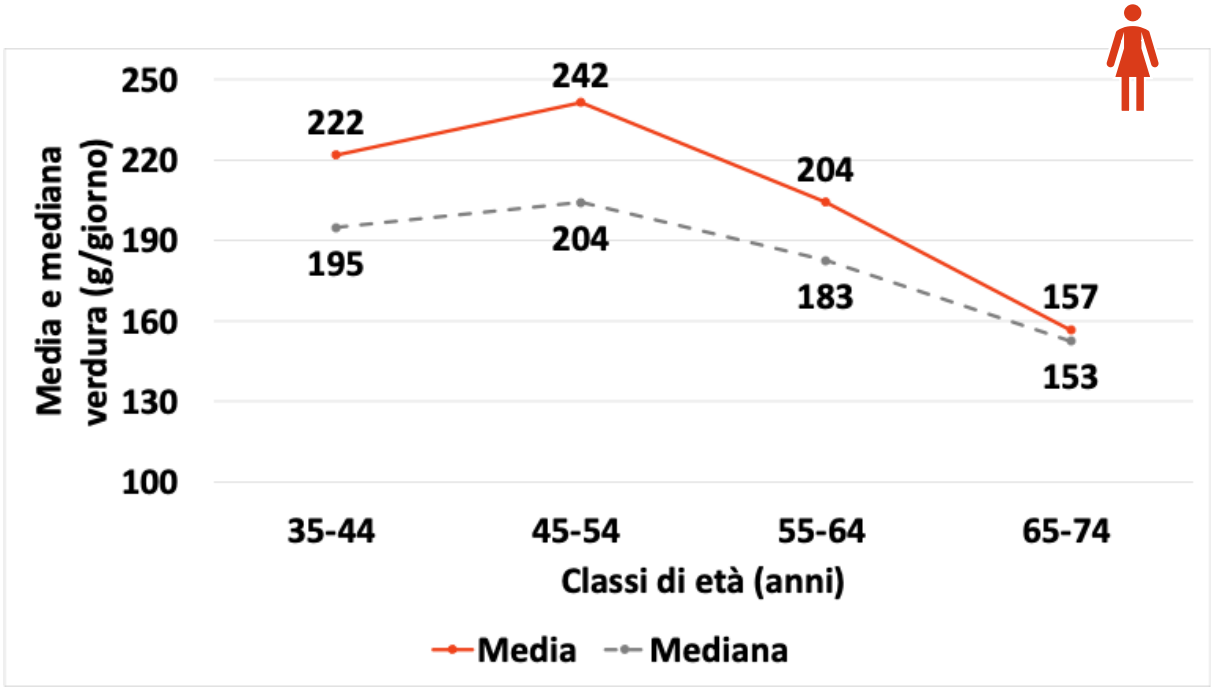
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

VERDURA E FRUTTA

Consumo di verdura, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Verdure: verdure a foglia crude e cotte, pomodori crudi e cotti, verdure a radice, cavoli, funghi, cipolla; aglio, verdure a gambo, verdure miste.

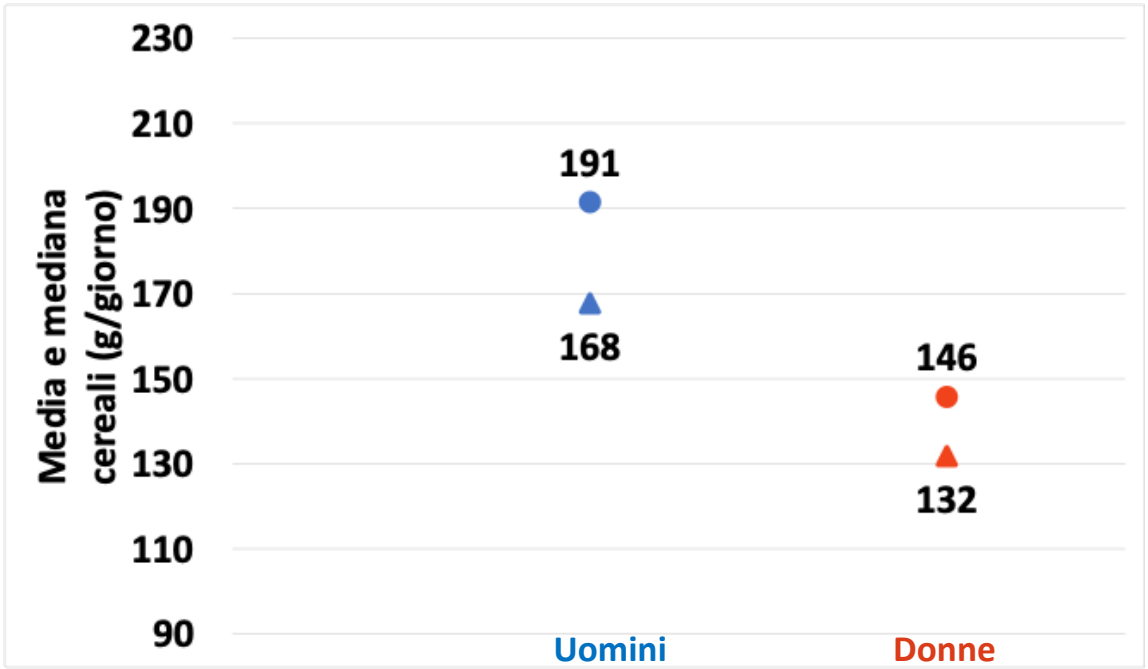
CEREALI E TUBERI

Consumo di cereali, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

○ media

△ mediana



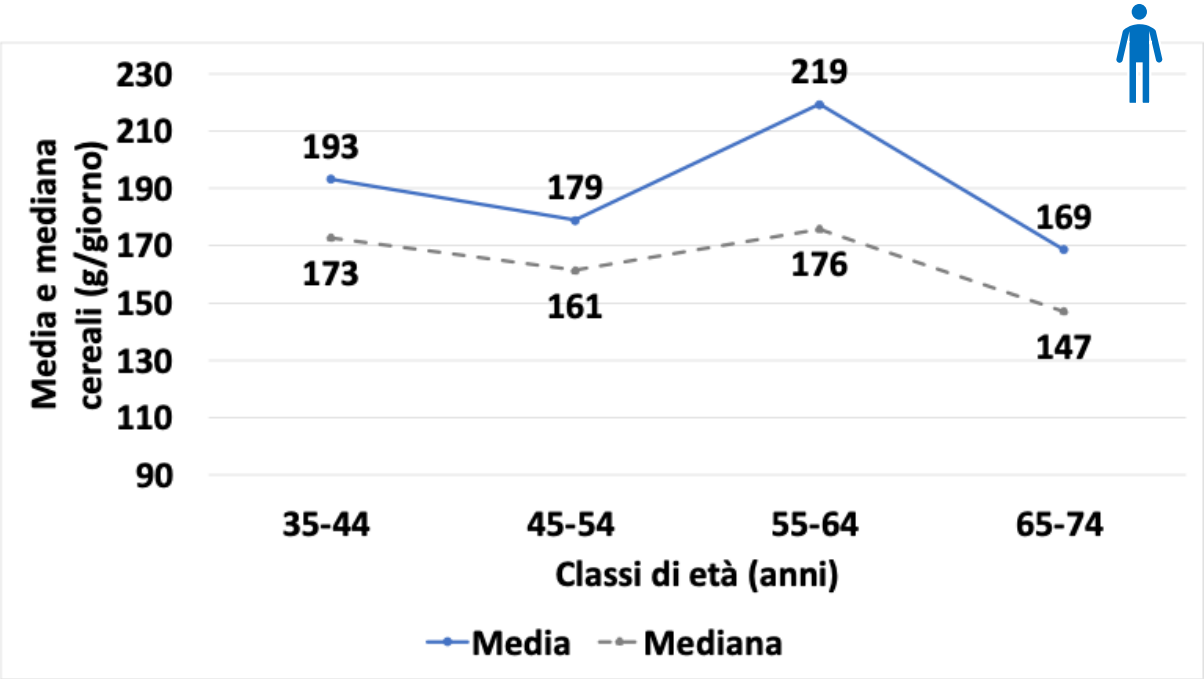
Cereali: pasta, riso, pane bianco ed integrale, altri cereali in chicco, biscotti secchi, fette biscottate, cereali da colazione.

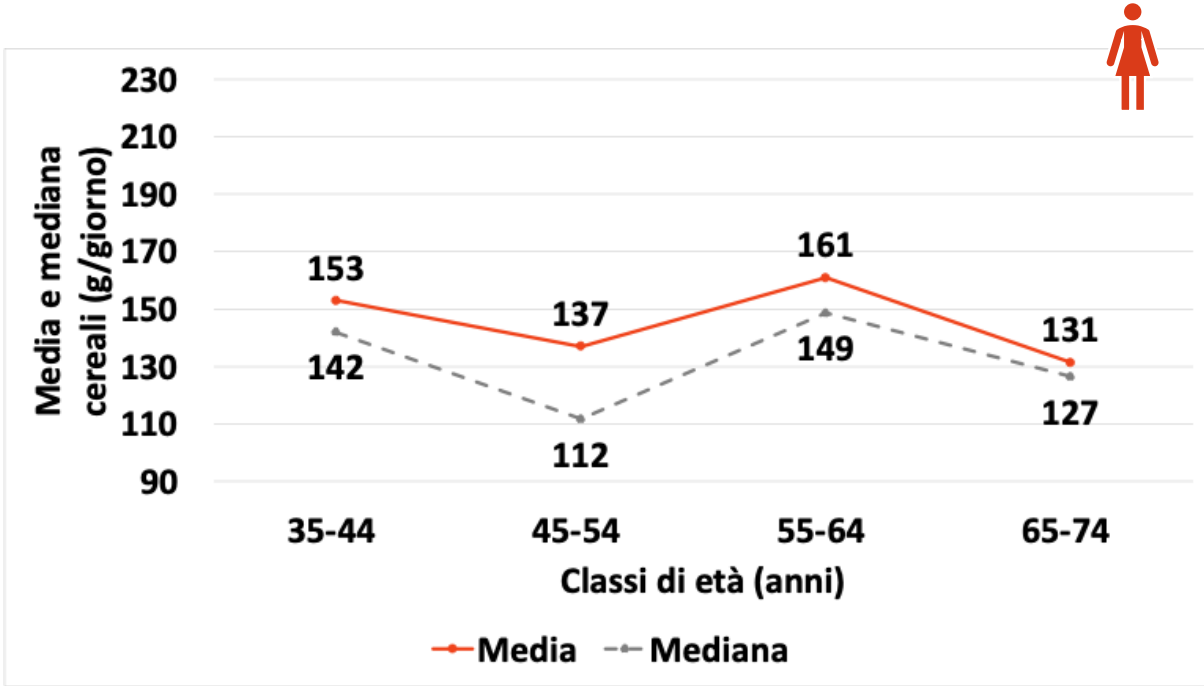
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

CEREALI E TUBERI

Consumo di cereali, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



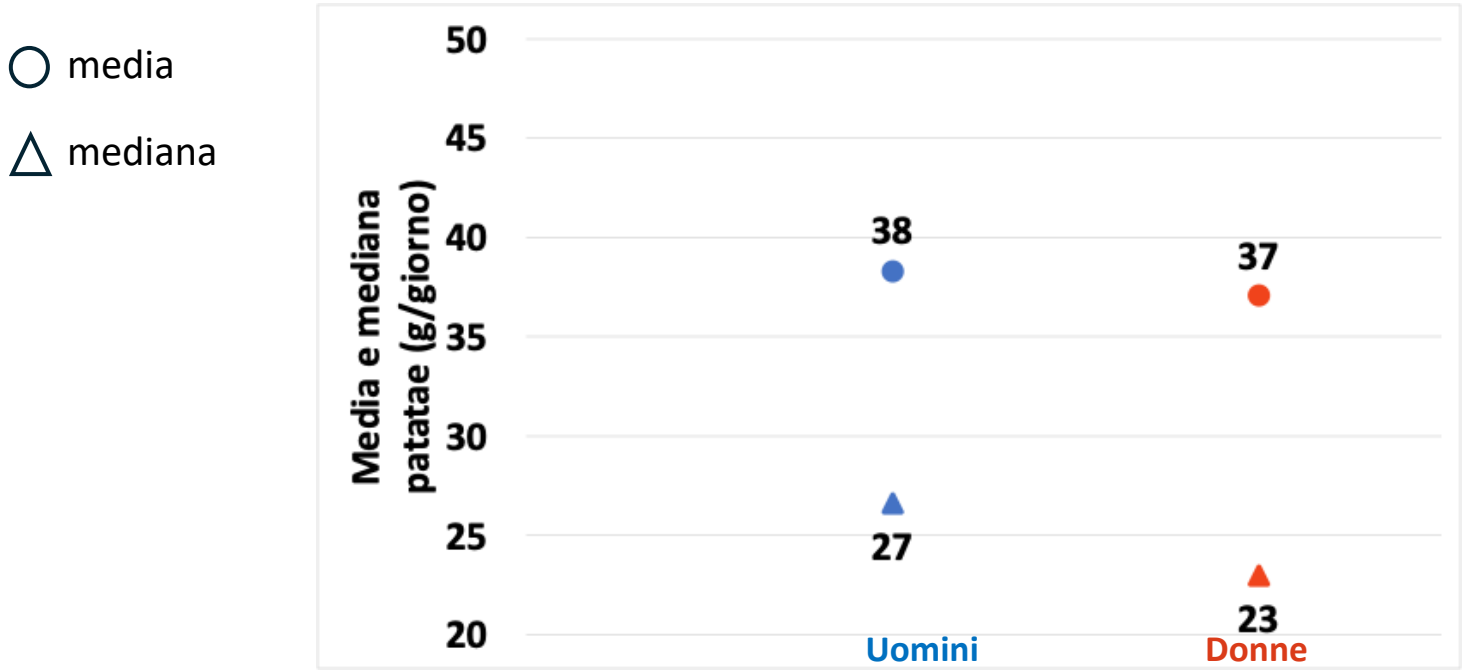


Cereali: pasta, riso, pane bianco ed integrale, altri cereali in chicco, biscotti secchi, fette biscottate, cereali da colazione.

CEREALI E TUBERI

Consumo di patate, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



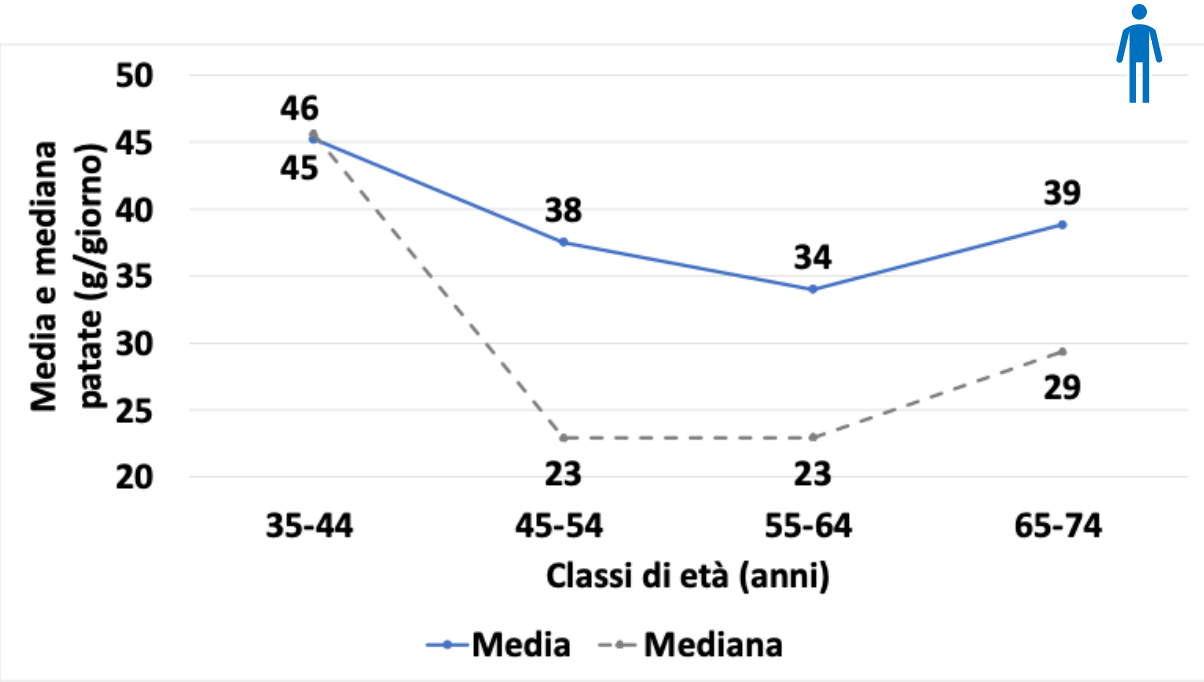
Patate: patate fritte, patate bollite, patate arrosto, purè di patate, crocchette di patate.

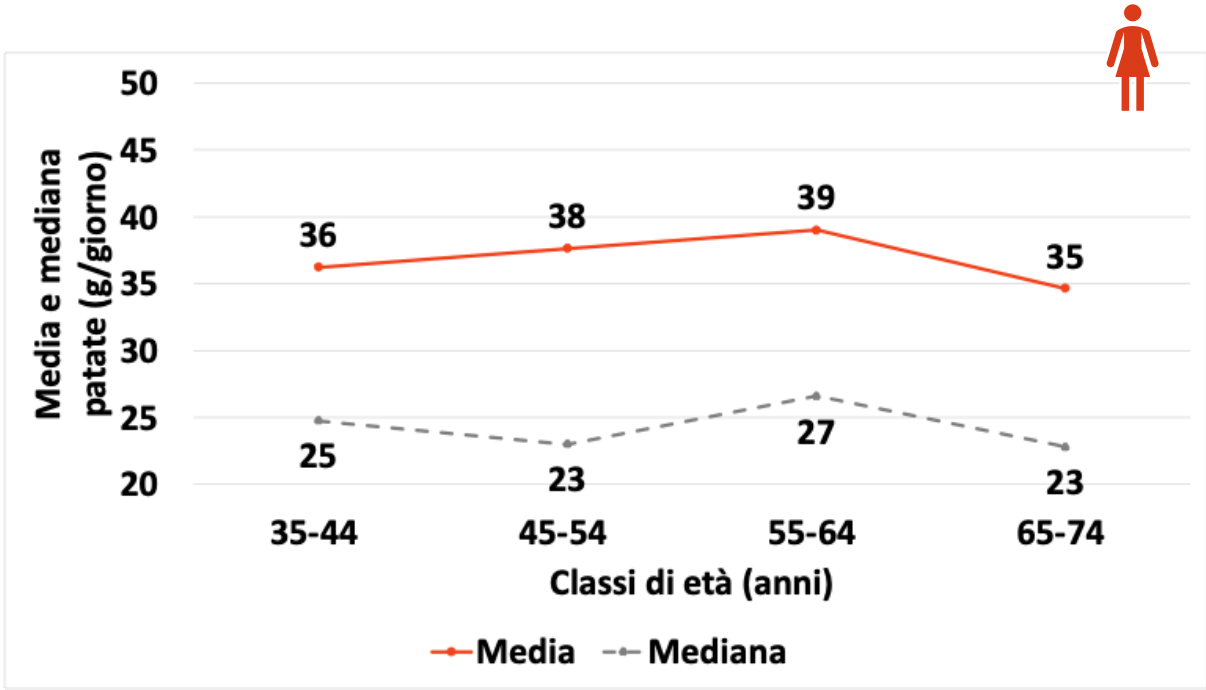
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

CEREALI E TUBERI

Consumo di patate, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



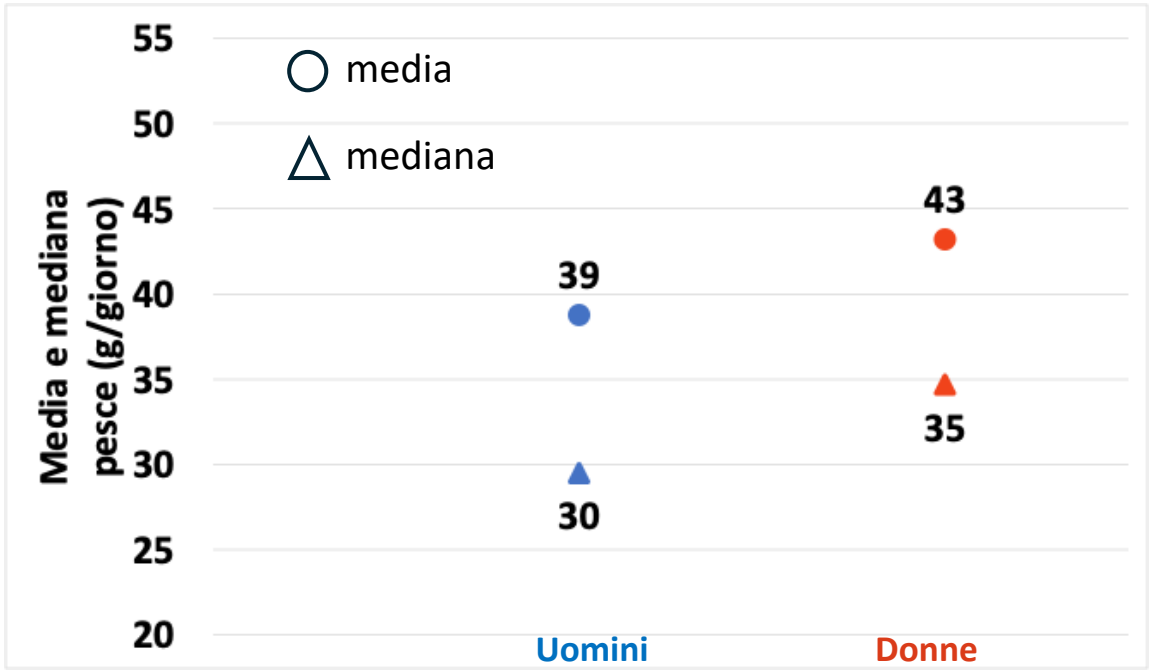


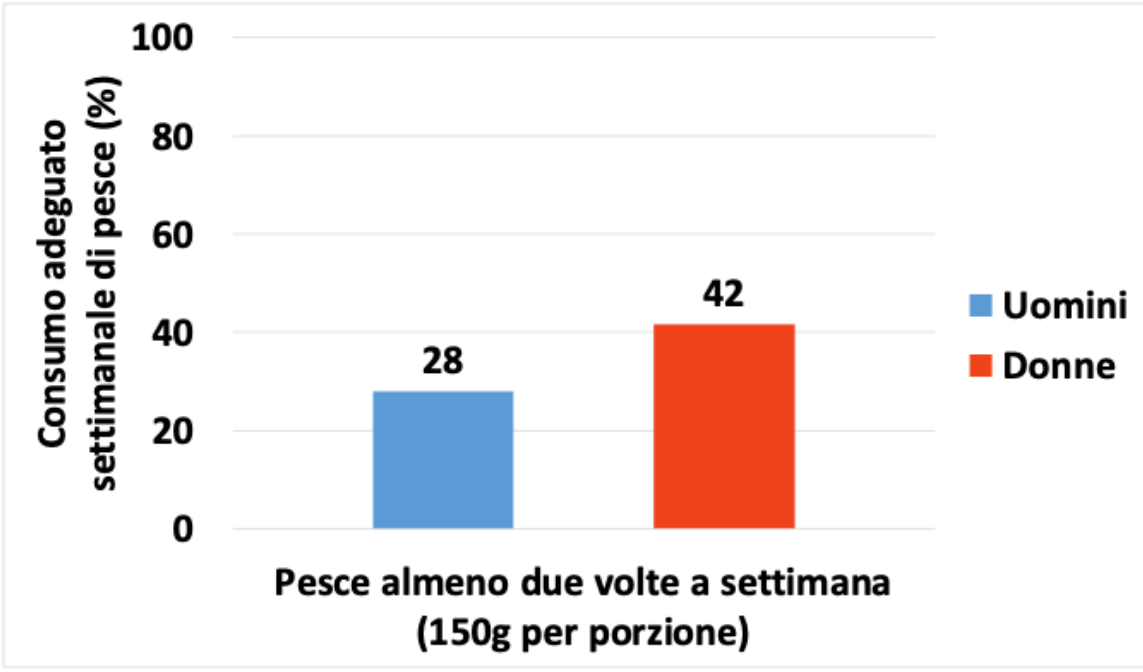
Patate: patate fritte, patate bollite, patate arrosto, purè di patate, crocchette di patate.

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di pesce, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Pesce: pesce, crostacei e molluschi, bastoncini di pesce.

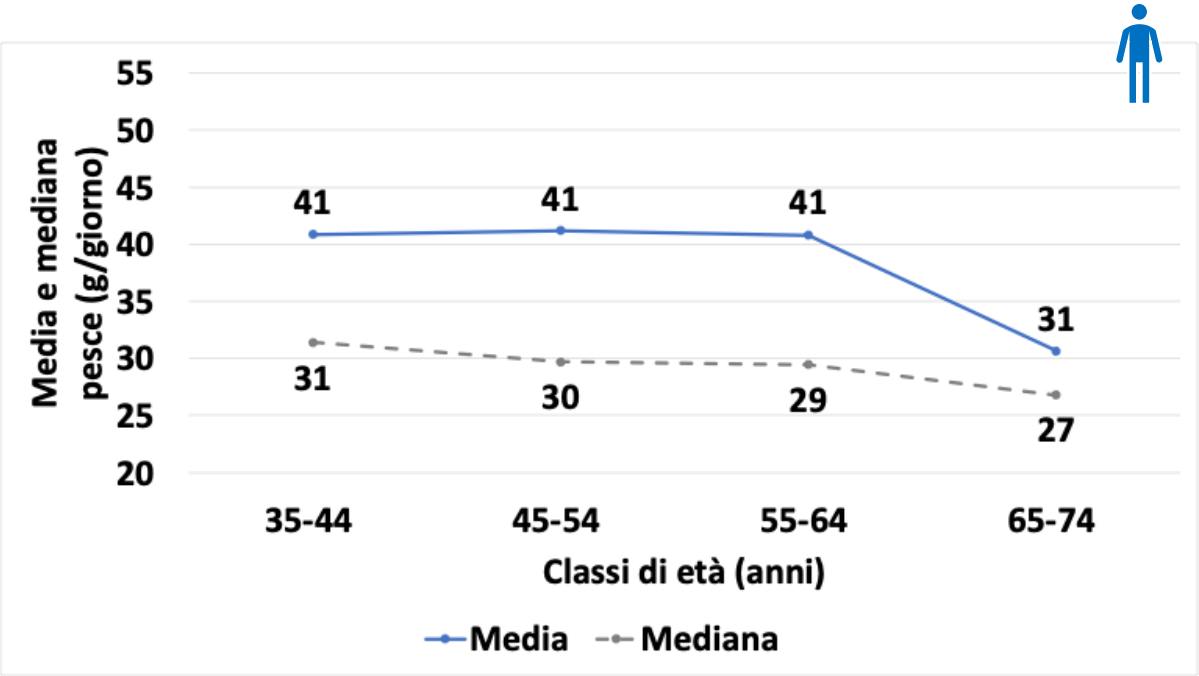
Consumo adeguato settimanale di pesce: consumo di pesce due volte a settimana (150 grammi per porzione) (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno).

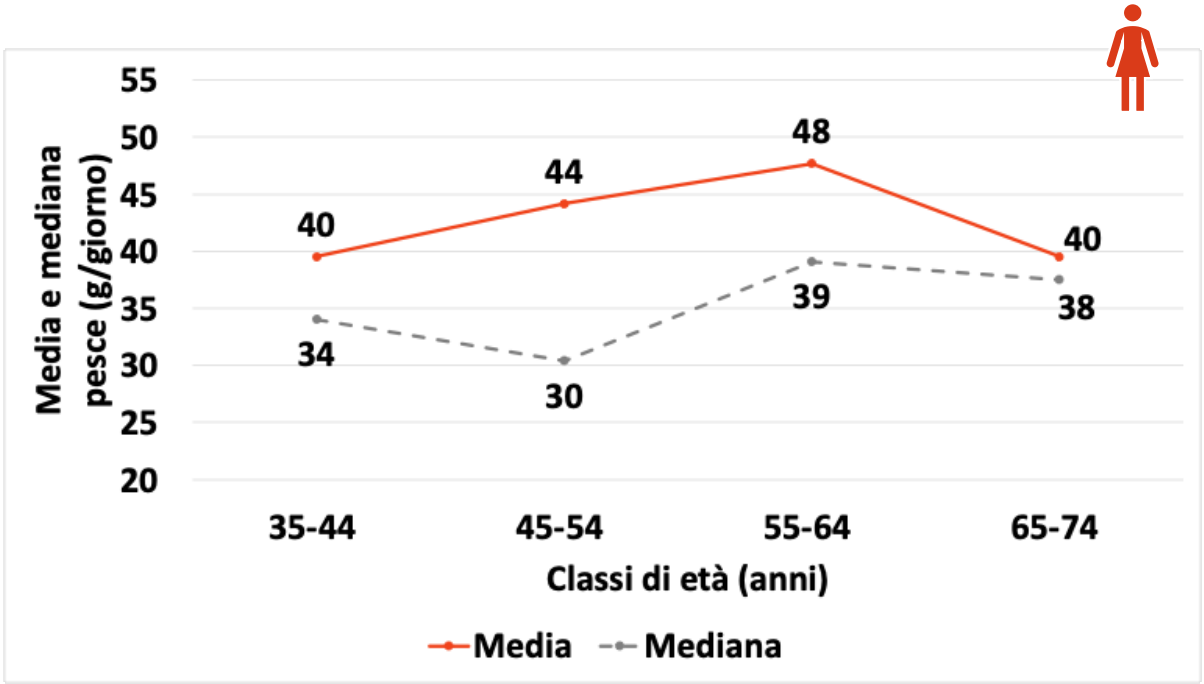
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di pesce, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



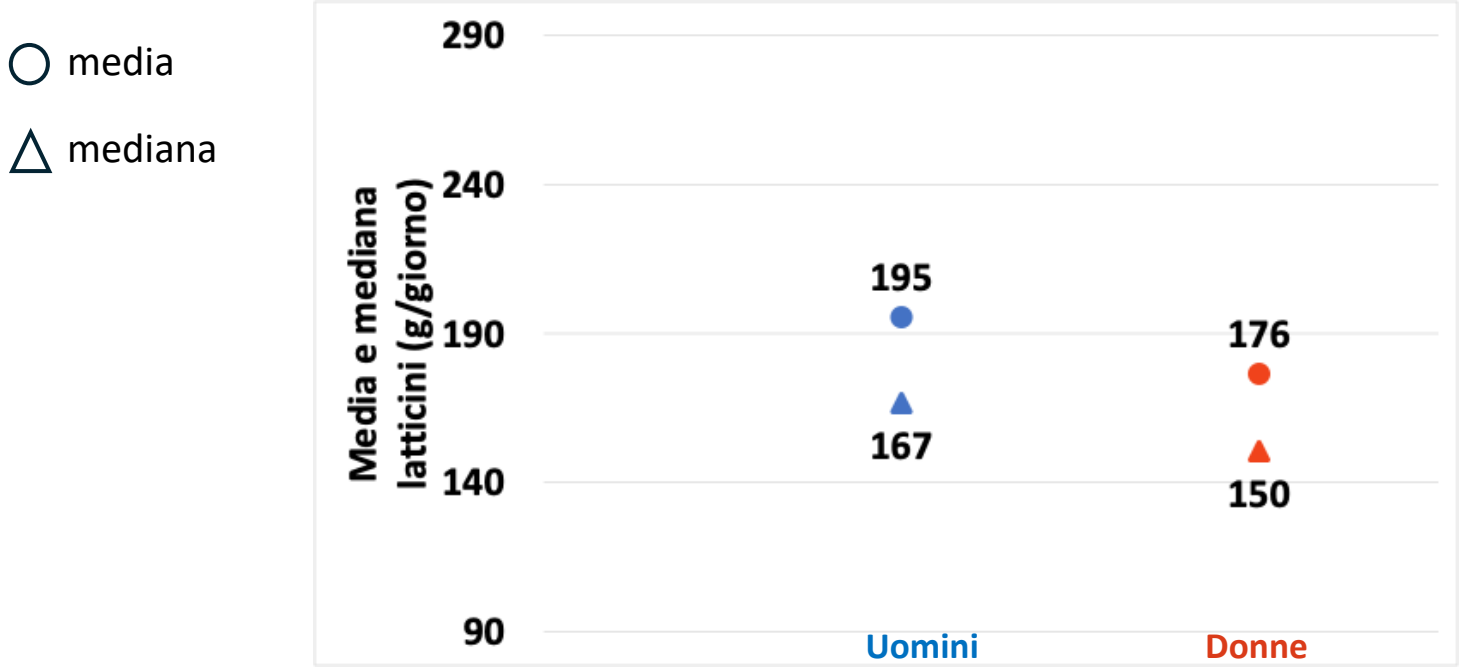


Pesce: pesce, crostacei e molluschi, bastoncini di pesce.

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di latticini, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



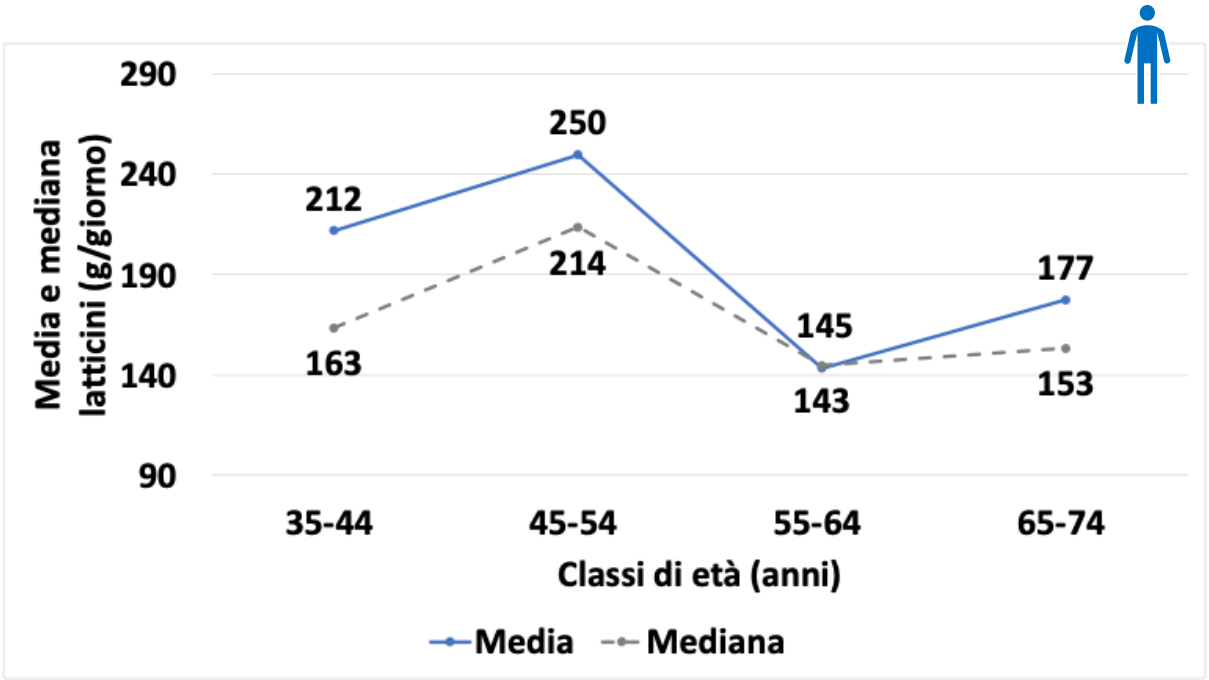
Latticini: latte, yogurt, formaggi (sia freschi che stagionati), formaggi processati.

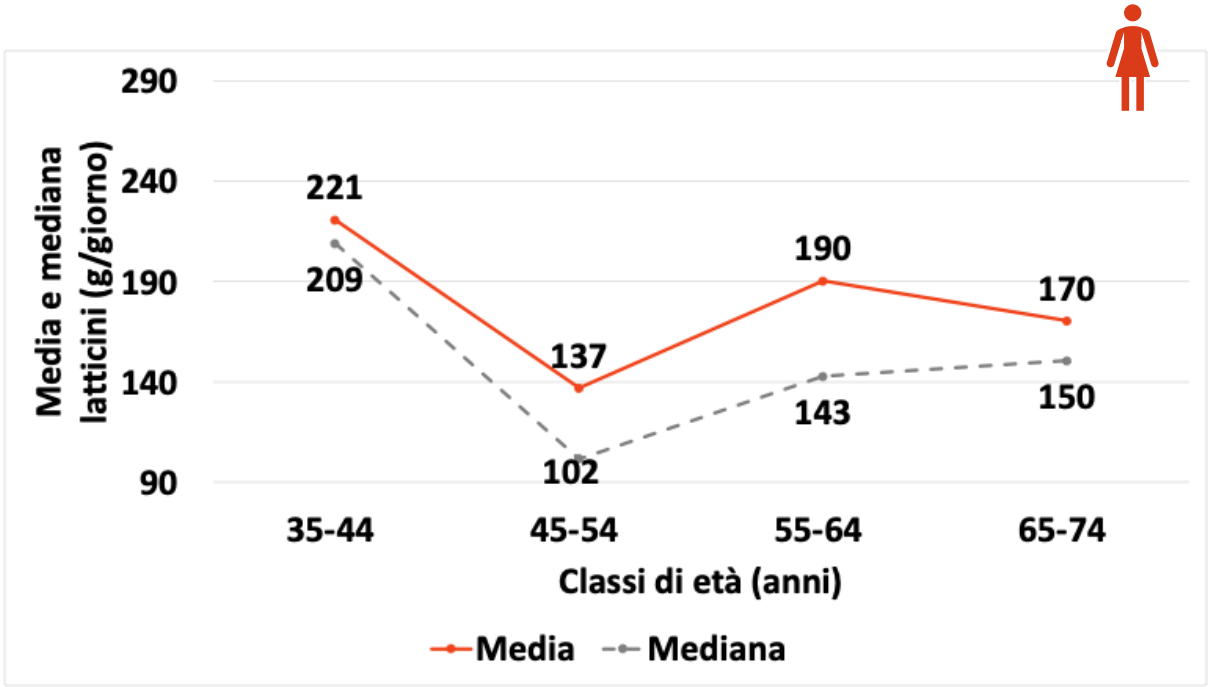
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di latticini, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





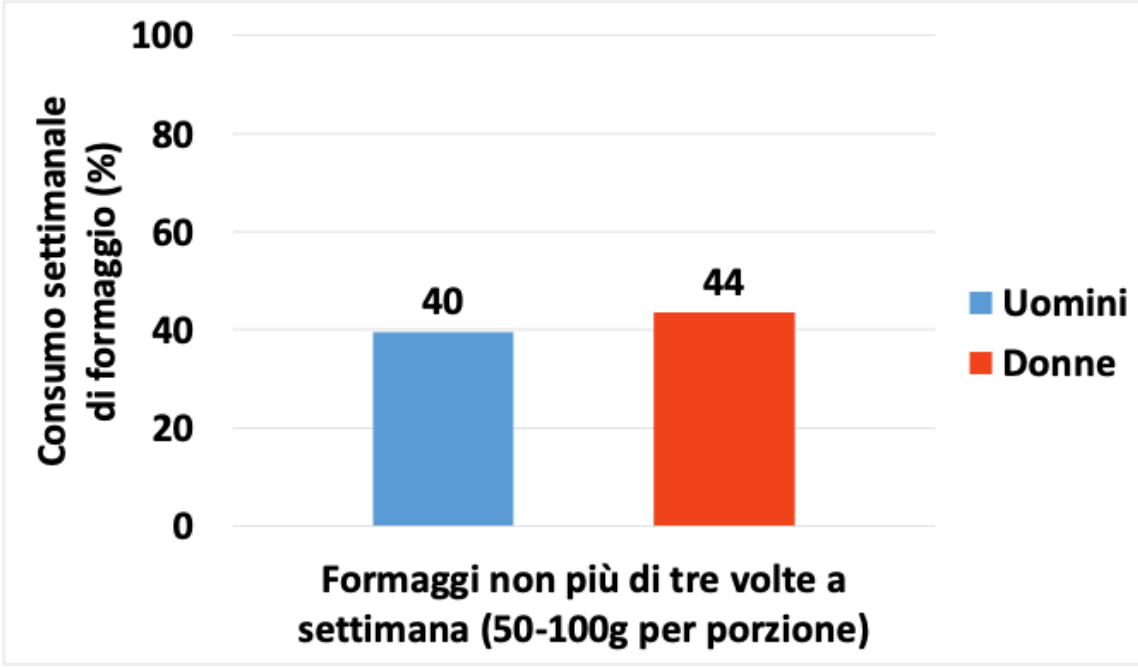
Latticini: latte, yogurt, formaggi (sia freschi che stagionati), formaggi processati.

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di formaggio, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





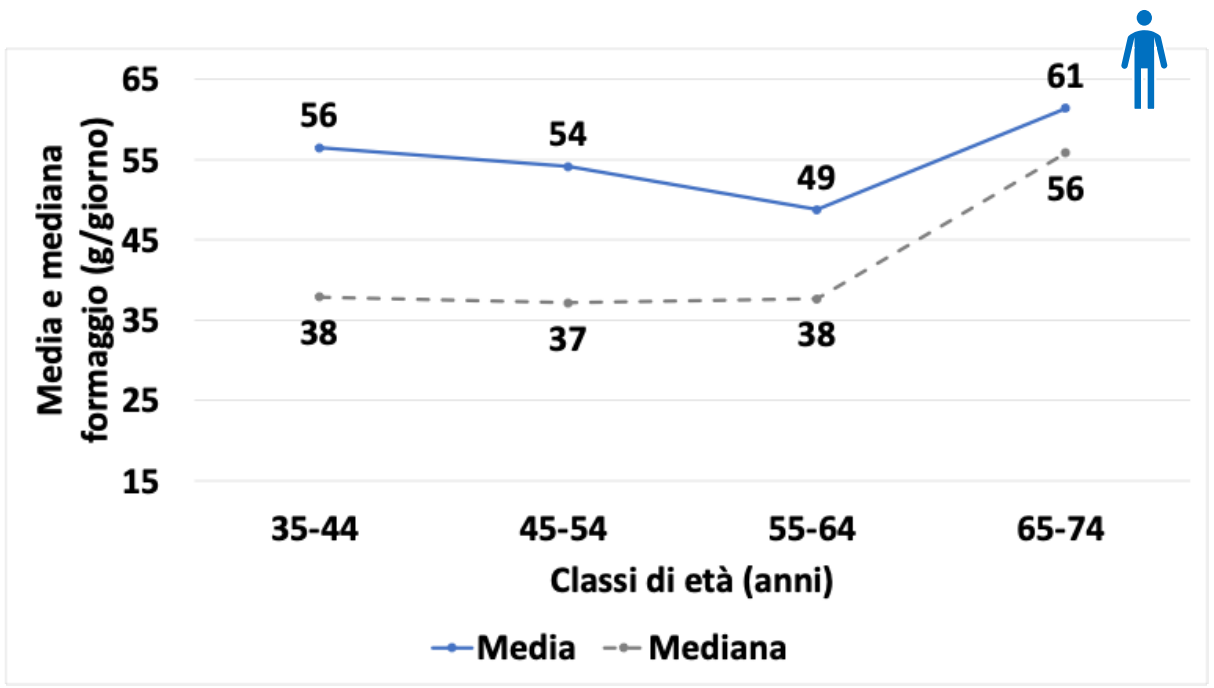
Formaggi: formaggi sia freschi che stagionati.
Consumo settimanale di formaggio: consumo di formaggi non più di tre volte a settimana (50-100 grammi a porzione a seconda della percentuale di grassi contenuta nel formaggio) (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno).

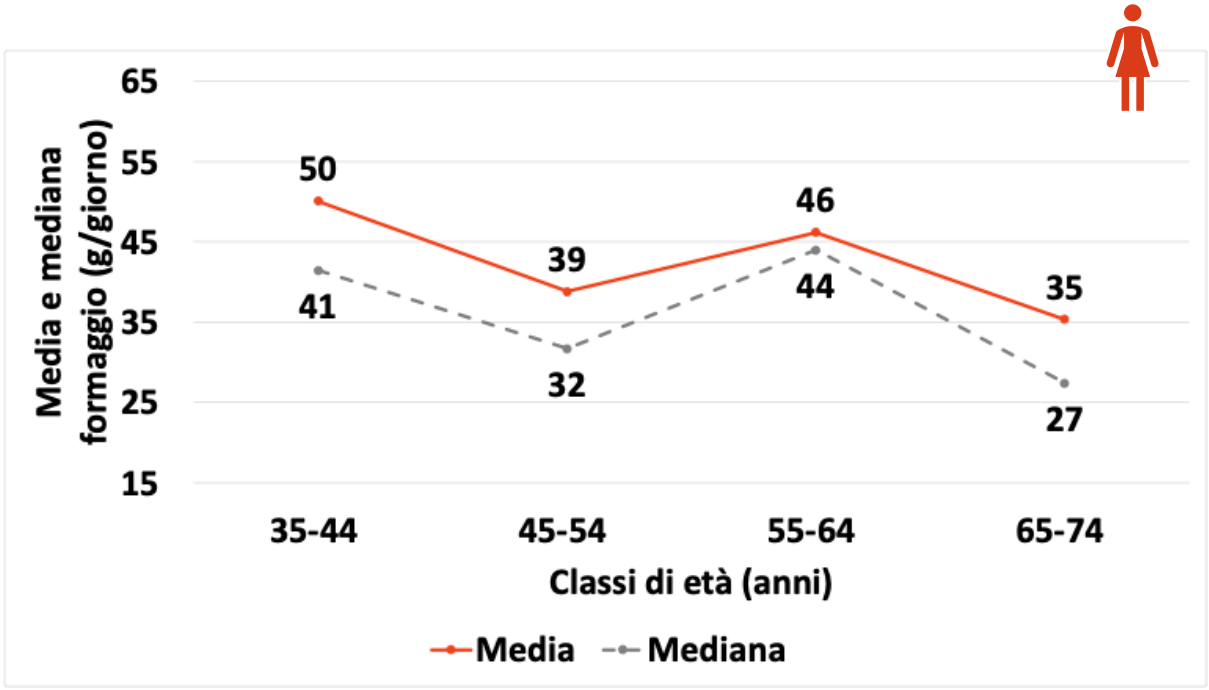
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di formaggio, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



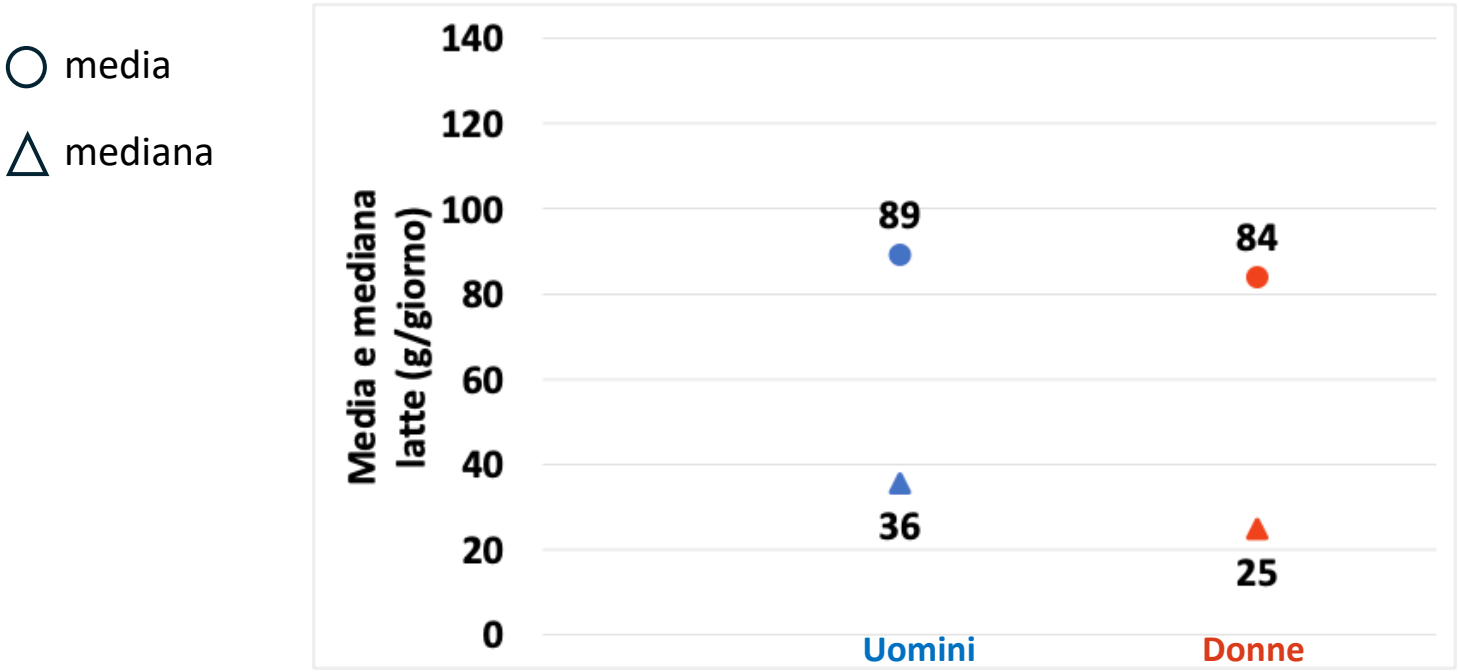


Formaggi: formaggi sia freschi che stagionati.

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di latte, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

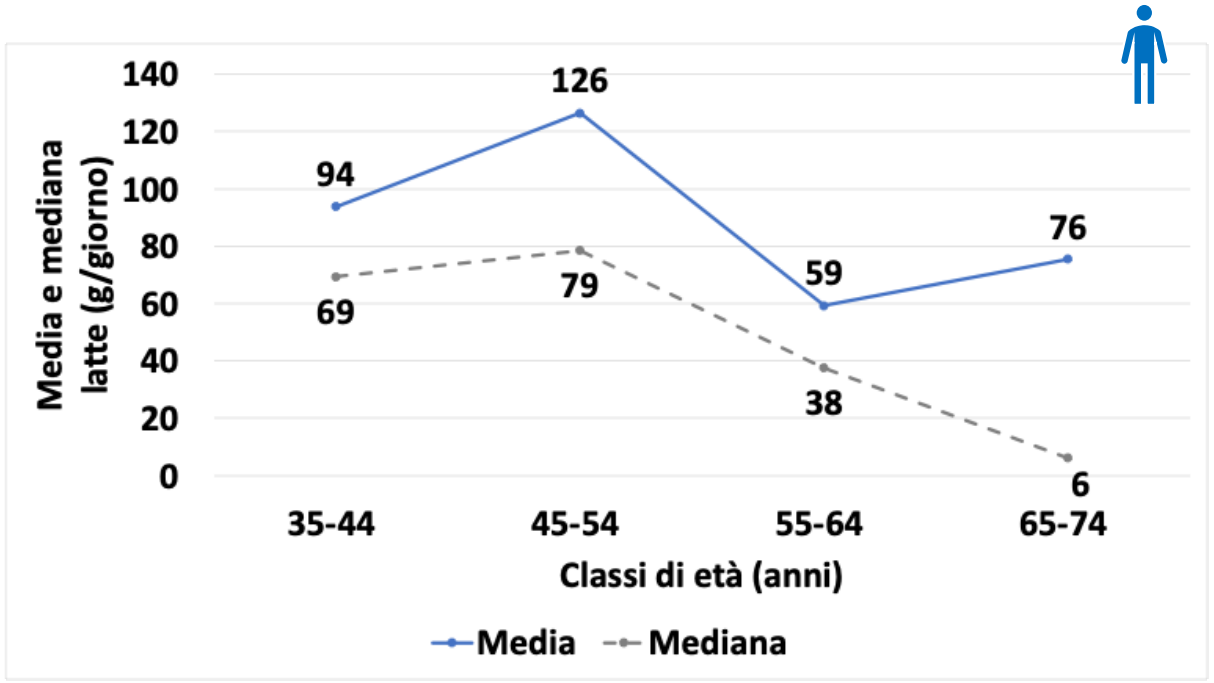


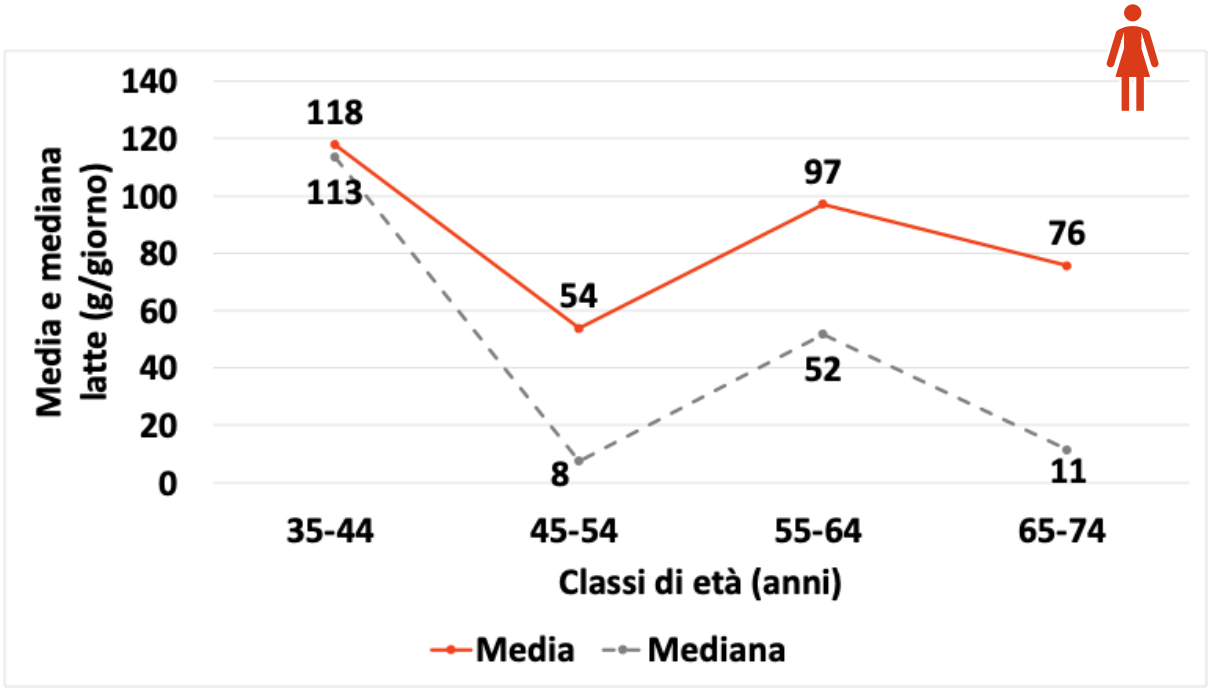
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di latte, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



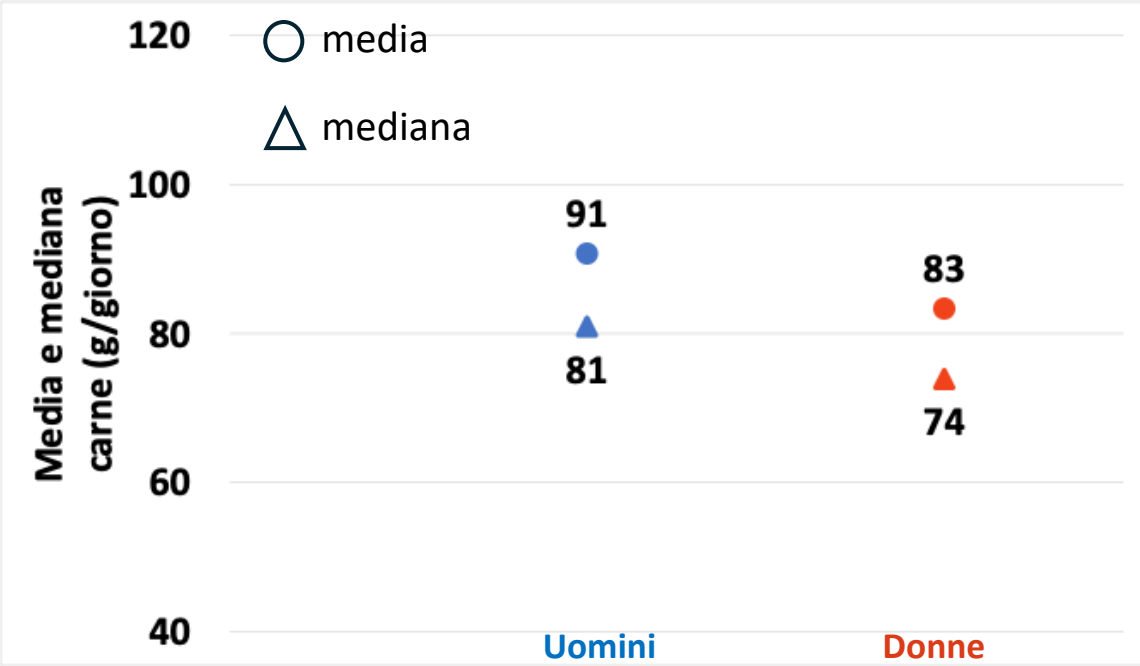


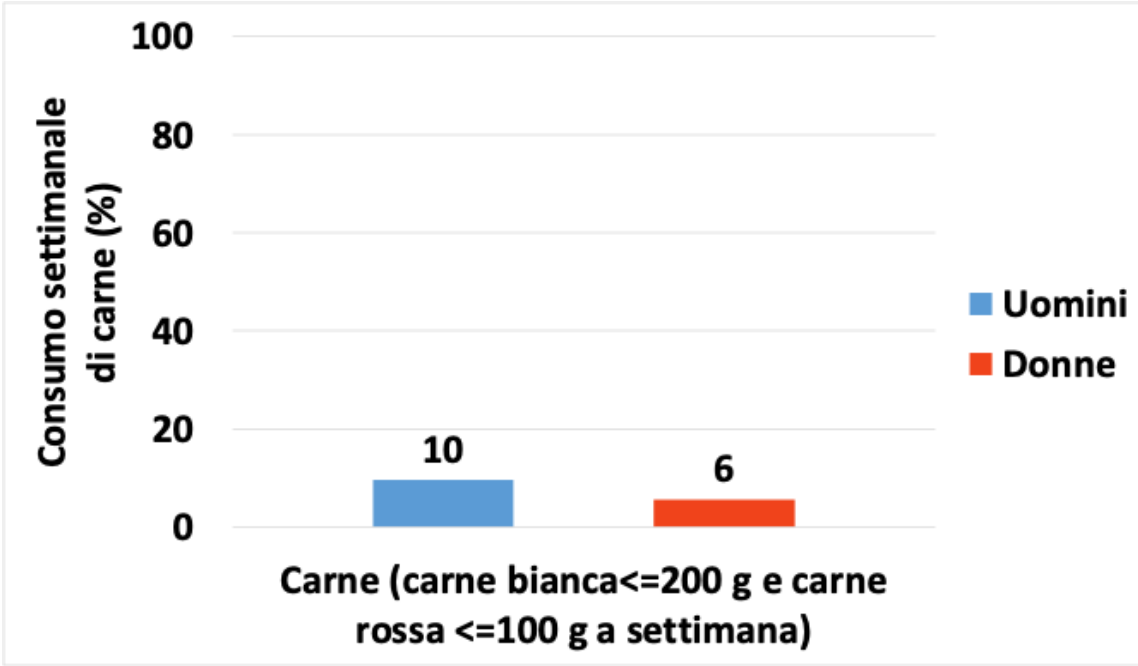
https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-valle-aosta

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne: manzo, vitello, maiale, cavallo, agnello, capra, pollame, tacchino e coniglio

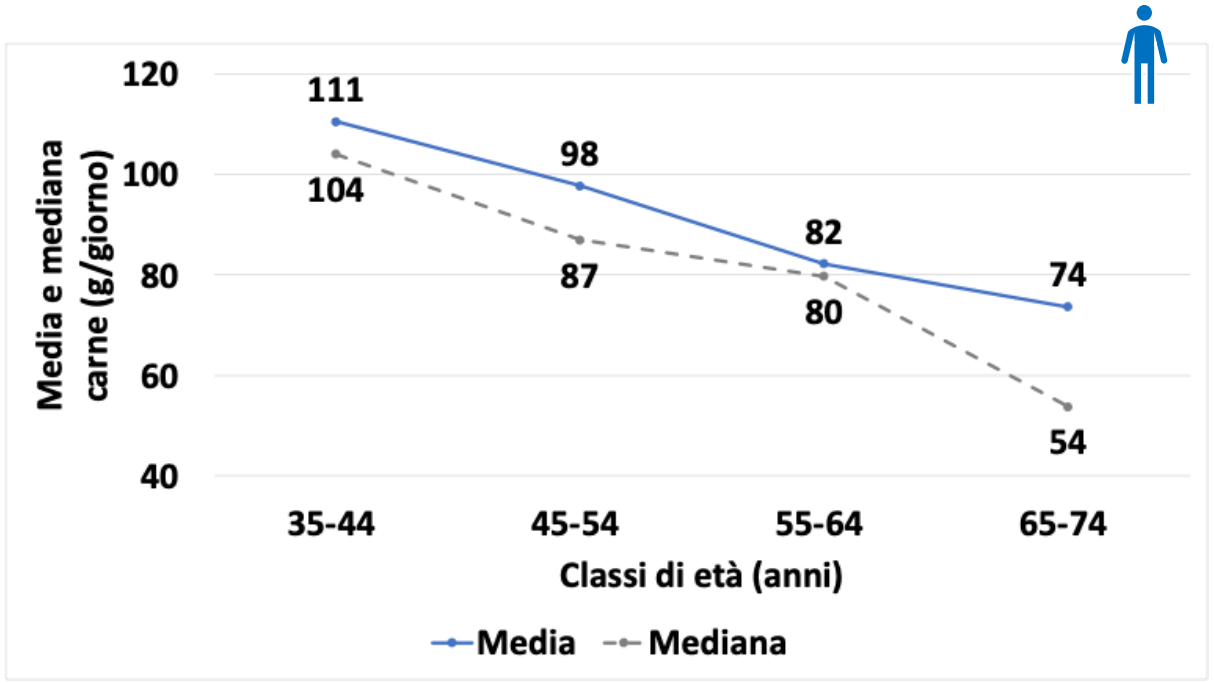
Consumo settimanale di carne: consumo a settimana di carne bianca minore o uguale di 200 grammi e di carne rossa minore o uguale di 100 grammi.
(CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno)

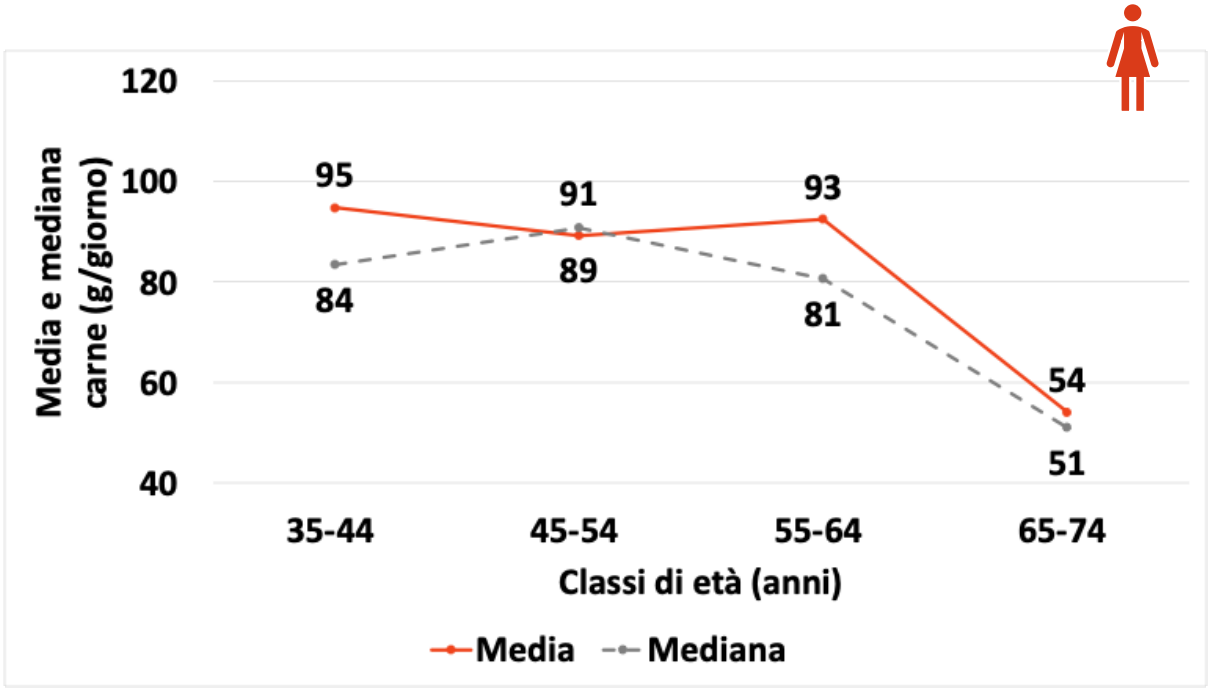
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne: manzo, vitello, maiale, cavallo, agnello, capra, pollame, tacchino e coniglio

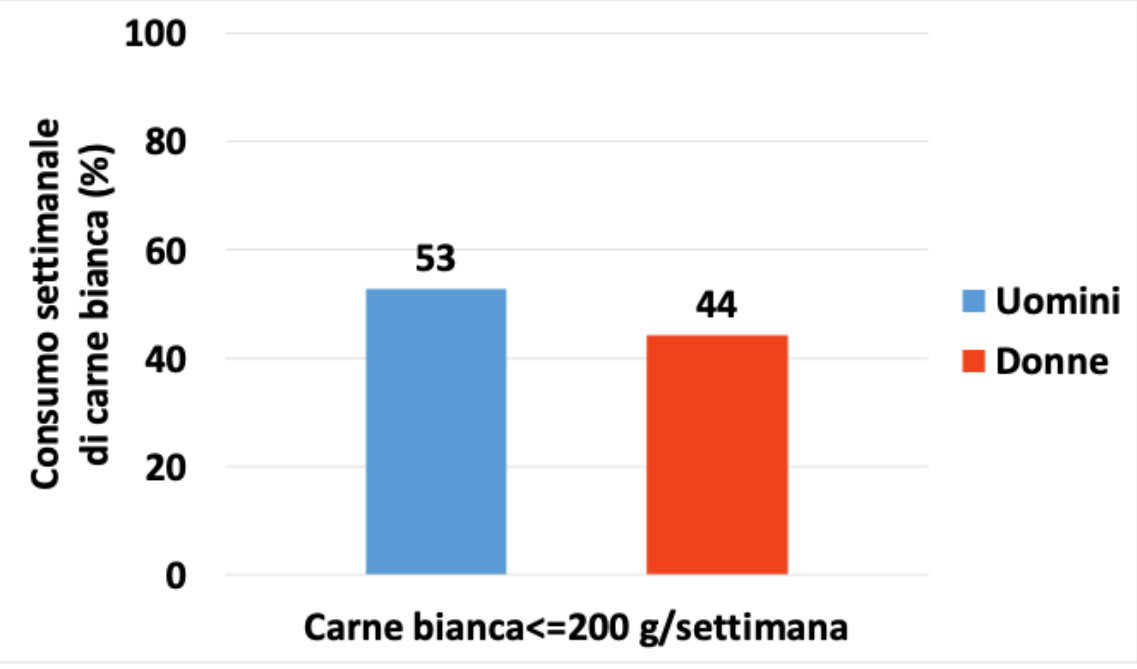
https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-valle-aosta

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne bianca, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne bianca: pollame, tacchino e coniglio

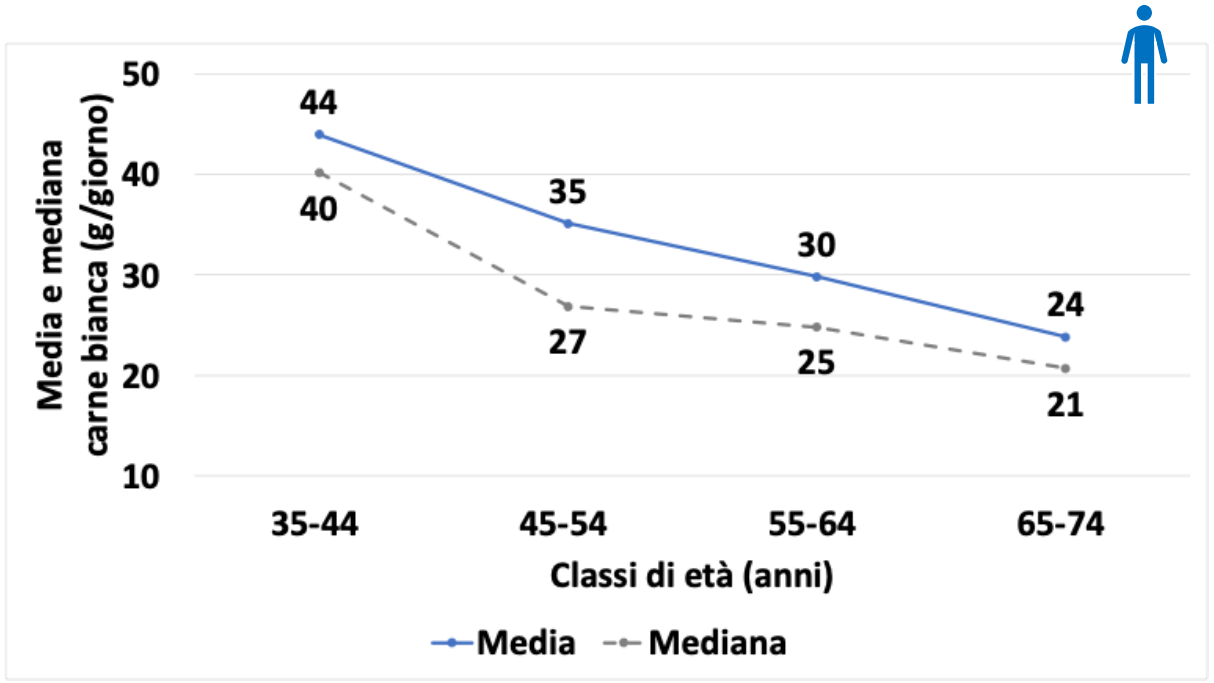
Consumo settimanale di carne bianca: consumo a settimana di carne bianca minore o uguale di 200 grammi. (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno)

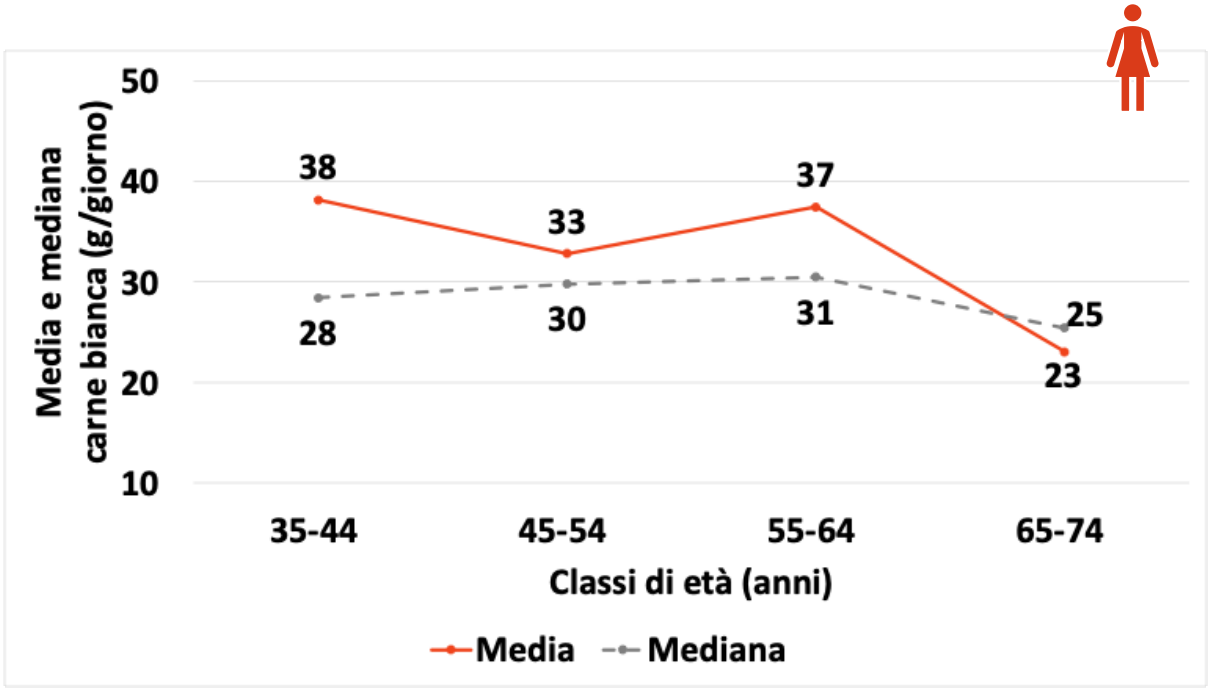
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI

Consumo di carne bianca, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne bianca: pollame, tacchino e coniglio

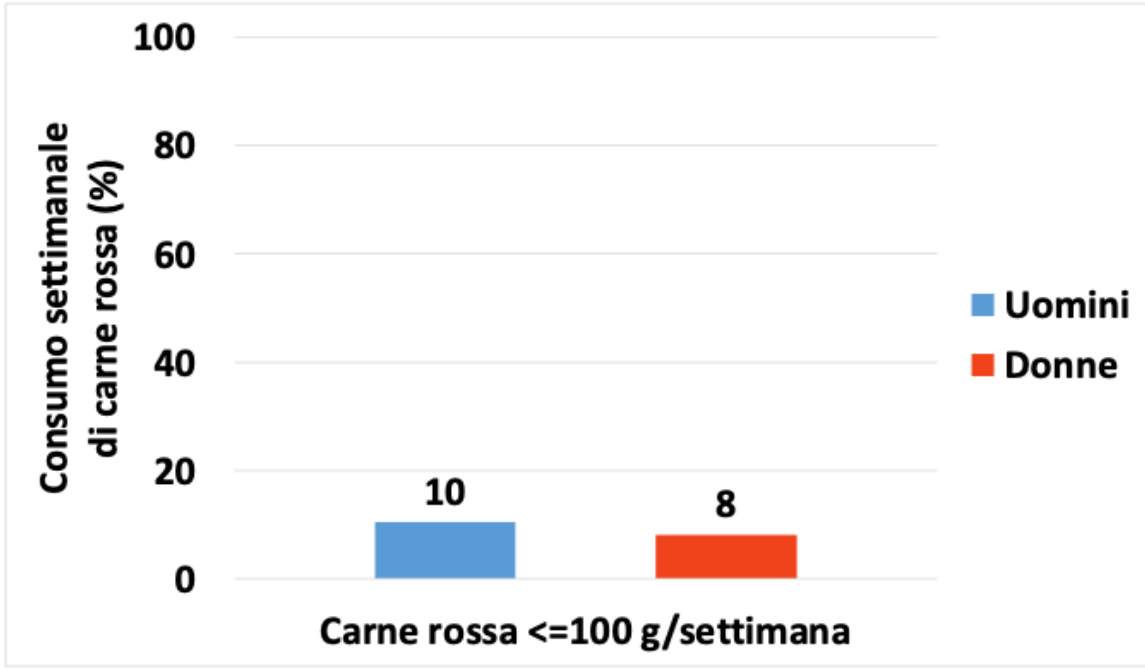
https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-valle-aosta

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne rossa, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne rossa: manzo, vitello, maiale, cavallo, agnello e capra

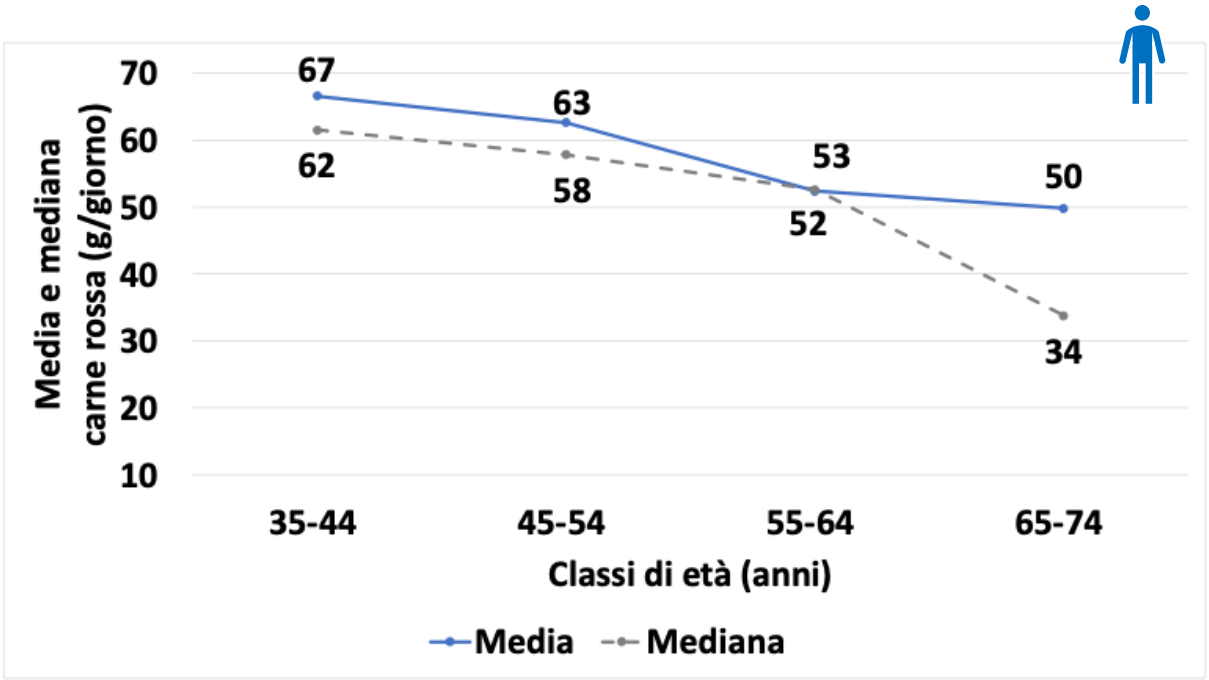
Consumo settimanale di carne rossa: consumo a settimana di carne rossa minore o uguale di 100 grammi. (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno)

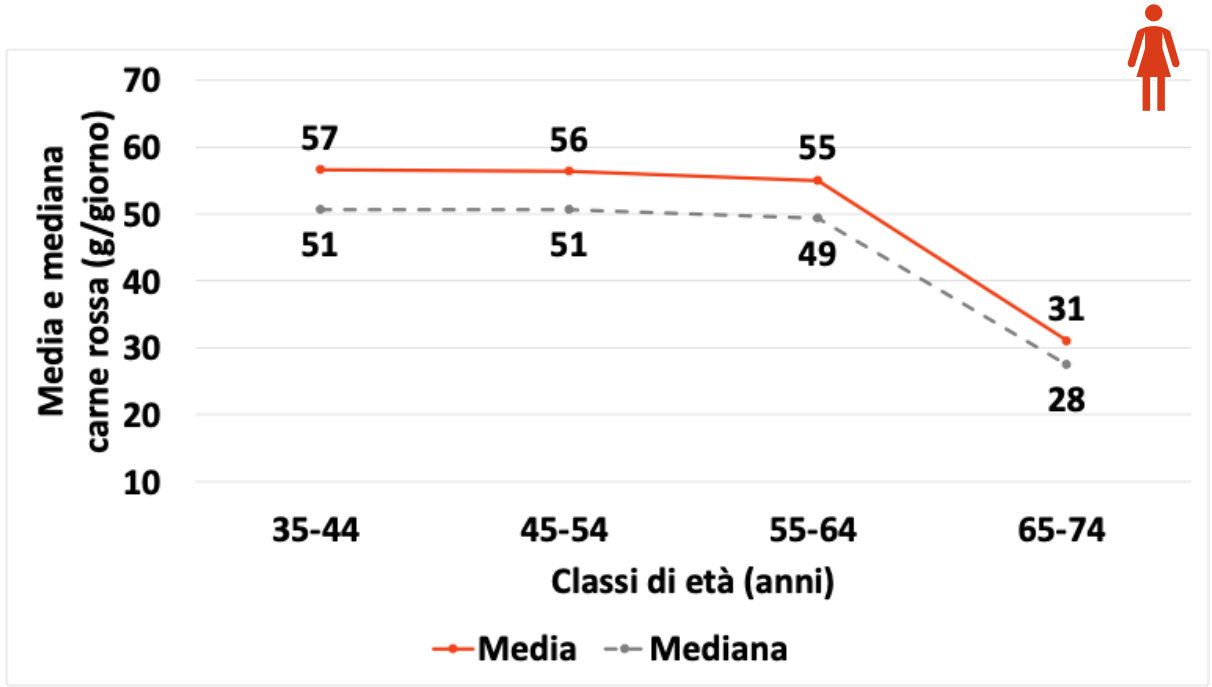
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne rossa, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



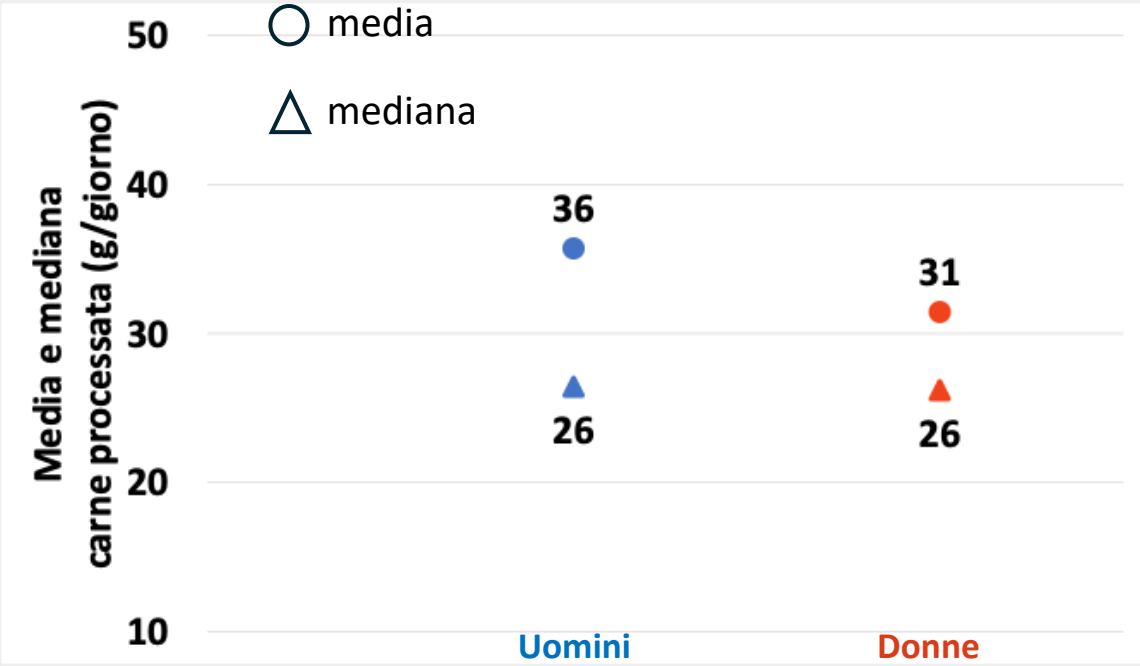


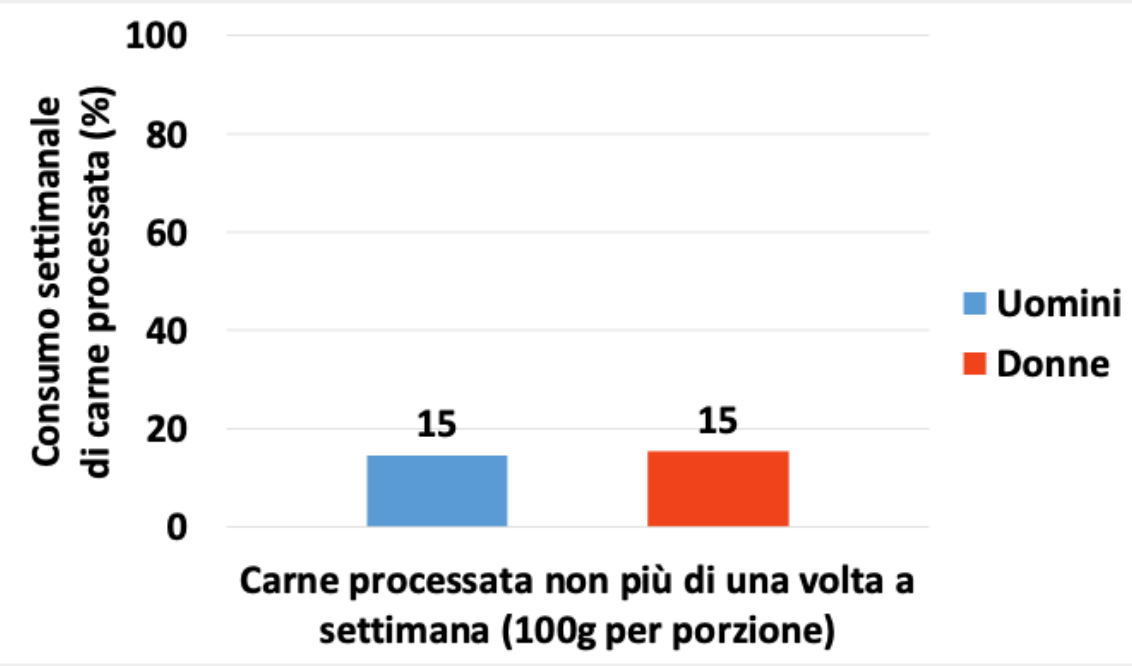
Carne rossa: manzo, vitello, maiale, cavallo, agnello e capra

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne processata, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne processata: salsicce, salame ed altre carni conservate

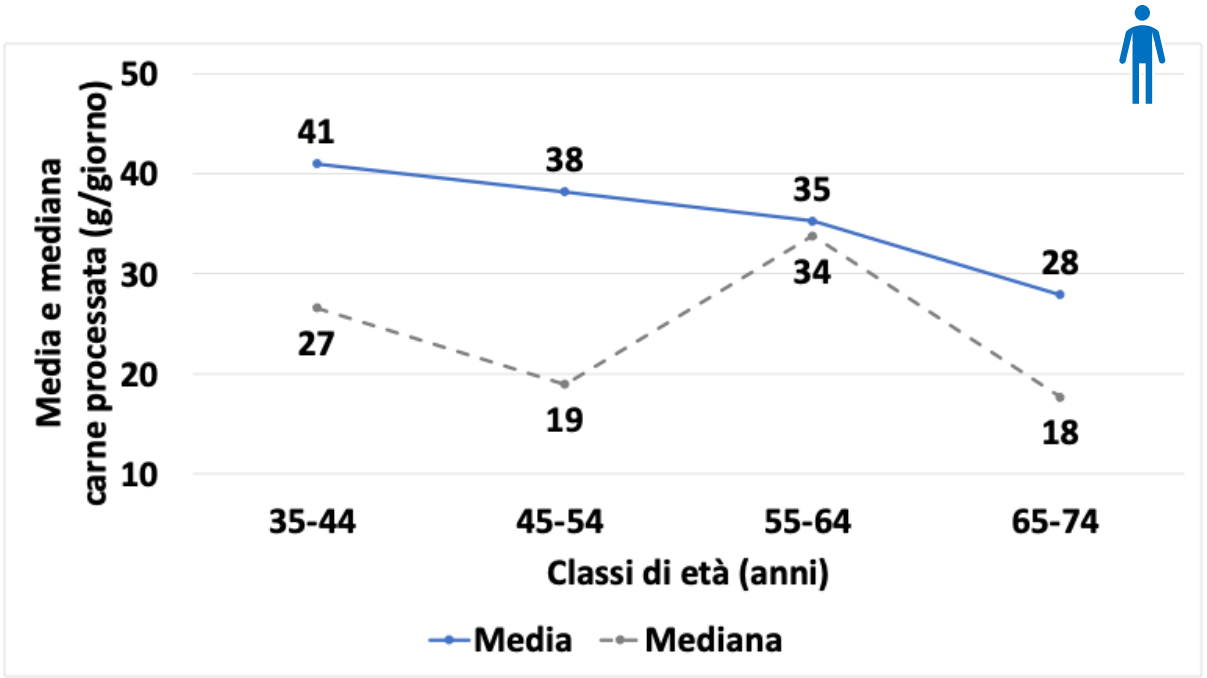
Consumo settimanale di carne processata: consumo a settimana di carne processata non più di una volta a settimana (100g per porzione). (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno)

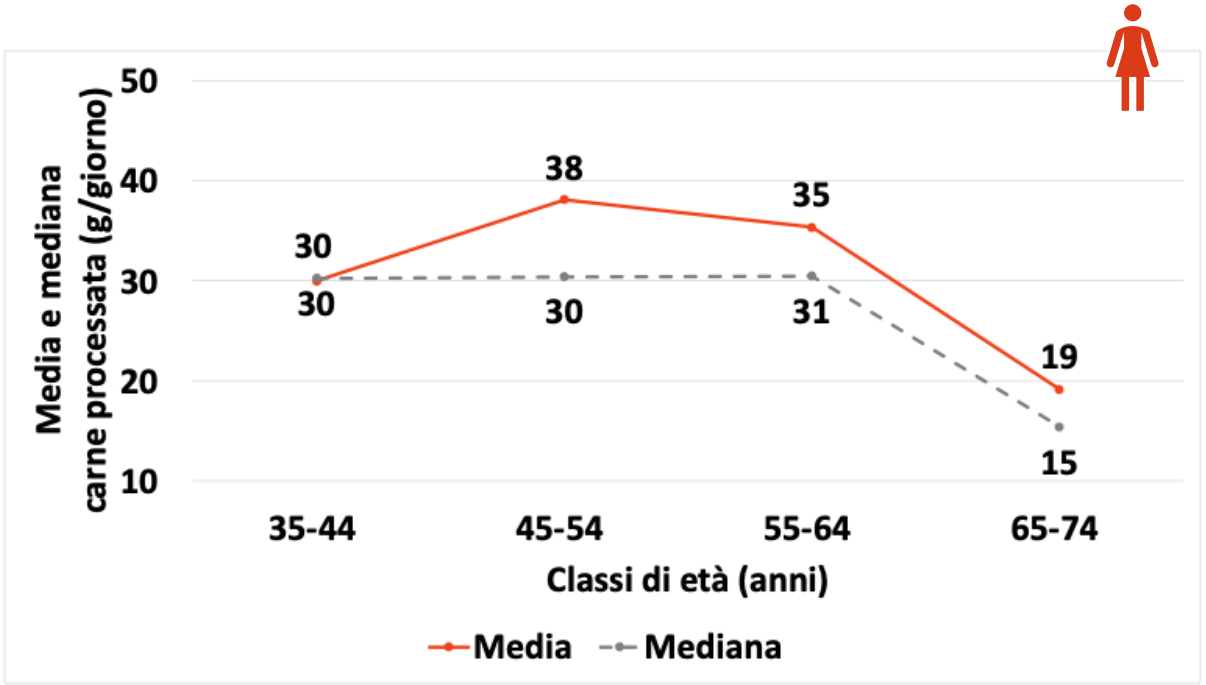
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di carne processata, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Carne processata: salsicce, salame ed altre carni conservate

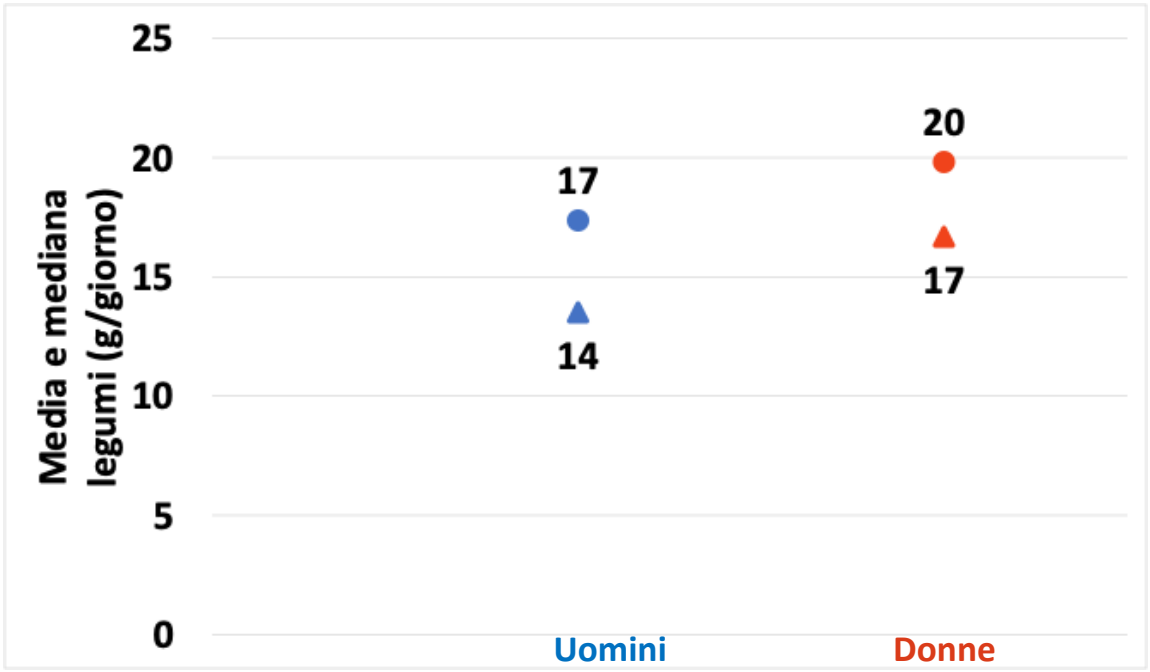
FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di legumi, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

○ media

△ mediana

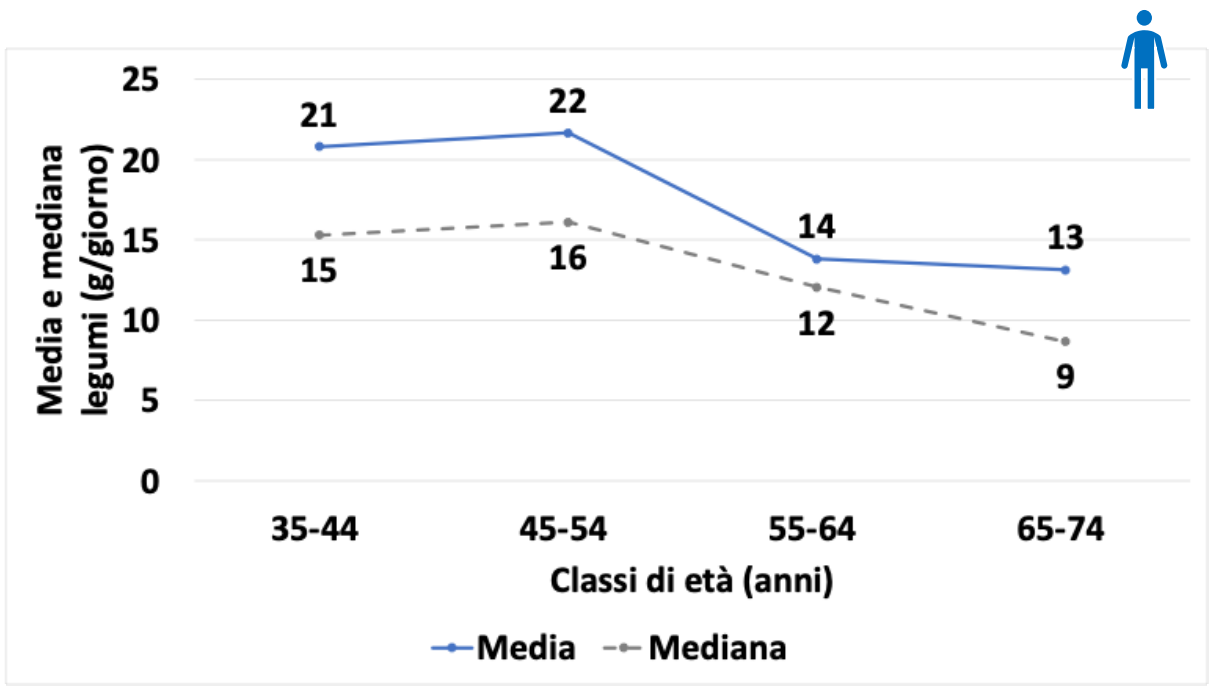


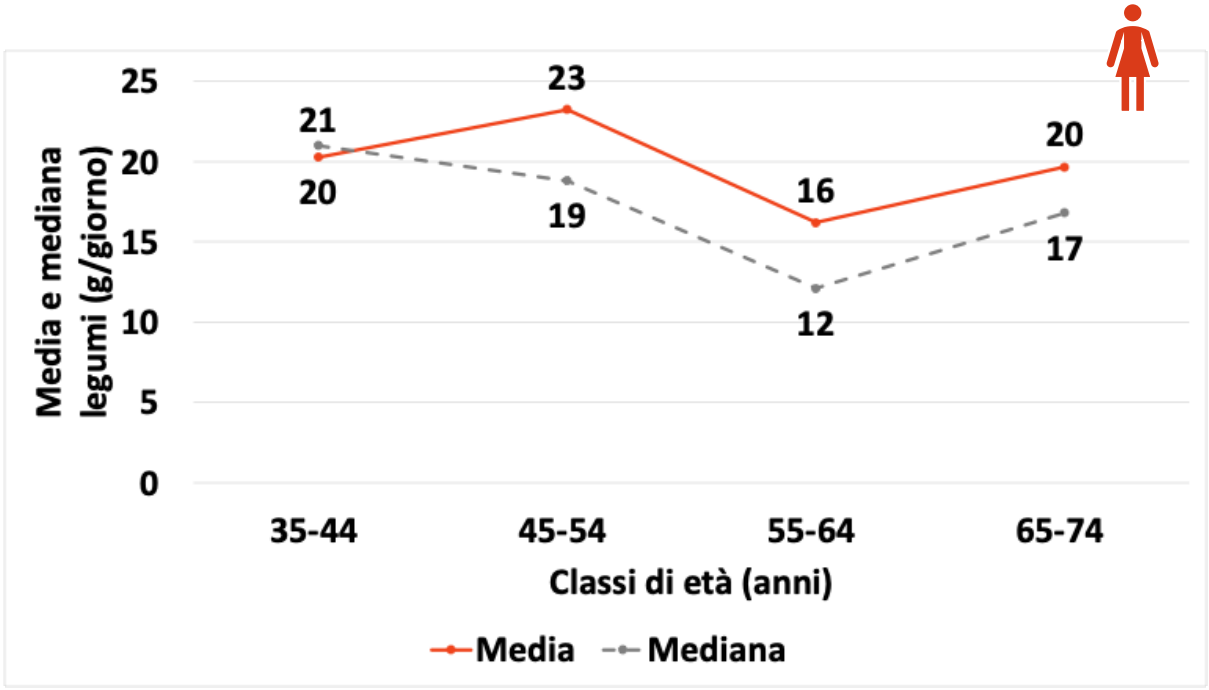
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di legumi, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



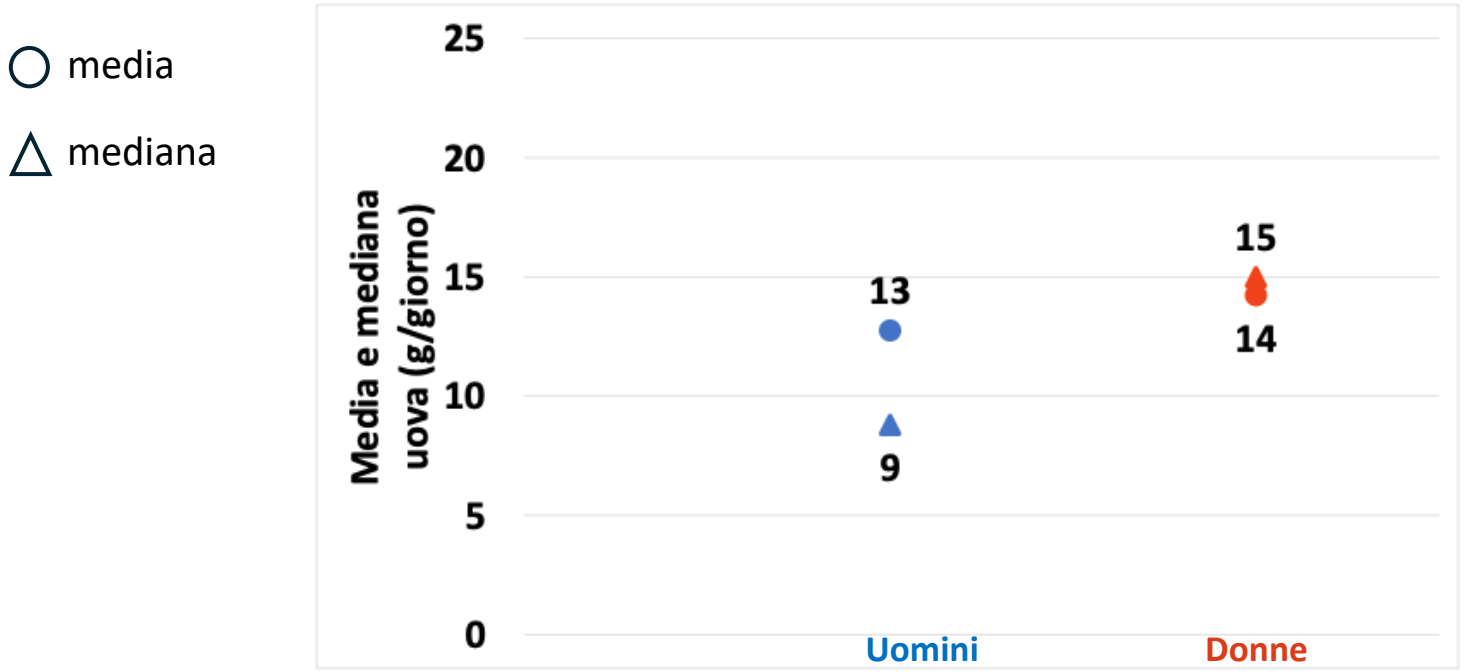


https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-valle-aosta

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di uova, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

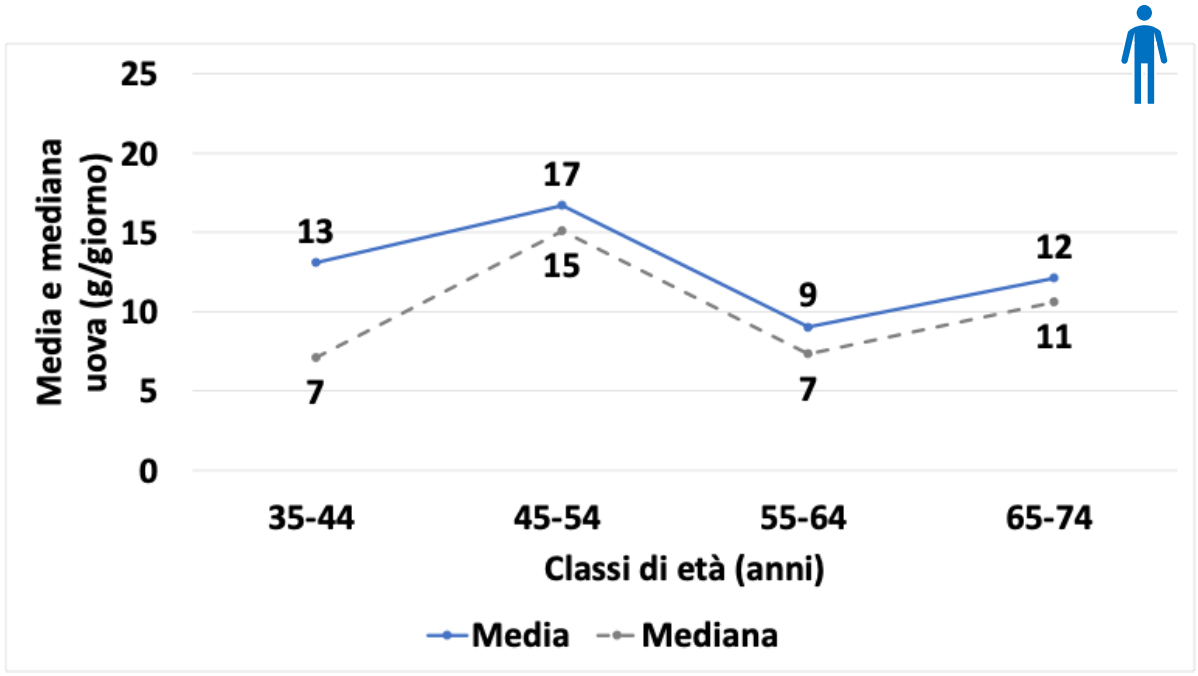


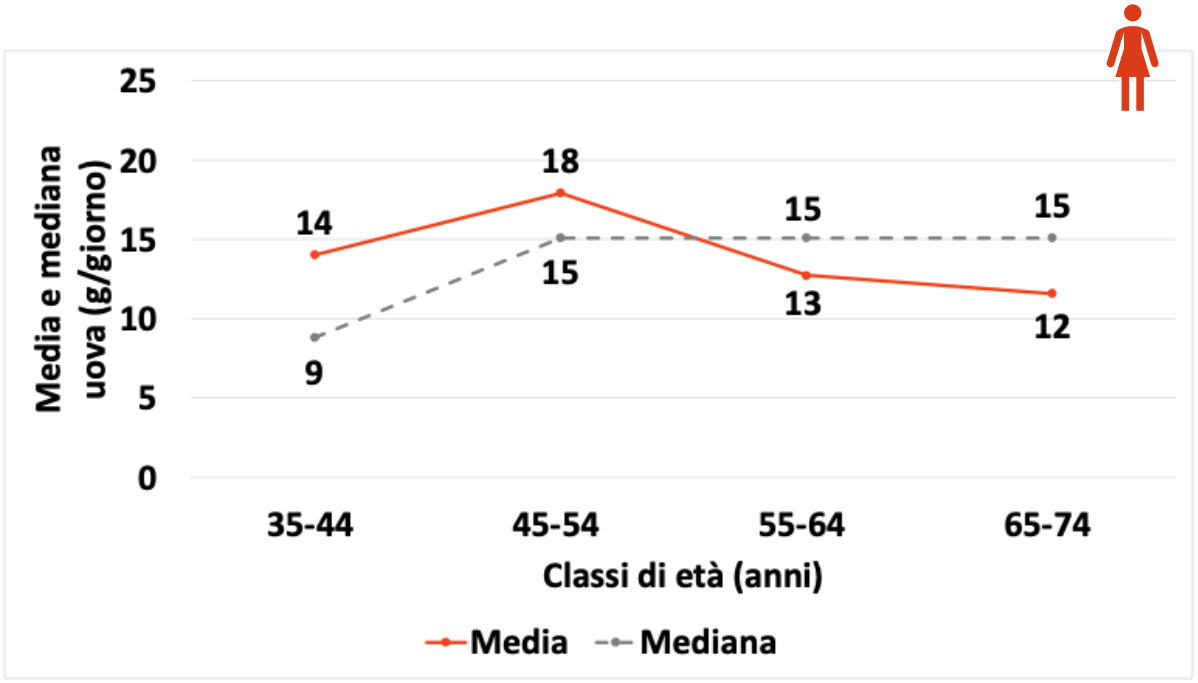
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

FONTI PROTEICHE: PESCE, LATTE E DERIVATI, CARNE, CARNE PROCESSATA, LEGUMI, UOVA

Consumo di uova, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-valle-aosta

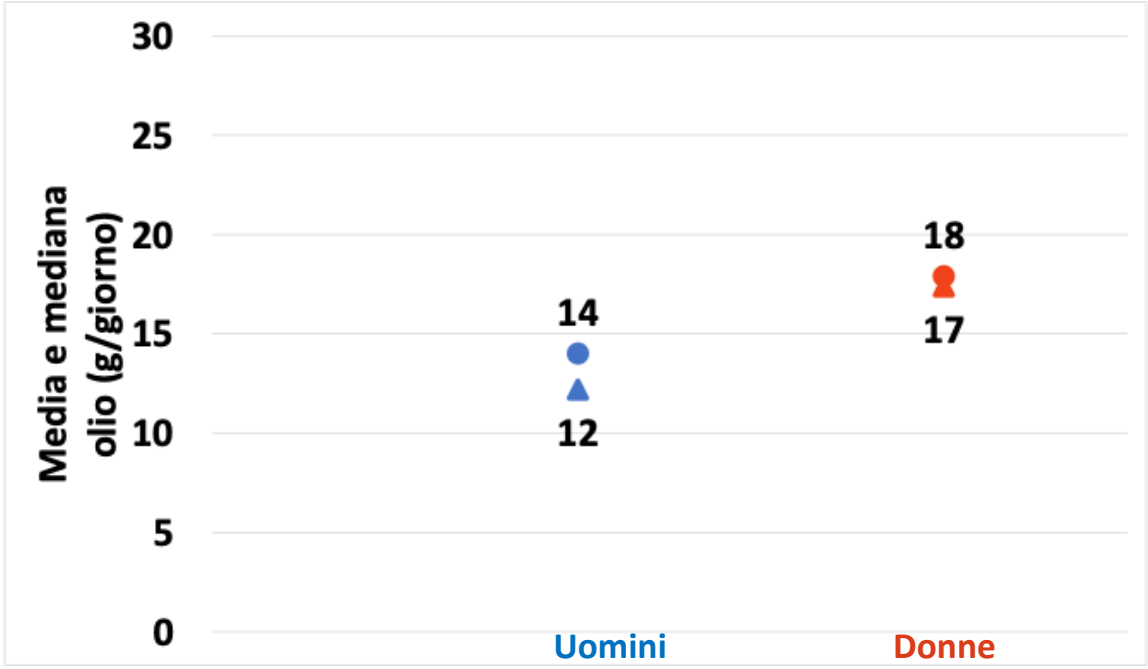
CONDIMENTI

Consumo di olio, media e mediana – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

○ media

△ mediana

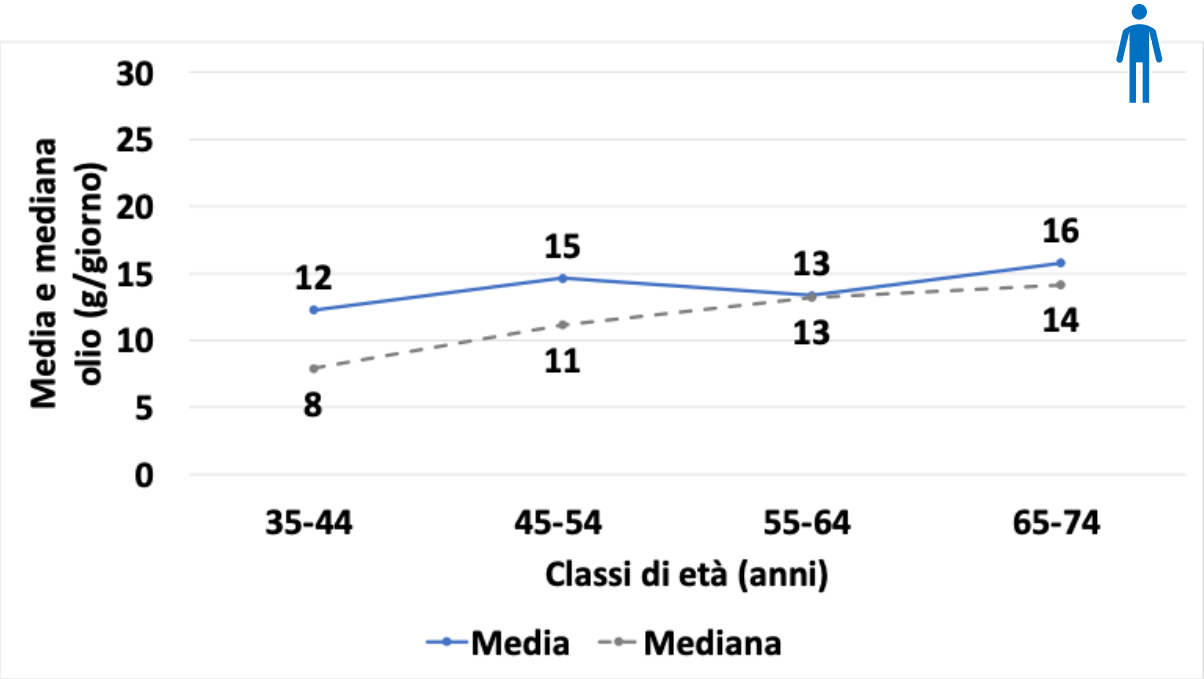


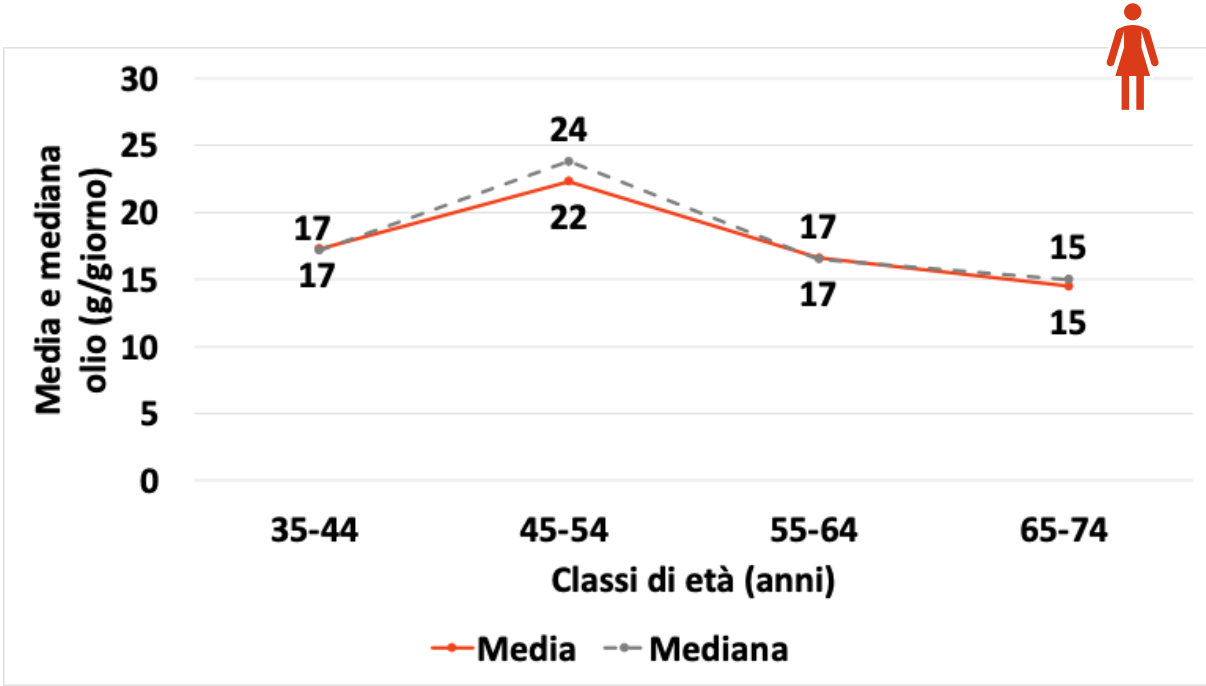
Media - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

CONDIMENTI

Consumo di olio, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

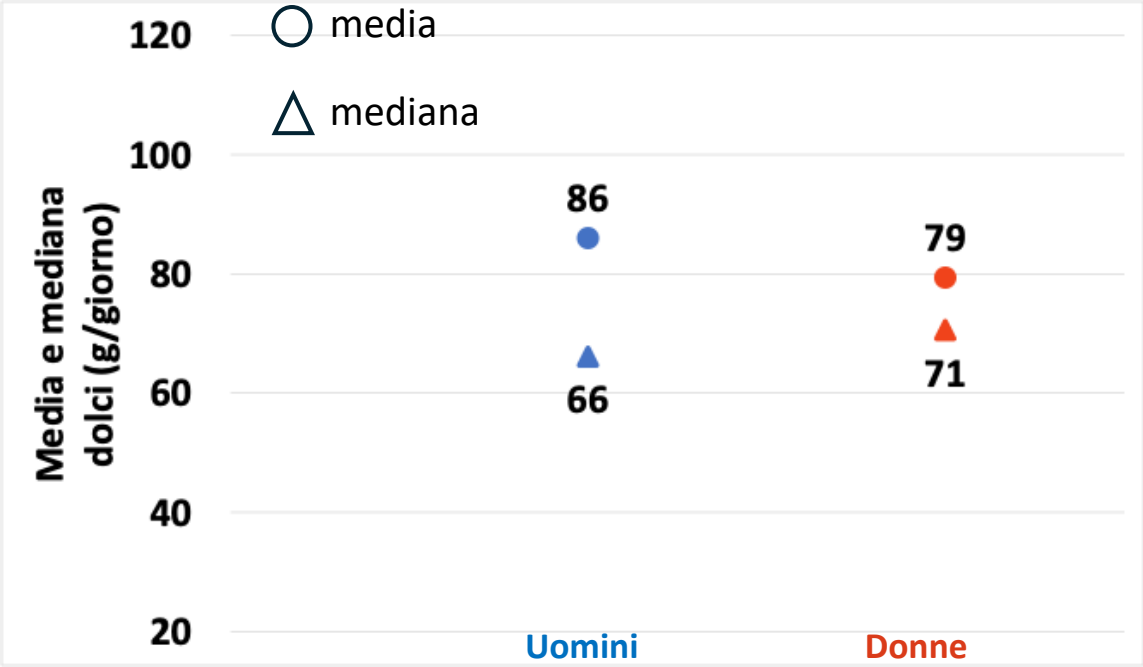


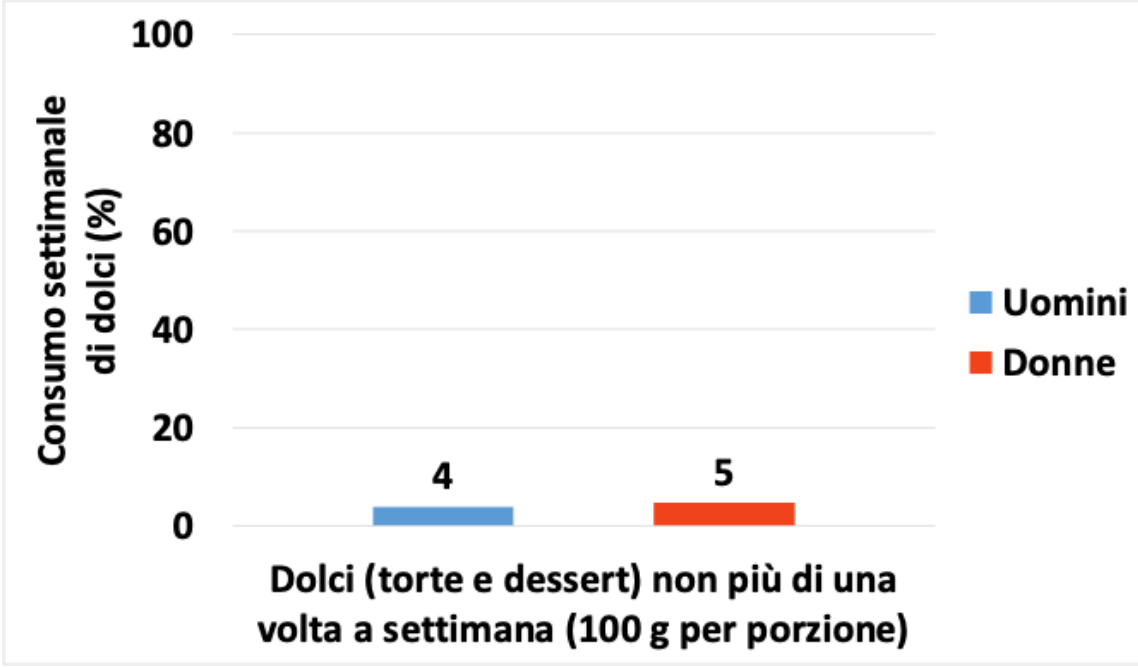


DOLCIUMI E BEVANDE ZUCCHERATE

Consumo di dolci, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Dolci: zucchero, miele, marmellata, cioccolato, barretta di cioccolato, pasticcini, confetti, prodotti dolciari non a base di cioccolato, gelato, torte, crostate, prodotti di pasticceria, budini (non a base di latte), dolci secchi e biscotti.

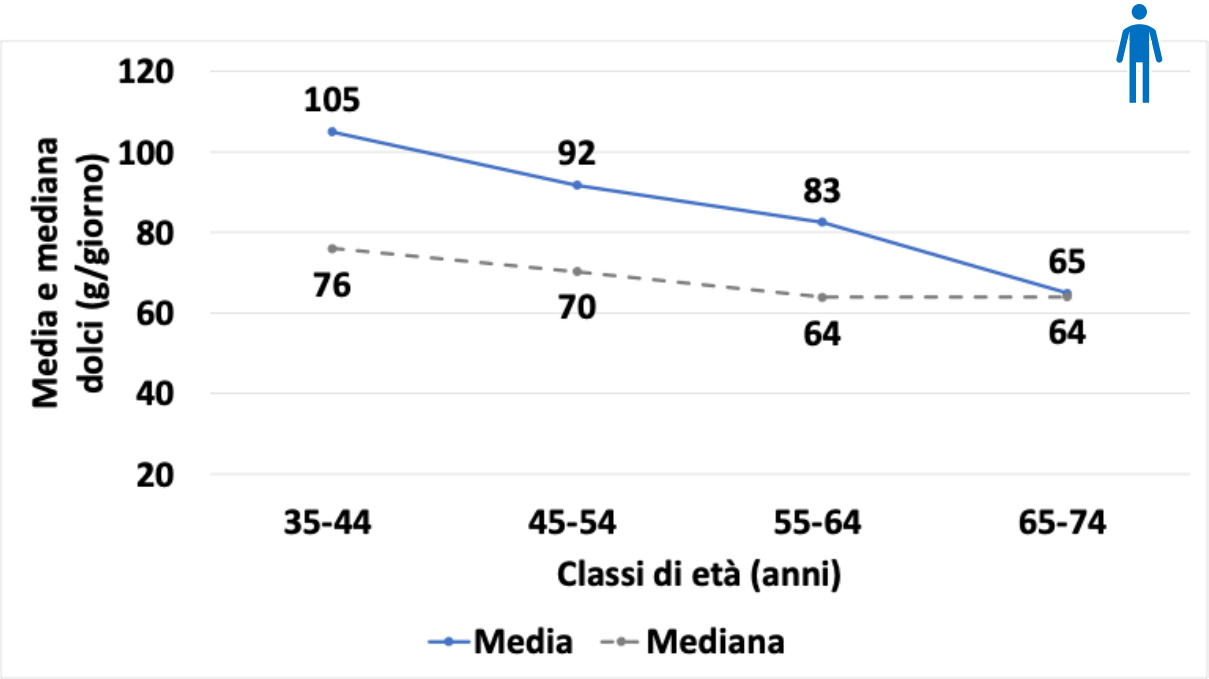
Consumo settimanale di dolci: consumo di dolci a settimana minore o uguale di 100 grammi. (CREA per assunzione calorica di circa 2000 kcal al giorno)

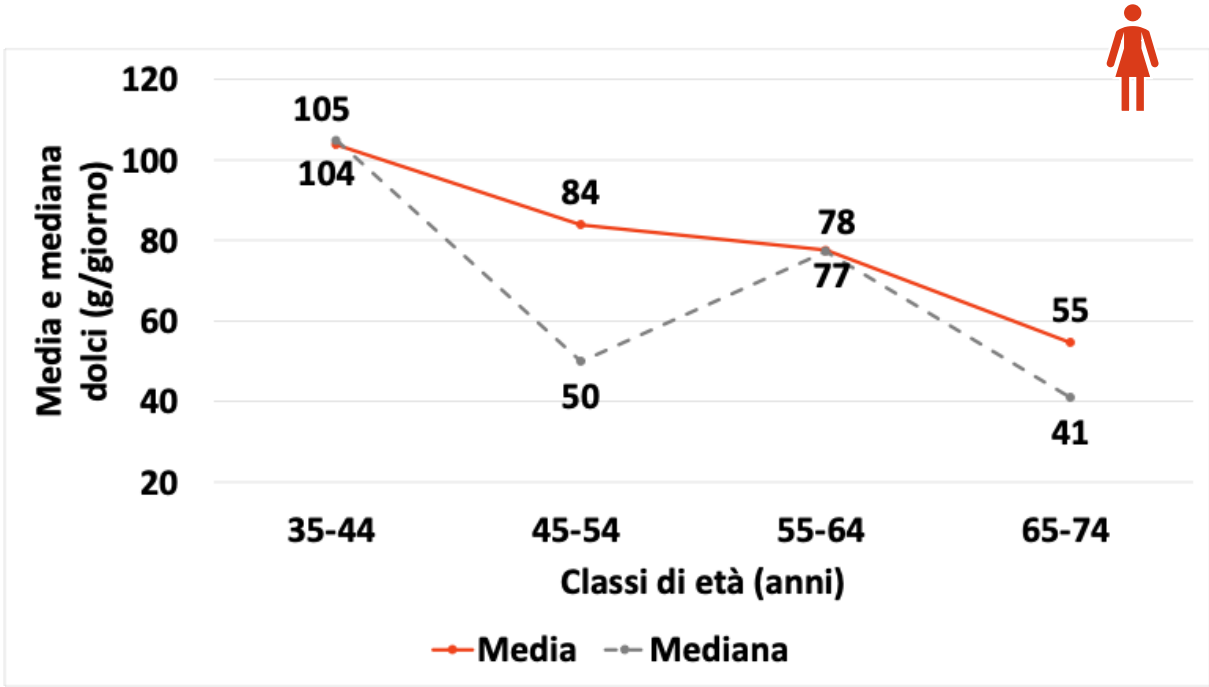
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

DOLCIUMI E BEVANDE ZUCCHERATE

Consumo di dolci, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025



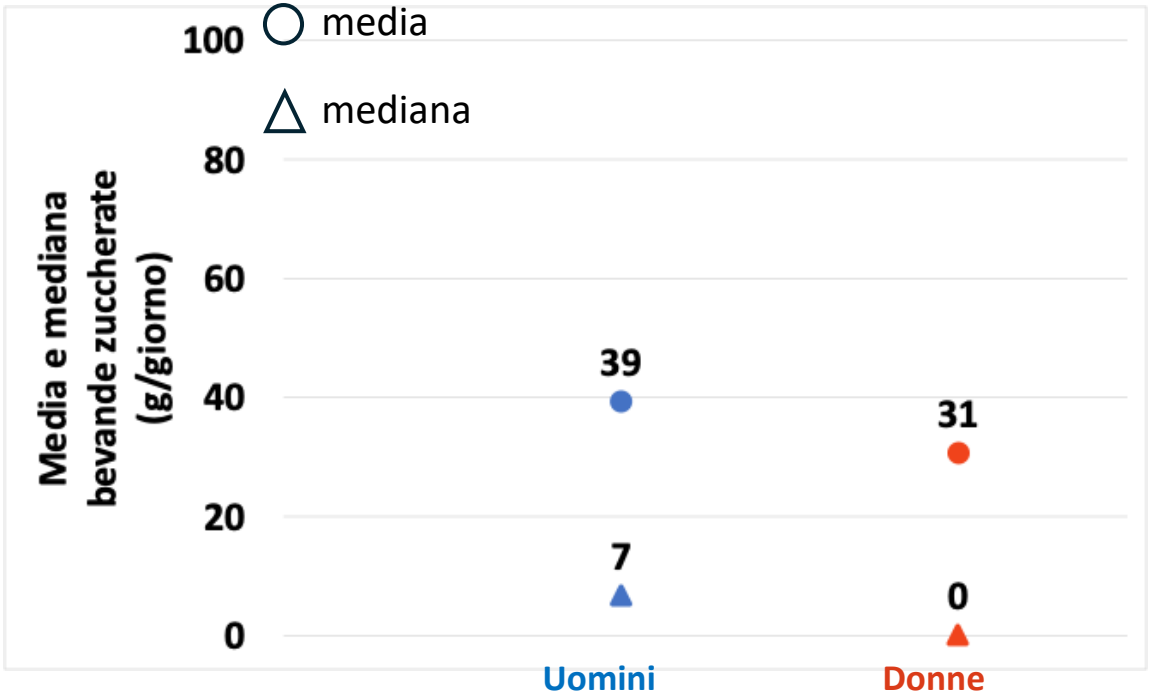


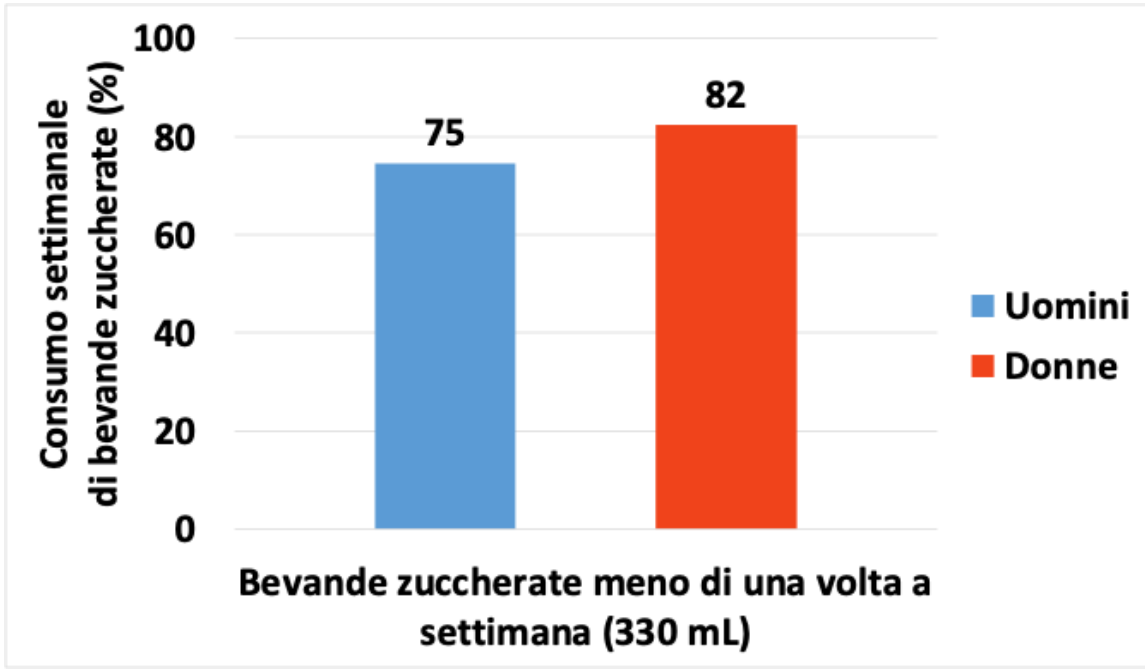
Dolci: zucchero, miele, marmellata, cioccolato, barretta di cioccolato, pasticcini, confetti, prodotti dolciari non a base di cioccolato, gelato, torte, crostate, prodotti di pasticceria, budini (non a base di latte), dolci secchi e biscotti.

DOLCIUMI E BEVANDE ZUCCHERATE

Consumo di bevande zuccherate, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





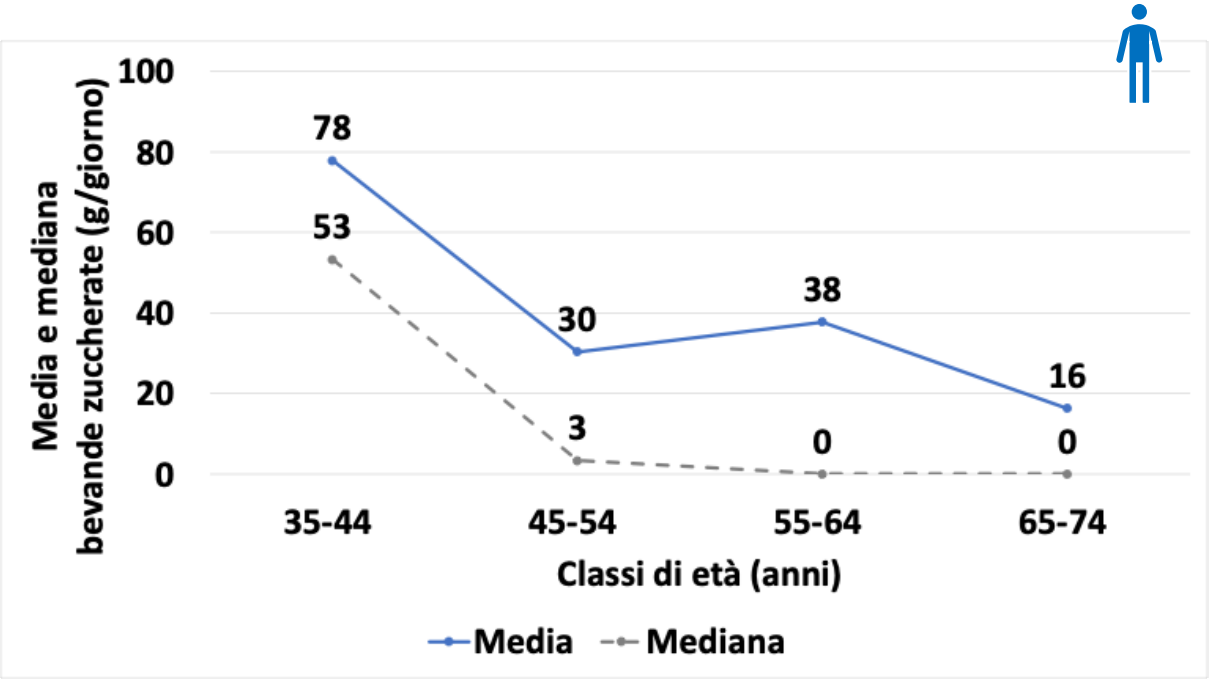
Bevande zuccherate: bevande gassate, bibite analcoliche, bevande isotoniche e sciroppi diluiti.

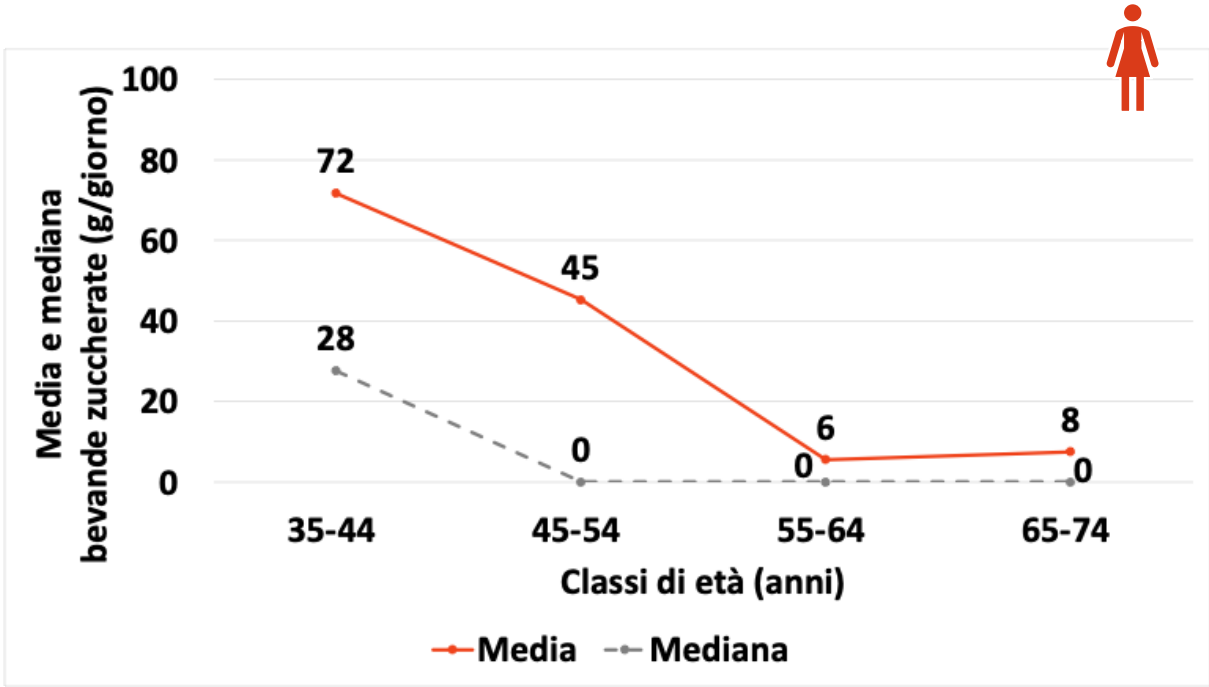
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

DOLCIUMI E BEVANDE ZUCCHERATE

Consumo di bevande zuccherate, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





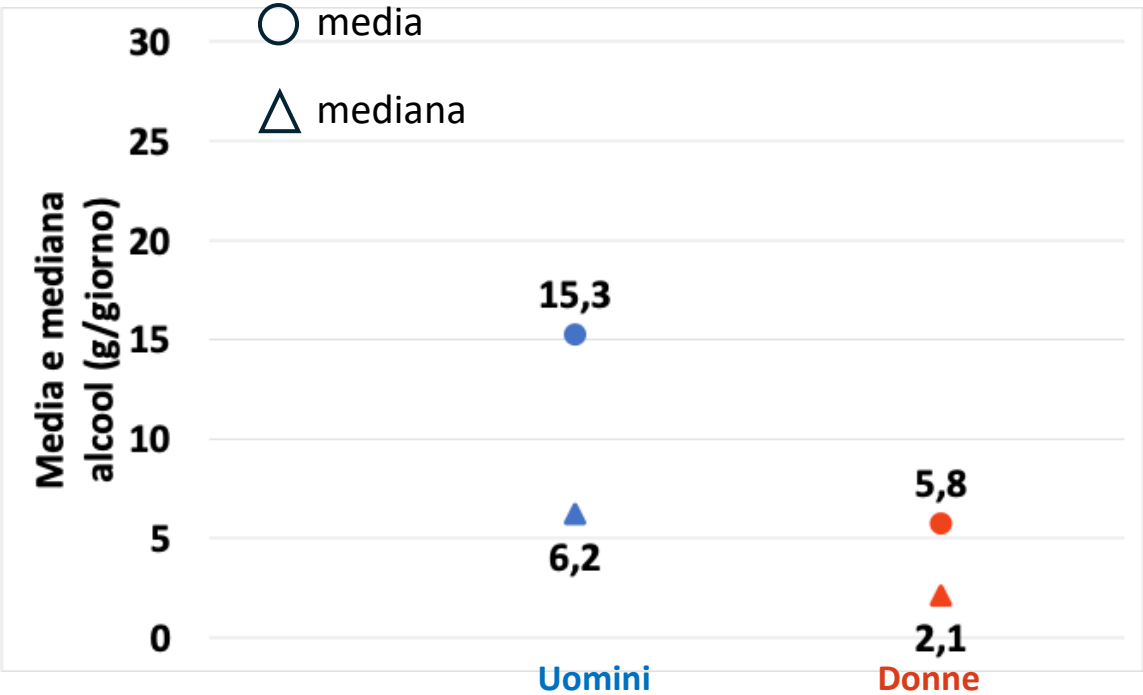
Bevande zuccherate: bevande gassate, bibite analcoliche, bevande isotoniche e sciroppi diluiti.

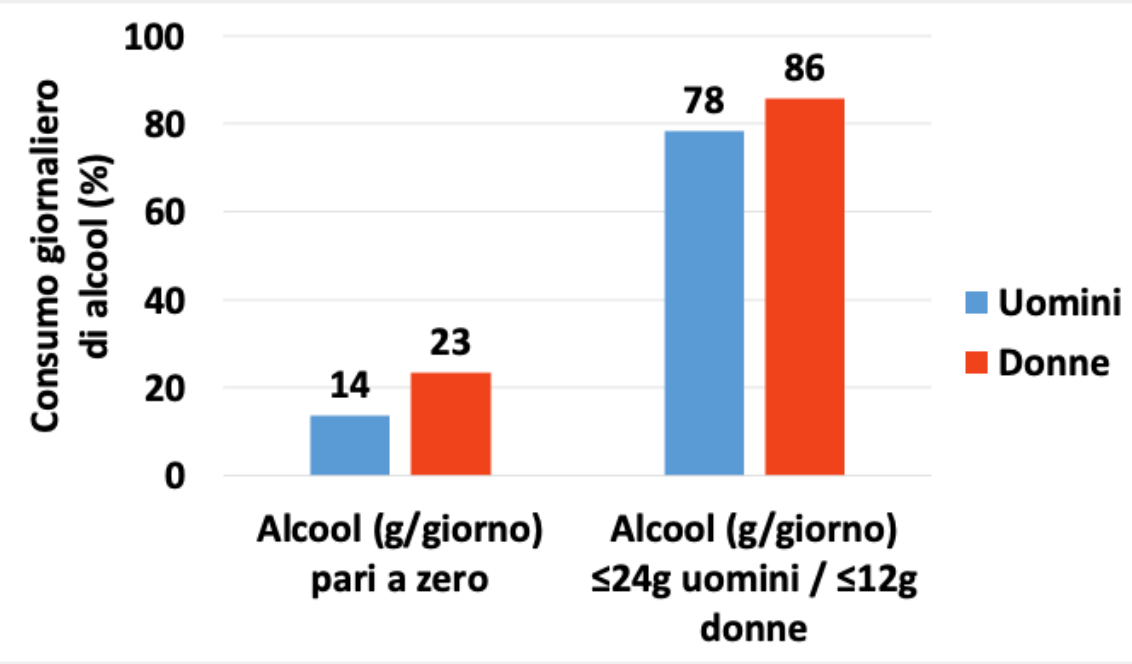
https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-valle-aosta

ALCOOL

Consumo di alcool, media, mediana e prevalenza – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





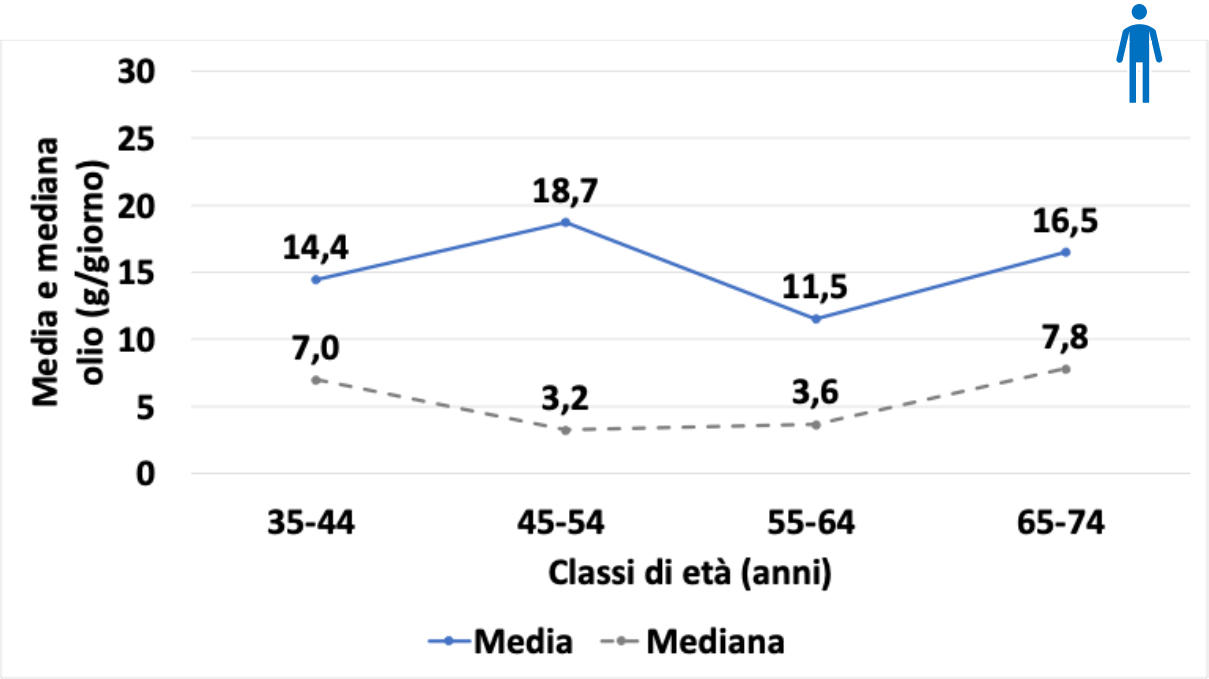
Consumo giornaliero di alcool: consumo di alcool al giorno uguale a 0 grammi (raccomandazione OMS) e consumo di alcool al giorno minore o uguale di 24 grammi per gli uomini e 12 grammi per le donne.

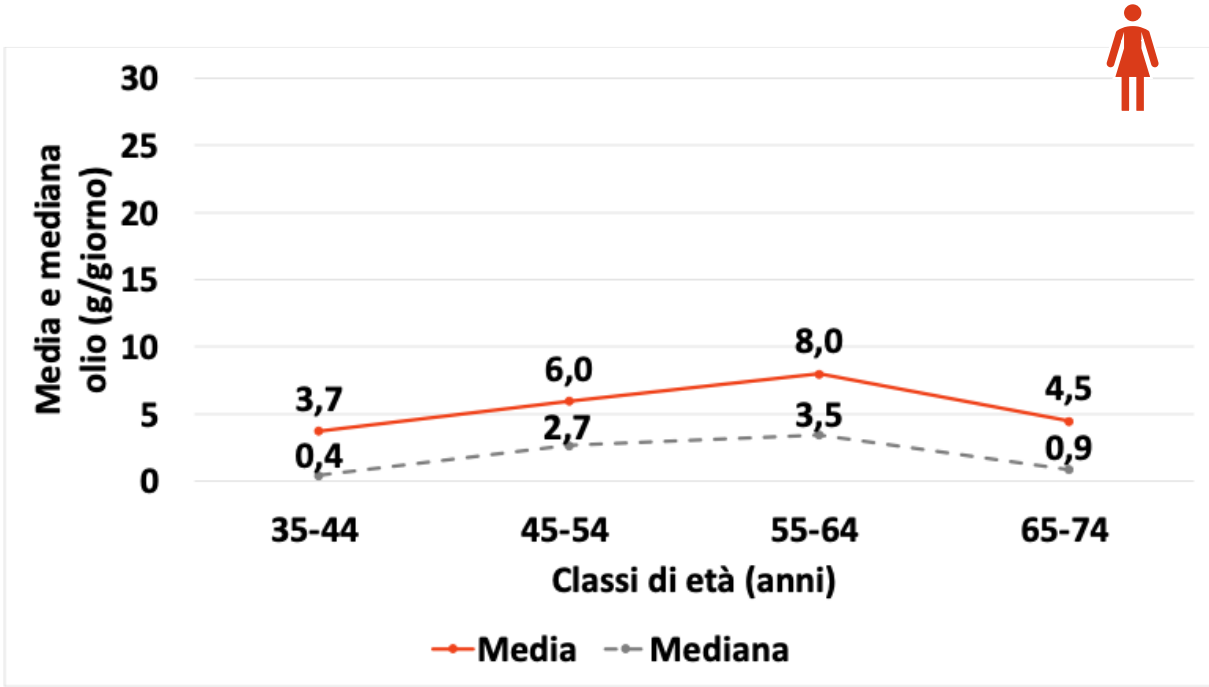
Media e % - Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

ALCOOL

Consumo di alcool, media e mediana – per classi di età e sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025





Consumo adeguato giornaliero di alcool: consumo di alcool al giorno uguale a 0 grammi e consumo di alcool al giorno minore o uguale di 24 grammi per gli uomini e 12 grammi per le donne.

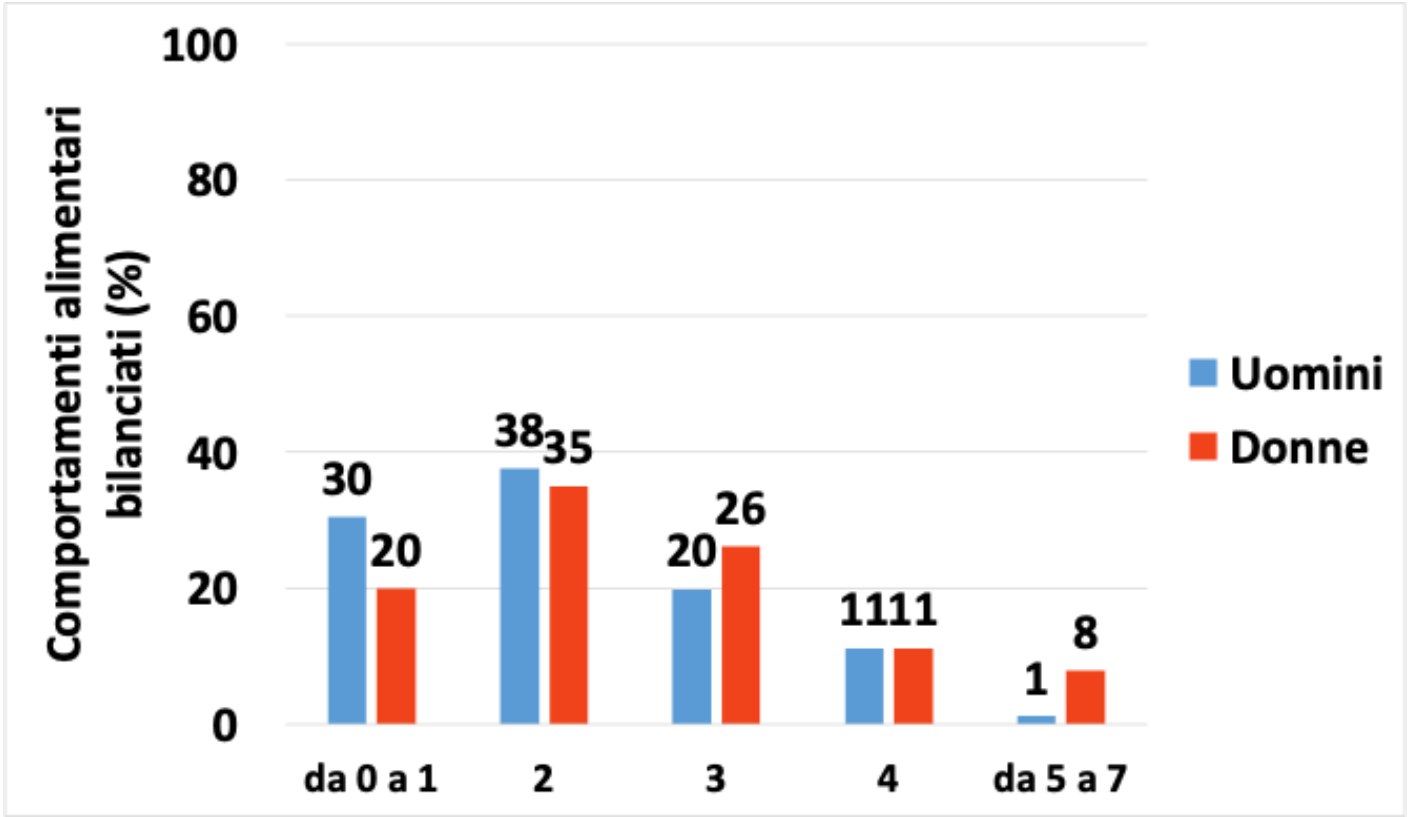
COMPORTAMENTI ALIMENTARI SANI

Comportamenti alimentari sani

nessuno o un solo comportamento adeguato, 2, 3, 4 e da 5 a 7, % – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

1. frutta e verdura almeno 400 g al giorno
2. pesce almeno due volte a settimana (150g per porzione)
3. formaggi non più di tre volte a settimana (50-100g per porzione)
4. carne processata non più di una volta a settimana (50g per porzione)
5. bevande zuccherate meno di una volta a settimana (330 mL)
6. dolci (torte e dessert) non più di una volta a settimana (100 g per porzione)
7. bevande alcoliche 0 unità alcoliche.



https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-2023-valle-aosta

Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

STILI DI VITA SANI

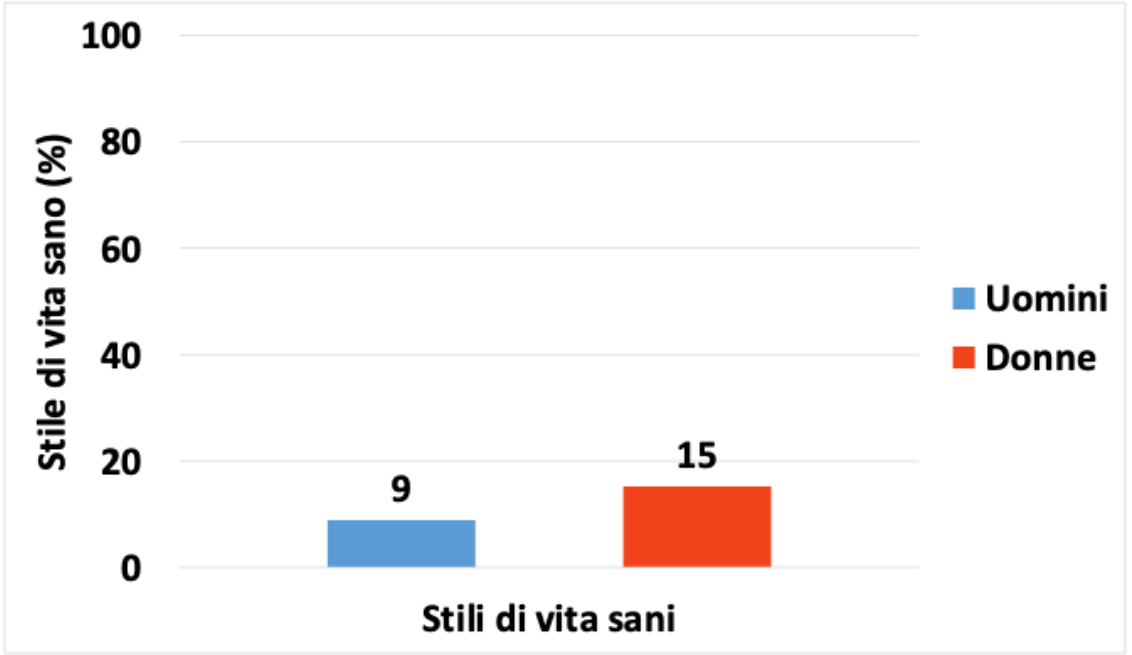
Stili di vita sani

non fumatori, non sedentari nel tempo libero e almeno 4 sane abitudini alimentari, % – per sesso

Uomini e Donne, 35-74 anni, VALLE D'AOSTA, Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE - 2023-2025

Stili di vita sani: persone non fumatrici, non sedentarie nel tempo libero e che adottano almeno 4 sane abitudini alimentari (frutta e verdura almeno 400 g al giorno, pesce almeno due volte a settimana - 150g per porzione, formaggi non più di tre volte a settimana - 50-100g per porzione, carne processata non più di una volta a settimana - 50g per porzione, bevande zuccherate meno di una volta a settimana - 330 mL, dolci non più di una volta a settimana - 100 g per porzione, bevande alcoliche 0 unità.

.



Standardizzazione per età secondo la distribuzione Valle d'Aosta 2023

il progetto cuore

www.cuore.iss.it

MISURARE LA SALUTE IN ITALIA

ITALIAN HEALTH EXAMINATION SURVEY
Istituto Superiore di Sanità

https://www.cuore.iss.it/indagini/ita-hes-progetto-cuore

Piattaforma dati – CuoreData:
https://www.cuore.iss.it/indagini/CuoreData