**FATTORI DI RISCHIO INDIVIDUALI**

I sistemi PASSI e PASSI d’Argento consentono di stimare la prevalenza di fumo, consumo di alcol, sedentarietà, eccesso ponderale o abitudini alimentari (come consumo di frutta e verdura) nella popolazione di 18-69 anni e nella popolazione ultra 65enne residente in Italia.

**Abitudine tabagica**

**Nel 2021, in Italia, il 24% dei 18-69enni fuma e il 16% è un ex-fumatore. Fra i fumatori uno su 4 (22%) consuma più di un pacchetto di sigarette al giorno**. L’abitudine tabagica è più frequente fra gli uomini rispetto alle donne, fra i più giovani, fra i residenti nel Centro-Sud ed è anche fortemente associata allo svantaggio sociale essendo più frequente fra le persone con molte difficoltà economiche o meno istruite. Negli ultimi anni la percentuale di fumatori si è comunque ridotta, lentamente ma significativamente, seguendo il trend in discesa che si osserva da almeno trenta anni. Fra il 2008 e il 2021 la quota di fumatori scende di circa 6 punti percentuali, dal 30% al 24%.

**Consumo di alcol**

Nel 2021, in Italia 6 persone su 10 fra gli adulti, 18-69enni, dichiara di aver consumato alcol nei 30 giorni precedenti l’intervista, **ma quasi 1 persona su 6, ovvero il 16% ne fa un consumo a “maggior rischio” per la salute, per quantità e/o modalità di assunzione**: l’8% per consumi episodici eccessivi, binge drinking (5 o più Unità Alcoliche - UA in una unica occasione per gli uomini e 4 o più UA per le donne), l’8% per consumo alcolico esclusivamente/prevalentemente fuori pasto e il 2% per un consumo abituale elevato (3 o più UA medie giornaliere per gli uomini e 2 o più UA per le donne). Il consumo di alcol a “maggior rischio” per la salute è caratterizzato da una maggiore frequenza fra gli uomini, fra i giovanissimi di 18-24 anni (fra i quali arriva a coinvolgere ben il 27%) e fra i residenti del Nord. Inoltre, diversamente dagli altri fattori di rischio comportamentali, si caratterizza per essere più frequente fra le classi sociali più abbienti, senza difficoltà economiche e/o con livelli di istruzione elevati, riflettendo in parte la cultura del bere delle terre dei vini del Nord e in particolare del Nord Est del Paese.

**Sedentarietà**

Secondo i livelli di attività fisica raccomandati dall’OMS, nel 2021 il 45% della popolazione adulta in Italia può essere classificata come “fisicamente attiva”, il 24% “parzialmente attiva”, **ma il 31% è “sedentaria”.** La sedentarietà è più frequente fra le donne (36% vs 27% fra gli uomini), aumenta con l’età (26% fra 18-34enni vs 35% fra i 50-69enni), disegna un chiaro gradiente geografico a sfavore delle regioni del Meridione (43% nelle regioni meridionali vs 19% nel Nord) e un gradiente sociale a svantaggio delle persone con maggiori difficoltà economiche (fra i quali raggiunge il 45%) o basso livello di istruzione. **La sedentarietà è aumentata significativamente e costantemente passando dal 23% del 2008 al 31% nel 2021.** L’aumento ha coinvolto tutti i gruppi della popolazione. La sedentarietà è aumentata in egual misura sia fra gli uomini che fra le donne, in tutte le classi di età ma più velocemente fra i più giovani; è aumentata ovunque nel Paese ma in particolar modo nel Meridione ampliando il gradiente geografico fra Nord e Sud del Paese; infine è aumentata anche fra

i più o meno abbienti ma più velocemente fra le persone con maggiori difficoltà economiche.

**Sovrappeso e obesità**

**I dati riferiti di peso e altezza portano a stimare nel 2021 che più di 4 adulti su 10 sono in eccesso ponderale, ovvero il 33% è in sovrappeso e il 10% è obeso.** L’obesità è poco più frequente fra gli uomini (11% vs 10% fra le donne), aumenta significativamente con l’età (6% fra 18-34anni, 10% fra 35-49 anni e 13% fra 50-69anni) e coinvolge particolarmente le persone con svantaggio sociale (16% fra persone con molte difficoltà economiche vs 8% fra chi non ne ha). Storicamente più frequente nel Sud del Paese il gradiente geografico dell’obesità sembra ridursi proprio nel periodo pandemico come conseguenza di un aumento nelle regioni settentrionali e una riduzione in quelle centro-meridionali.

**Consumo di frutta e verdura**

Nel 2021 in Italia, il 52% dei 18-69enni consuma 1-2 porzioni di frutta o verdura al giorno, il 38% consuma 3-4 porzioni, mentre **solo il 7% ne consuma la quantità raccomandata dalle linee guida (five a day)**. Una piccola quota di persone (2%) dichiara di non consumare né frutta né verdura.