Umbria in Salute

CORSO PER CONDUTTORI GRUPPO DI CAMMINO

17 – 18 APRILE 2026

Lo stato di salute della popolazione umbra:
dati epidemiologici e prospettive

Carla Bietta

UOSD Epidemiologia - Dipartimento di Prevenzione Azienda USLUmbria1

Regione Umbria

Fonti di dati

- **ISTAT**

Demografia (livello comunale)

Indagine multiscopo sugli aspetti della vita quotidiana BES 2025 (Benessere Equo Sostenibile)

Indagine sui decessi e le cause di morte (livello regionale)

- **Sistemi di sorveglianza di popolazione su base campionaria**

PASSI (livello azienda sanitaria)

Passi d'Argento (livello azienda sanitaria)

Di cosa parleremo

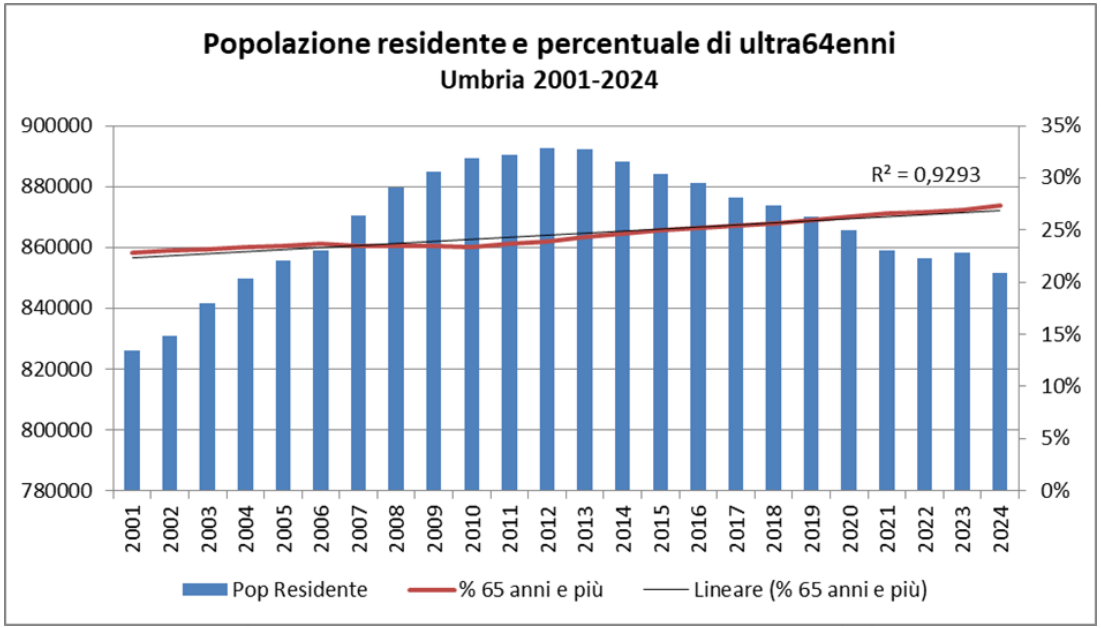
- Tendenze demografiche e sanitarie che caratterizzano il territorio umbro
- Analisi dei determinanti socio-economici che incidono sulla salute e sul benessere della popolazione
- Patologie croniche, condizioni di rischio e fattori di rischio comportamentali
- Cambiamenti nel tempo, influenza delle disuguaglianze e dei condizionamenti sociali nell’espressione di condizioni di rischio

Lo scenario demografico italiano

I principali cambiamenti demografici in Italia:

- calo costante della popolazione
- forte invecchiamento della popolazione
  - aumento degli anziani
  - diminuzione dei giovani
  - età media in crescita
- basso tasso di natalità e diminuzione delle nascite
- famiglie sempre più piccole e frammentate.

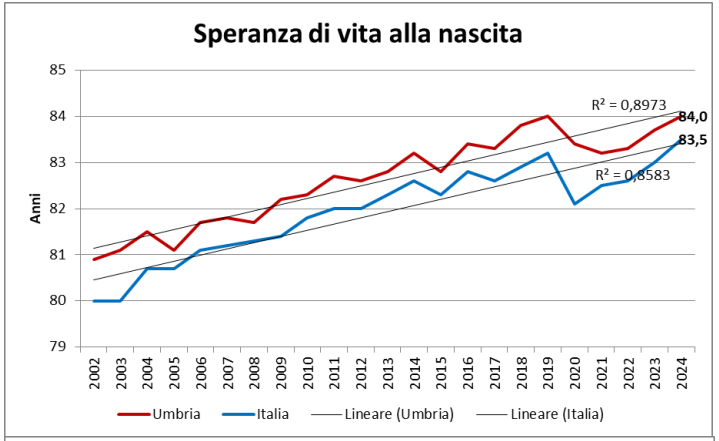
Calo della popolazione

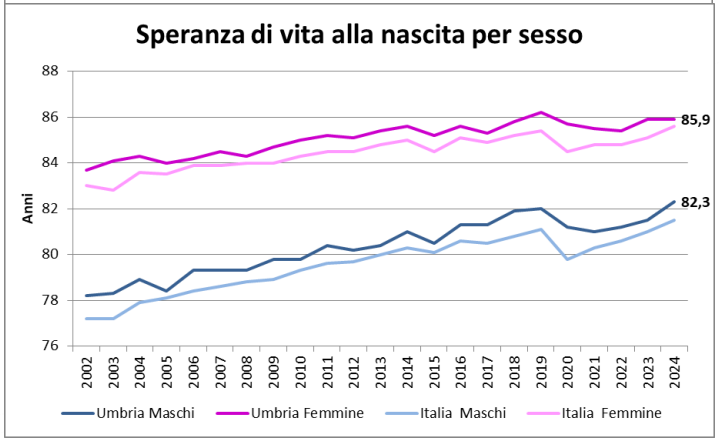


Le previsioni demografiche Istat - scenario mediano - indicano per il 2040 e il 2050 una ulteriore riduzione della popolazione con un sensibile aumento della quota di anziani

Indicatori di salute classici: speranza di vita alla nascita Umbria vs Italia

- Trend in aumento con un calo nel periodo pandemico
- Umbria sempre superiore alla media nazionale (anche nel confronto tra i sessi)
- Femmine migliori dei maschi





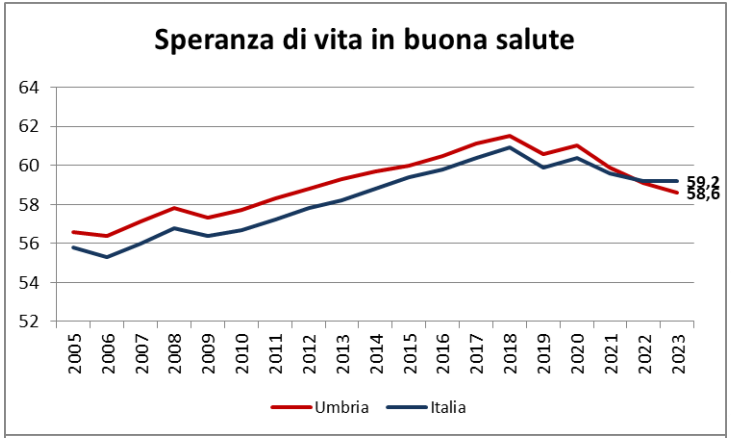
Elaborazione da Fonte ISTAT

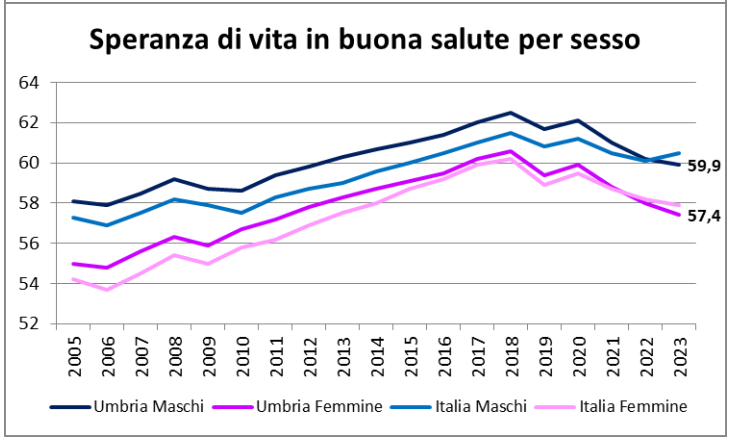
Speranza di vita in buona salute - Umbria vs Italia

- Trend in crescita dal 2005-2018. Umbria leggermente sopra la media italiana quasi sempre
- Oscillazioni legate alla pandemia (2019-2022)
- 2023 Umbria leggermente sotto la media italiana per entrambi i sessi
- Il Gap della salute e il paradosso femminile



Le malattie croniche riducono molto il valore in buona salute rispetto a quello teorico





Elaborazione da Fonte ISTAT

Caratteristiche socioeconomiche

- Il **titolo di studio** riflette la scolarità delle diverse generazioni: maggiori valori per la quota di laureate nelle generazioni più giovani. La quota di bassa istruzione si riduce nel tempo.
- La frequenza di persone che dichiarano di avere **molte difficoltà economiche** ha un trend in discesa dal 2015.
- ¾ dei 18-65enni è **occupato lavorativamente**. 18-34enni in minor ripresa. Tra i 64-74enni 1/6 ha un lavoro retribuito. Differenze significative tra i due sessi.
- Aumenta la quota di chi **vive solo**: 1/7 tra i 18-69enni e quasi ¼ tra gli over64enni.
- Tra i 65enni e più alte quote di **depressione*** (13% vs 9% media italiana) e percezione negativa* del proprio stato di salute (13% vs 10% media italiana).

Fonte **PASSI** e **Passi d'Argento**

*differenza statisticamente significativa

Importanza dei determinanti socioeconomici: mortalità e disuguaglianze

- Analisi ISTAT dall'integrazione dei dati dell'Indagine sui decessi e le cause di morte ed il registro base degli individui
- Il titolo di studio per studiare le diseguaglianze sociali nella mortalità (migliore proxy della condizione socio-economica essendo fortemente correlato con altre misure di posizione sociale)

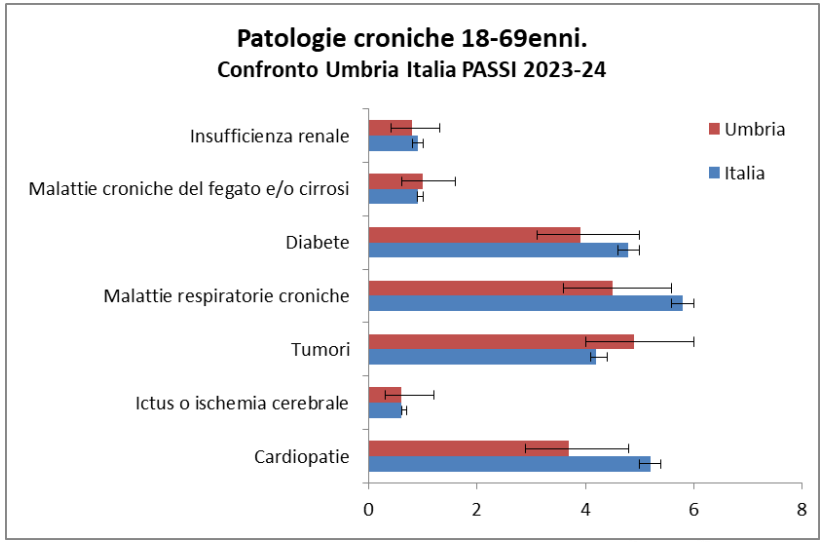
Tassi standardizzati di mortalità per sesso e titolo di studio, per 10.000 residenti - Umbria e Italia, età 30 anni e più, anno 2022

	maschi				femmine				tassi per titolo di studio crescente	
	titolo di studio				titolo di studio					
Tutte le cause	Nessun titolo di studio o licenza elementare	Licenza media inferiore	Diploma di scuola media superiore	Laurea o titolo di studio superiore	Nessun titolo di studio o licenza elementare	Licenza media inferiore	Diploma di scuola media superiore	Laurea o titolo di studio superiore	maschi	femmine
Umbria	**192,58**	**167,23**	**136,81**	**112,94**	**119,74**	**105,54**	**95,19**	**85,23**		
Italia	**201,03**	**170,76**	**150,35**	**129,69**	**130,36**	**110,21**	**100,15**	**90,76**		

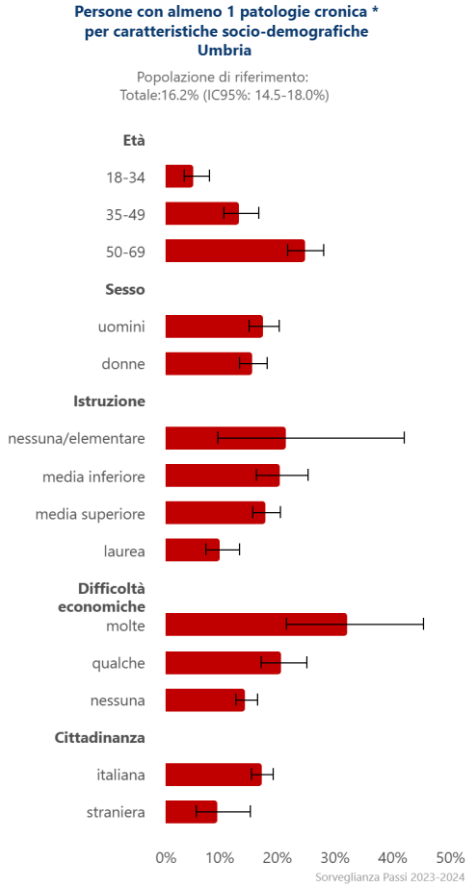
Le patologie croniche: 18-69 anni

Più frequentemente riferite:

- tumori,
- malattie respiratorie croniche,
- diabete,
- cardiopatie



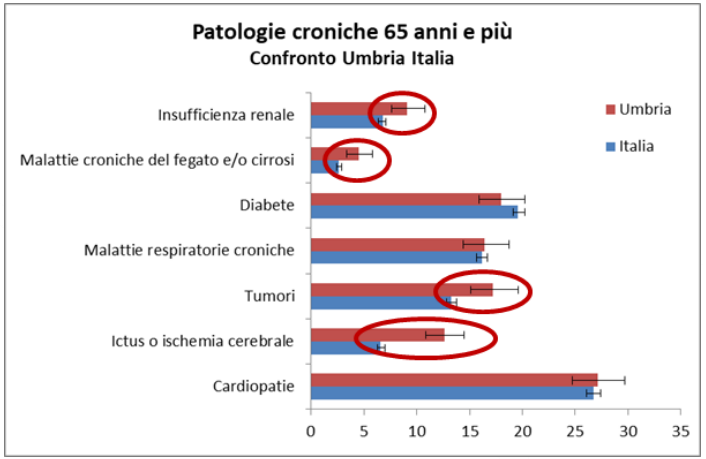
Aumentano con l'**età**, più frequenti tra chi ha condizioni di **svantaggio socio economico** (bassa istruzione, maggiori difficoltà economiche riferite)



Le patologie croniche: 65 anni e più

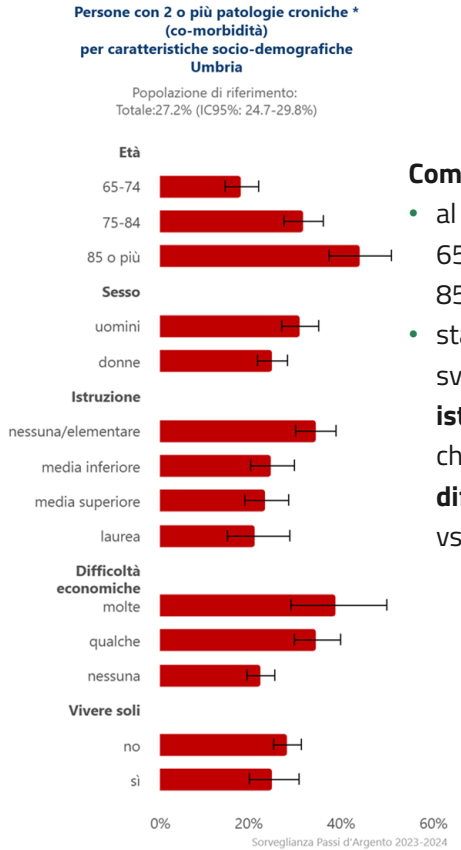
Patologie Croniche 65 anni e più (Passi d'Argento 2023-2024)		
	Umbria (N=1.200)	Italia (N=35.108)
	% (IC95%)	% (IC95%)
Con almeno 1 patologia cronica*	60,3 (58,4-64,1)	57,3 (56,5-58,0)
Con 2 o più patologie croniche*	27,2 (24,7-29,8)	22,4 (21,8-23,0)

*differenza statisticamente significativa



Più frequenti:
- cardiopatie
- diabete
- tumori
- malattie respiratorie croniche
- ictus

Più frequenti in Umbria:
- Insufficienza renale
- malattie croniche del fegato e/o cirrosi
- tumori
- ictus

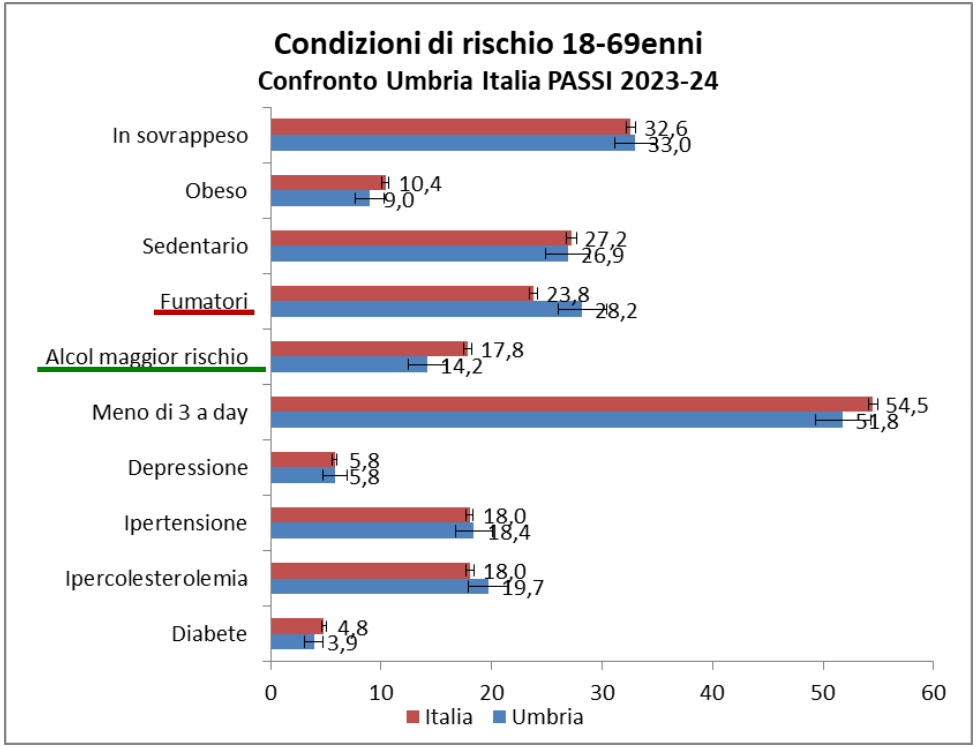


Comorbidità più frequente
- al crescere dell'**età** (18% tra 65-74enni vs 43% tra 85enni e più)
- status socioeconomico più svantaggiato, per bassa **istruzione** (34% vs 21% tra chi ha una laurea) o **difficoltà economiche** (38% vs 22% nessuna difficoltà)

Le condizioni di rischio: 18-69 anni

Le differenze significative:

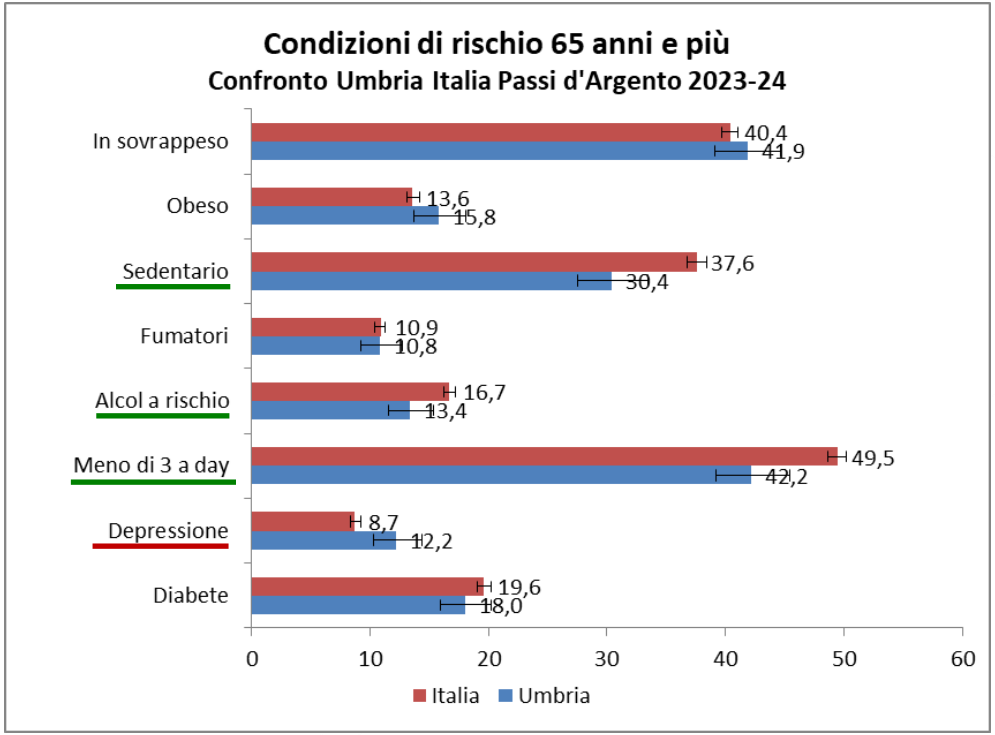
- **Fumatori**
- **Alcol a maggior rischio**



Le condizioni di rischio: 65 anni e +

Le differenze significative:

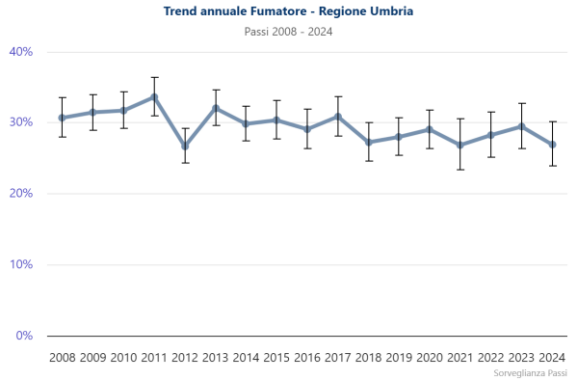
- **Depressione**
- **Sedentari**
- **Alcol a maggior rischio**
- **Meno di 3 a day**

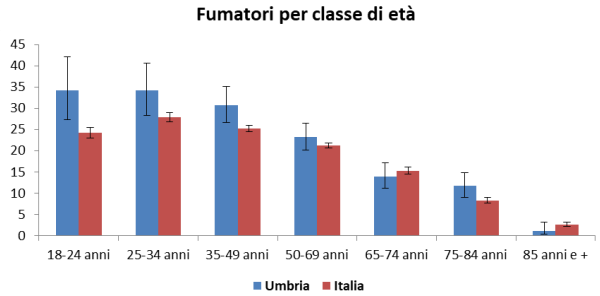


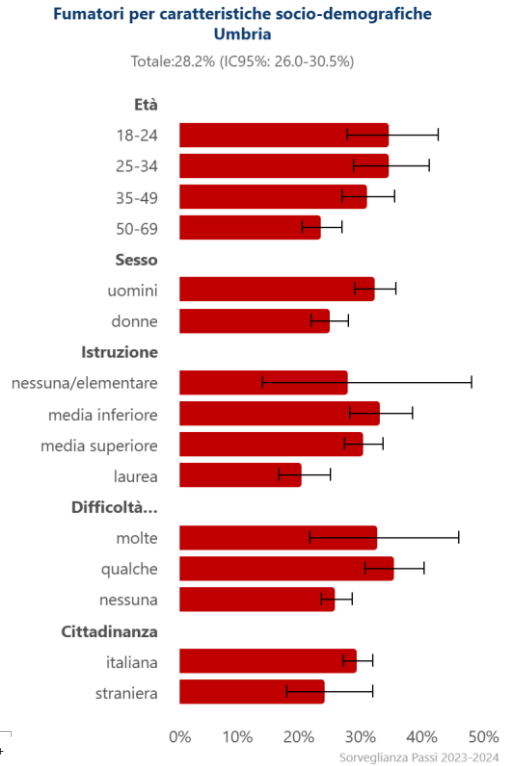
Abitudine al fumo

In Umbria prevalenze elevate con primati nazionali

- Il 28% dei **18-69enni** e l'11% degli **over 64enni**
- Alta la prevalenza anche tra le **donne** (sia fumo di sigaretta che e-cig e HTTP)
- Secondo posto per **ragazze fumatrici** nella Sorveglianza HBSC
- Prevalenze superiori alla media nazionale anche nei **primi 1000 giorni** (secondo posto nazionale per il fumo in allattamento) dalla sorveglianza 0-2anni
- **Trend stabile** (in controtendenza rispetto a quello nazionale che continua a diminuire) senza segnali di miglioramento
- Associato a **giovane età**, **uomini** e condizioni di **svantaggio socioeconomico**

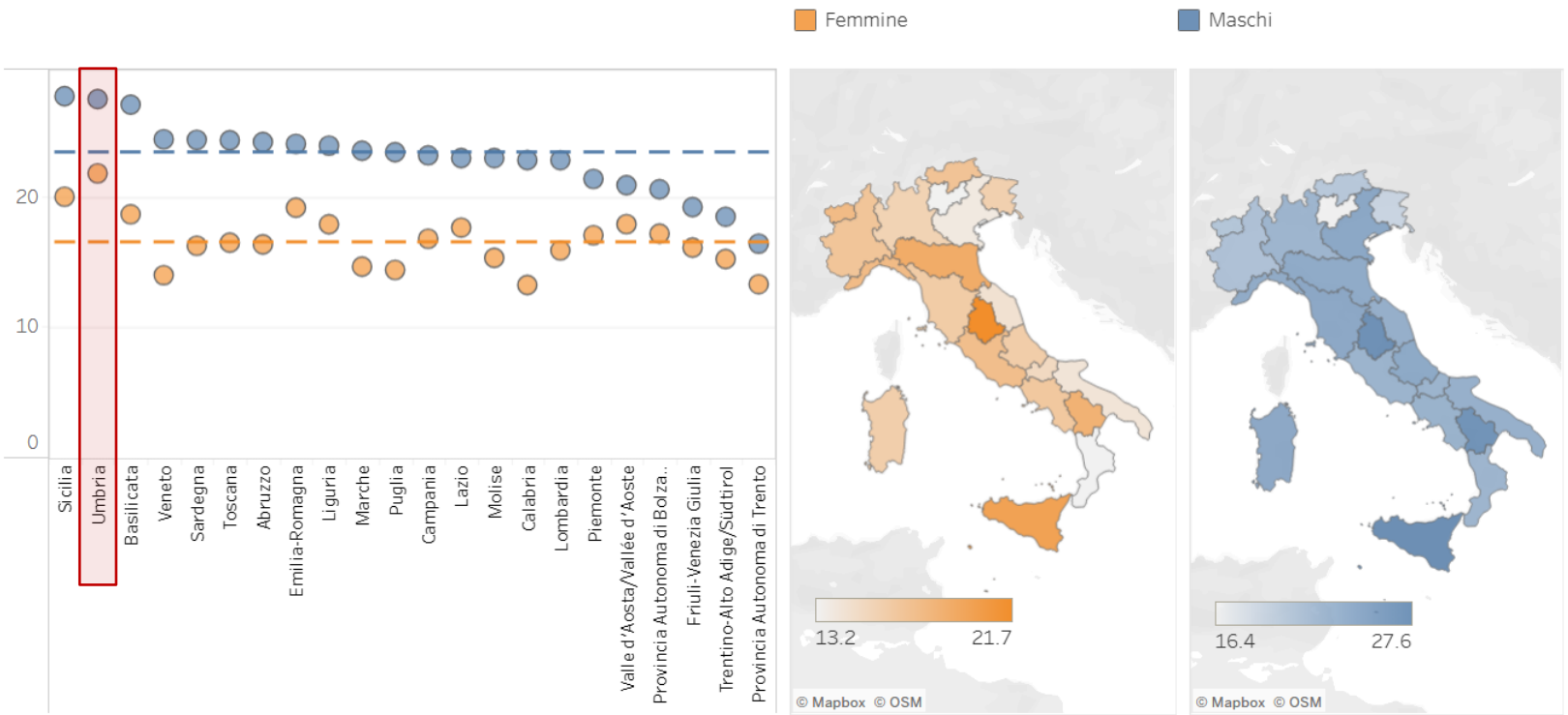






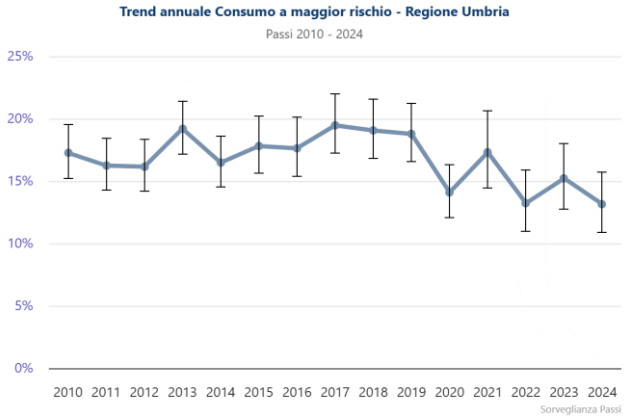
Fumatori Tassi st. per 100 persone di 14 anni e più. Anno 2025

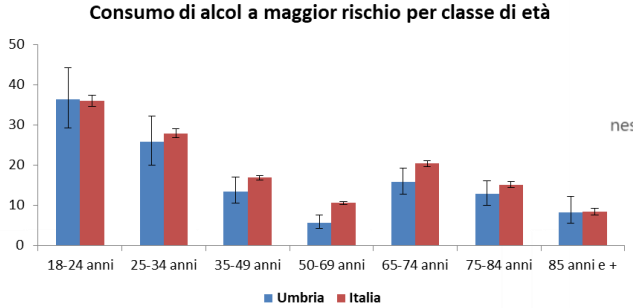
Fonte ISTAT Indagine multiscopo sugli aspetti della vita quotidiana bes benessere equo e sostenibile

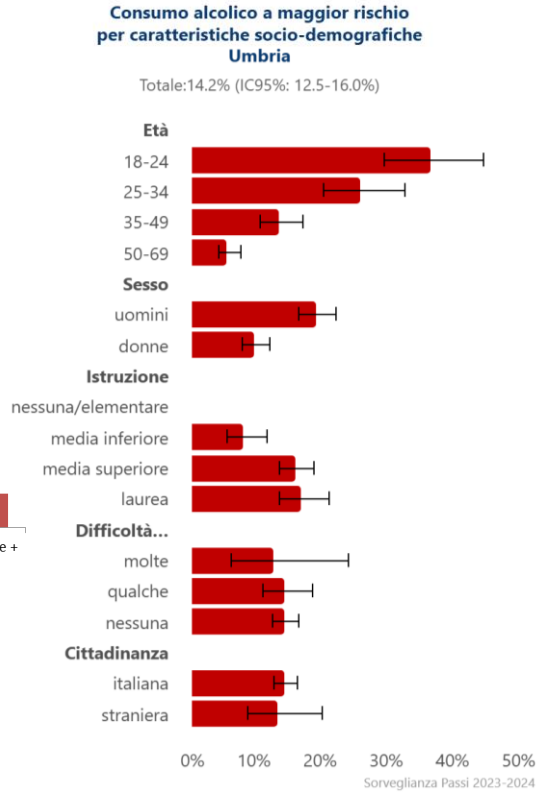


Consumo di alcol a rischio

L'alcol resta la sostanza più usata tra i giovani (11 – 24 anni) con consumi leggermente superiori alla media nazionale
Associato a **giovane età**, **uomini**, e **maggior livello di istruzione**
Andamento costante nel tempo

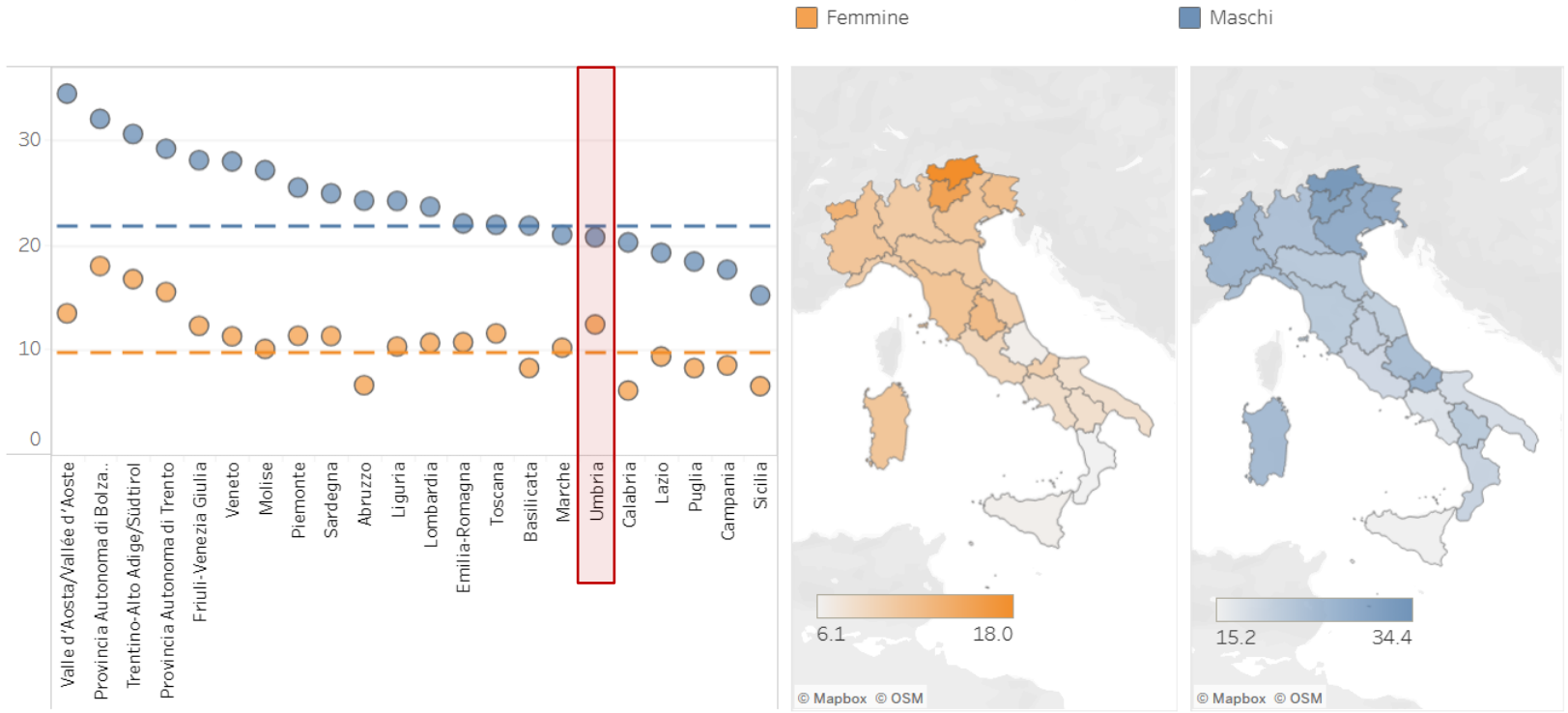






Consumo di Alcol* Tassi st. per 100 persone di 14 anni e più. Anno 2025

Fonte ISTAT Indagine multiscopo sugli aspetti della vita quotidiana bes benessere equo e sostenibile



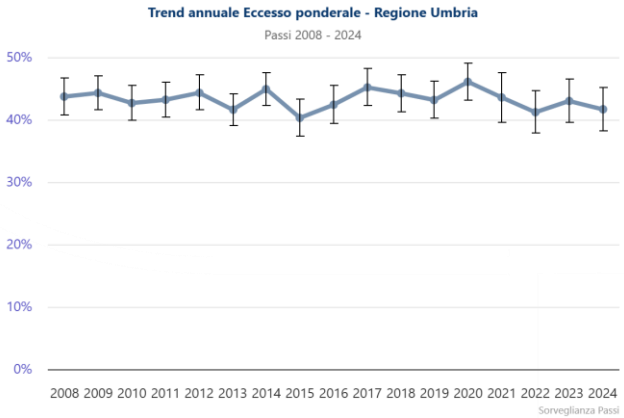
*Almeno 1 comportamento a rischio per il consumo di alcol

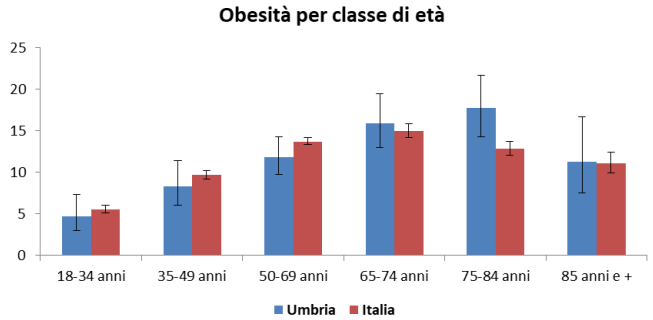
Situazione nutrizionale

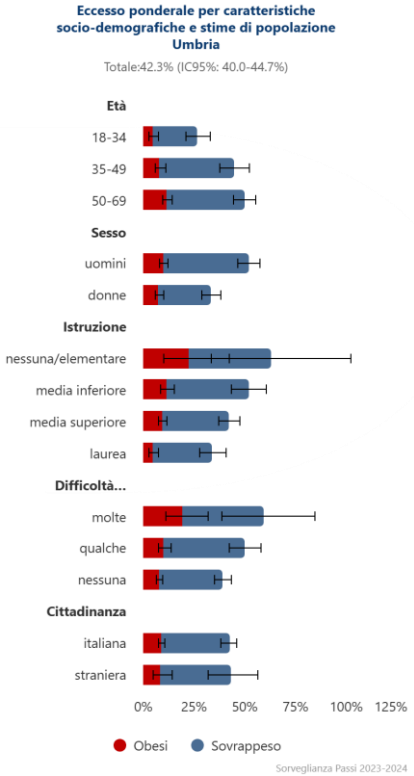
In sovrappeso 33%, obesi 9% dei 18-69enni; in sovrappeso 62%, obesi 16% degli over 64enni

Eccesso ponderale associato all'avanzare dell'**età**, agli **uomini** e a **condizioni di svantaggio socioeconomico**

Andamento costante nel tempo





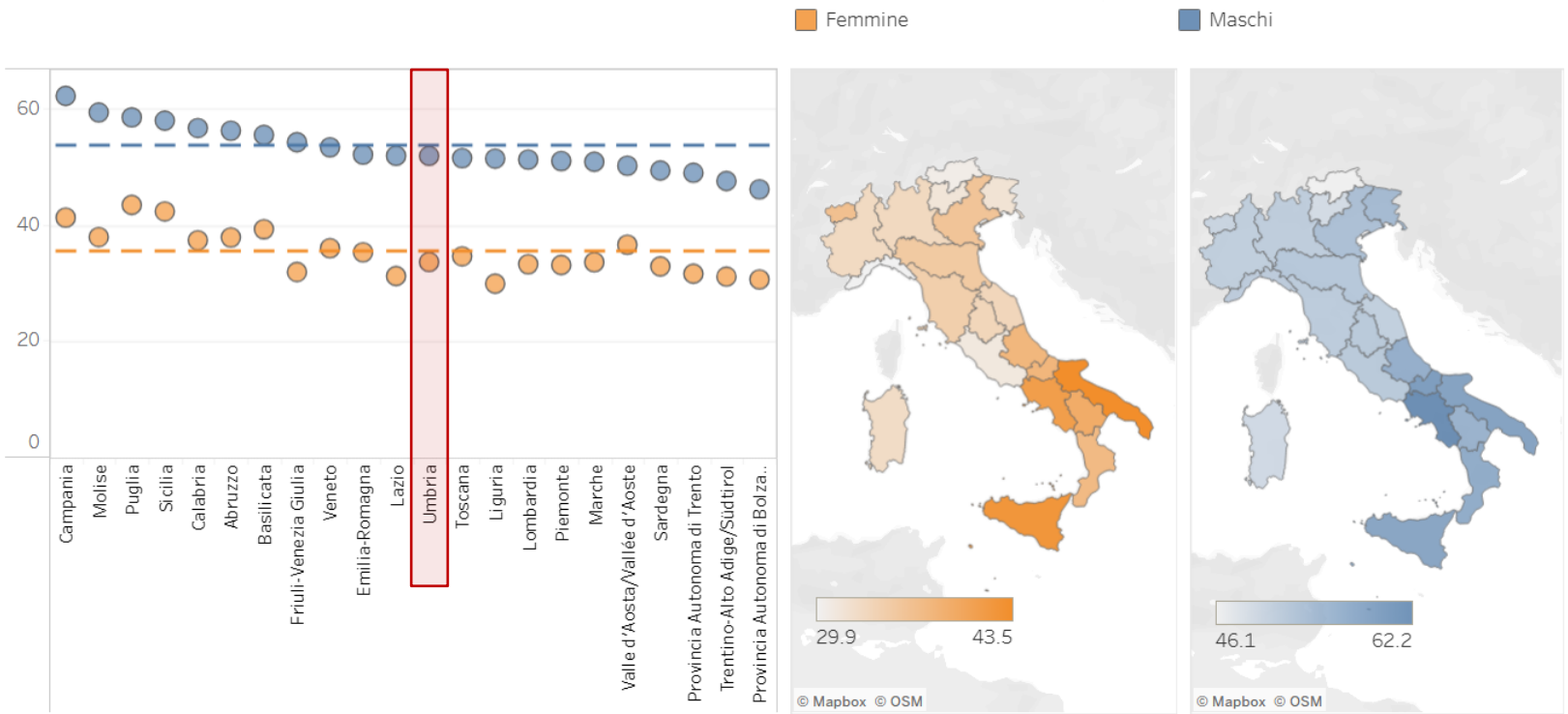


1 adulto su 2 in Umbria consuma **almeno 3 porzioni di frutta e/o verdura** al giorno (valore migliore di quello nazionale).

Ma **solo il 4%** consuma le **5 porzioni** raccomandate dall'OMS (vs 7% Italia).

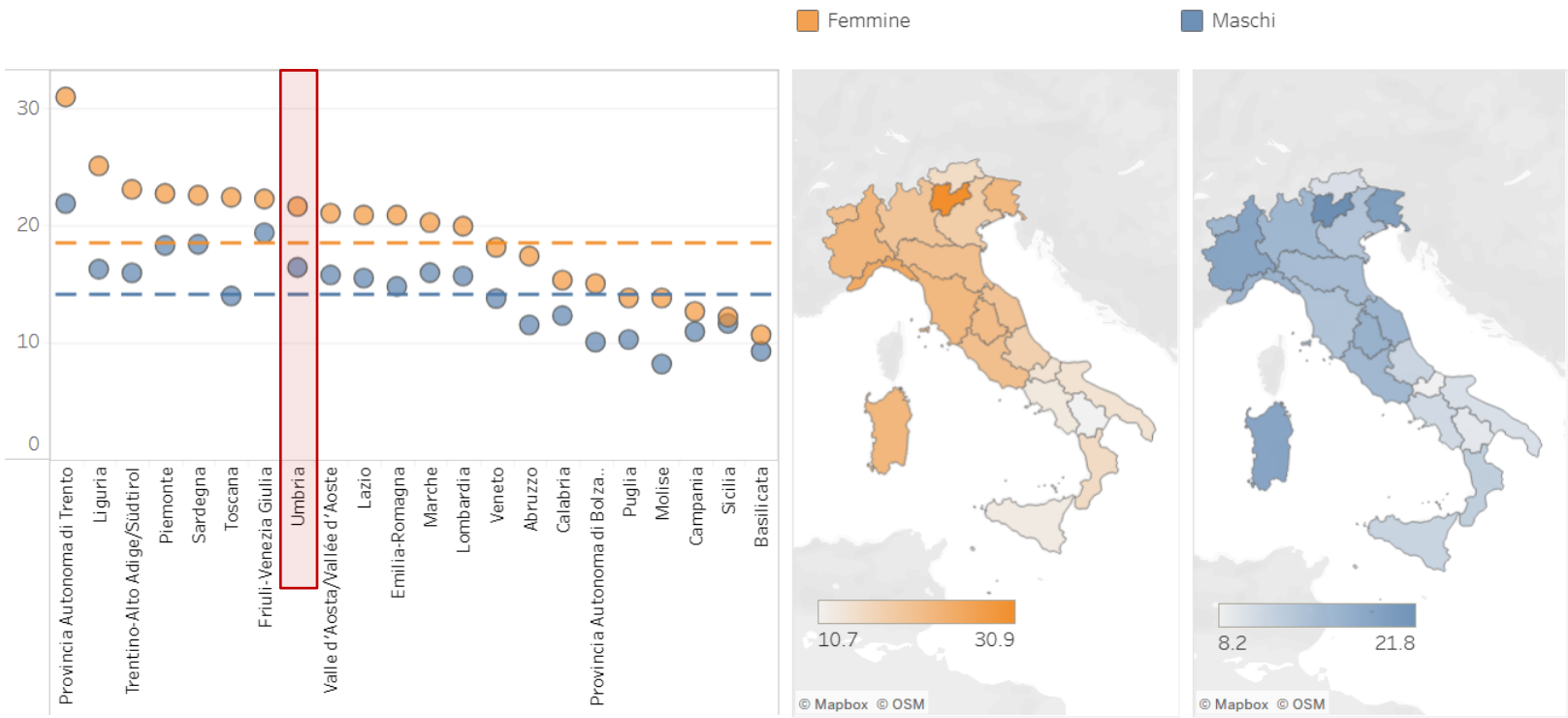
Eccesso ponderale Tassi st. per 100 persone di 18 anni e più. Anno 2025

Fonte ISTAT Indagine multiscopo sugli aspetti della vita quotidiana bes benessere equo e sostenibile

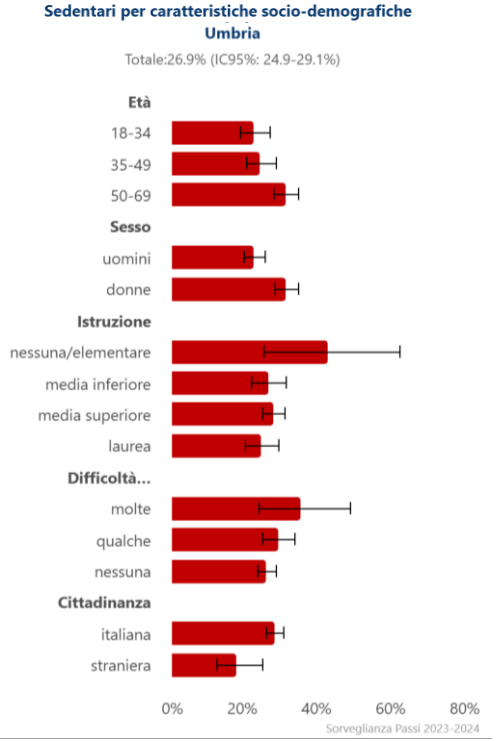


4 o più porzioni di frutta e/verdura Tassi st. per 100 persone di 3 anni e più. Anno 2025

Fonte ISTAT Indagine multiscopo sugli aspetti della vita quotidiana bes benessere equo e sostenibile

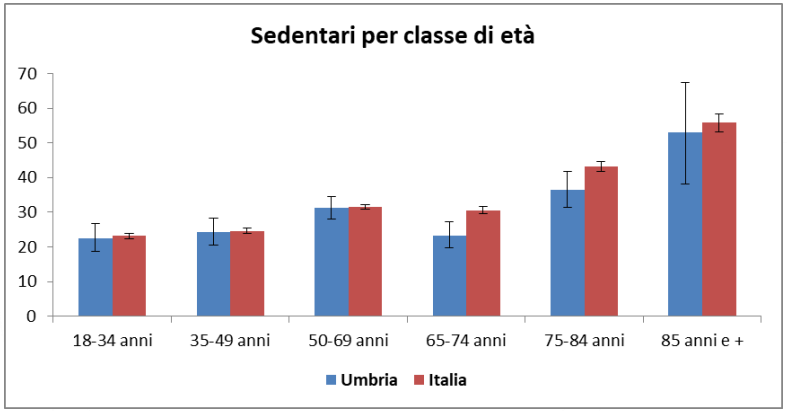


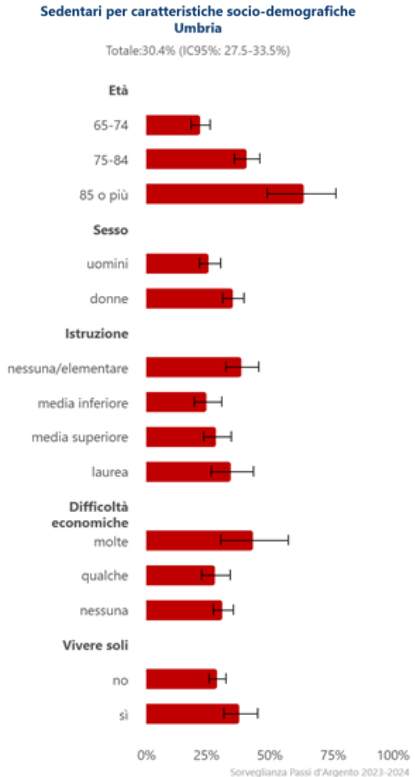
Sedentarietà in Umbria



Associato a

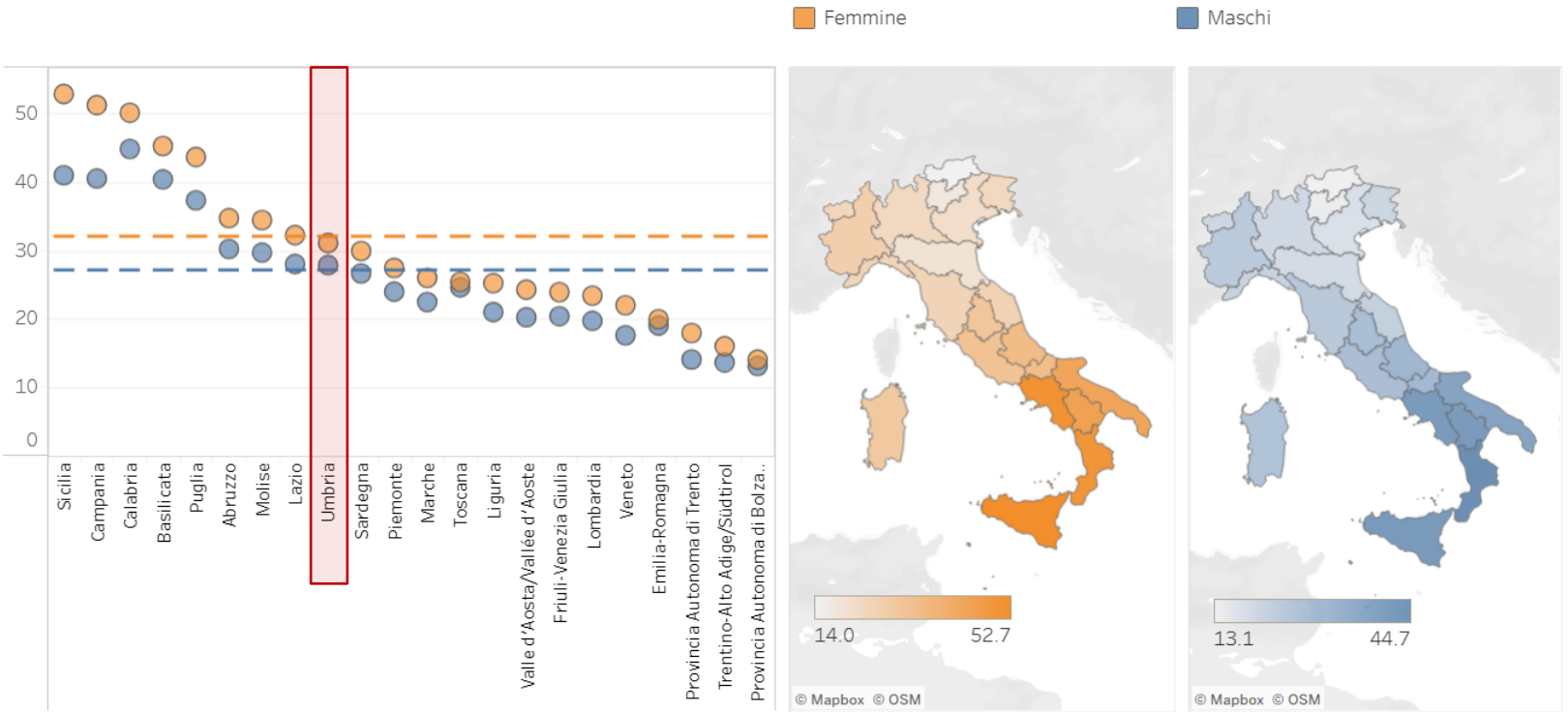
- avanzare dell'**età**
- **donne**
- condizioni di **svantaggio socioeconomico**
- **cittadinanza italiana**
- **vivere soli**





Sedentari Tassi st. per 100 persone di 14 anni e più. Anno 2025

Fonte ISTAT Indagine multiscopo sugli aspetti della vita quotidiana bes benessere equo e sostenibile



Sedentarietà e attività fisica

Tra **18-69enni** dal 2020 aumento della popolazione sedentaria con perdita dello storico vantaggio umbro rispetto al contesto nazionale

Tra **over 64enni** riallineamento con ila media nazionale nel 2024

bes benessere equo e sostenibile

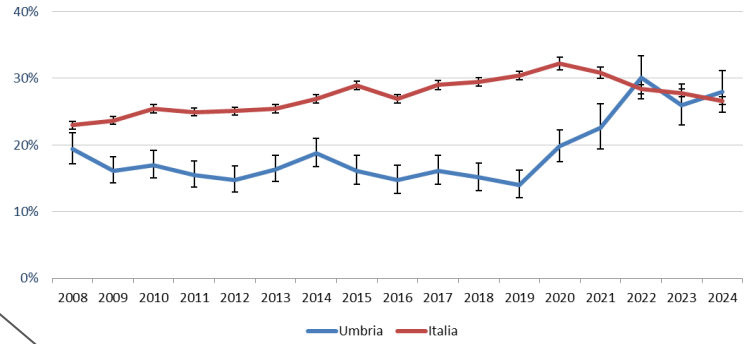
Trend annuale sedentari (persone di 14 anni e più) Confronto Umbria Italia

ISTAT Indagine multiscopo sugli aspetti della vita quotidiana 2005-2025



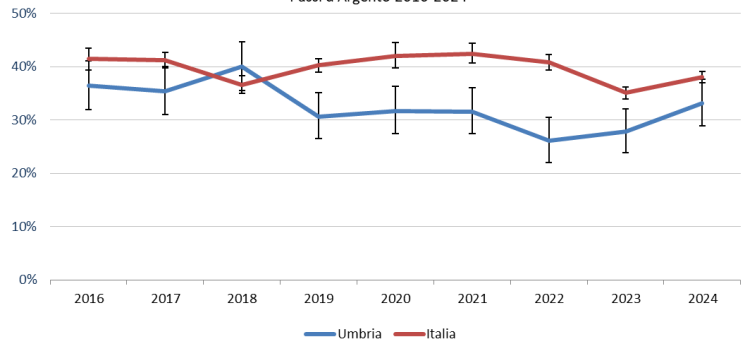
Trend annuale Sedentari Confronto Umbria Italia

PASSI 2008-2024

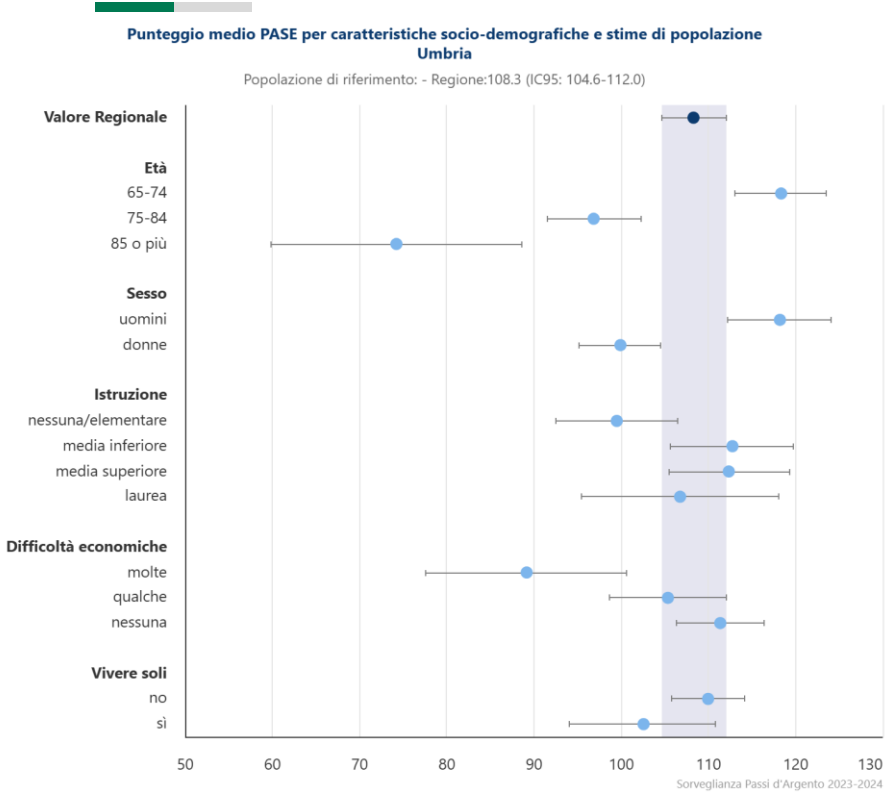


Trend annuale Sedentari Confronto Umbria Italia

Passi d'Argento 2016-2024



Attività Fisica tra gli ultra 64enni

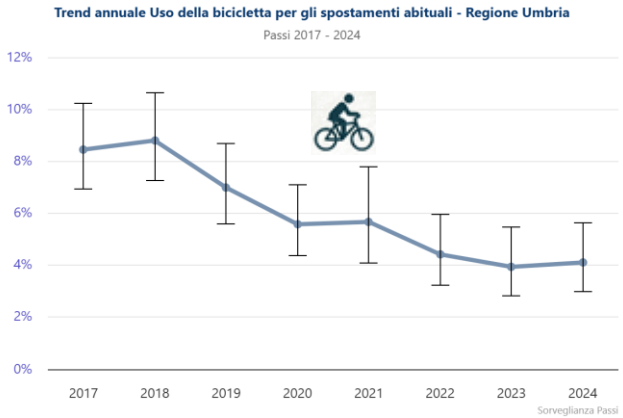


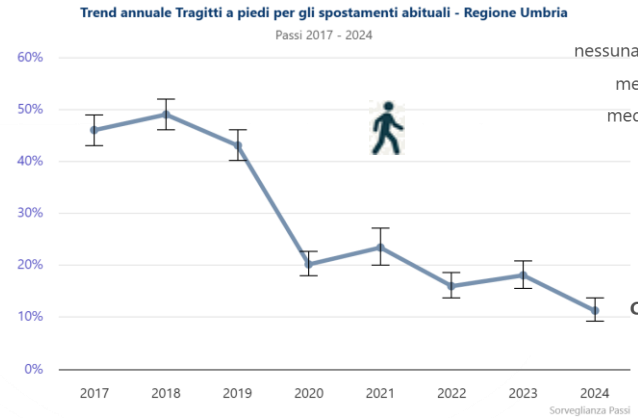
Attività svolte per genere – Umbria 2023-24		
Umbria (n = 861)	**Uomini** (%) IC95%	**Donne** (%) IC95%
Attività di svago e fisica strutturata		
Passeggiare /andare in bicicletta	63.8 59.1 - 68.2	58.0 53.4 - 62.3
Fare attività fisica leggera	15.1 11.9 - 18.8	20.1 16.5 - 24.3
Fare attività fisica moderata	**8.8** 6.4 - 11.8	3.5 2.1 - 5.6
Fare attività fisica pesante	5.4 3.6 - 8.1	3.0 1.7 - 5.2
Ginnastica con attrezzi, flessioni	4.4 2.7 - 6.9	1.8 0.9 - 3.6
Attività domestiche		
Attività domestiche leggere	61.9 57.1 - 66.4	**97.8** 95.9 - 98.8
Attività domestiche pesanti	41.5 36.9 - 46.3	**64.8** 60.4 - 68.9
Attività di piccole riparazioni	**76.0** 71.3 - 80.1	32.2 28.1 - 36.5
Cura dell'orto	**53.3** 48.2 - 58.2	23.4 19.6 - 27.6
Attività di giardinaggio	55.0 50.2 - 59.7	62.2 57.6 - 66.6
Prendersi cura di una persona	41.0 36.2 - 46.0	45.1 40.6 - 49.6
Attività lavorative sia statiche che dinamiche		
Attività lavorative svolte pagate o di volontariato	**17.6** 14.6 - 21.1	8.1 6.1 - 10.6
Attività lavorativa dinamica che richiede sforzo fisico o cammino	**8.5** 6.3 - 11.2	3.1 1.9 - 4.9

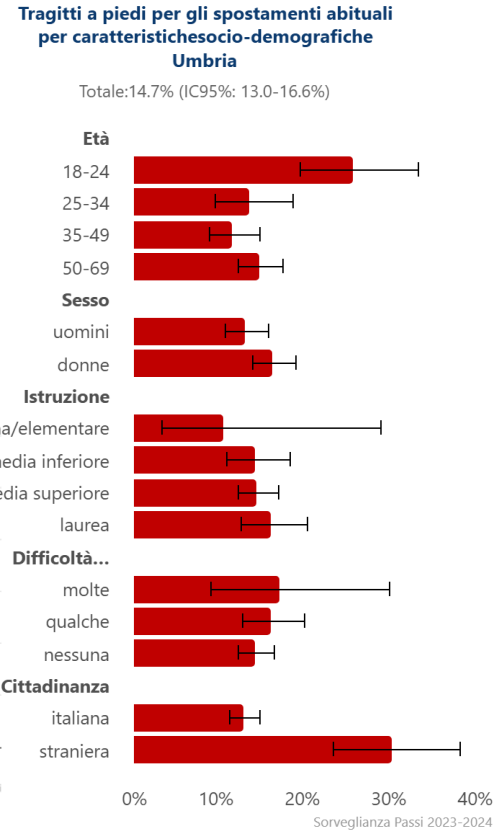
Mobilità attiva 18-69enni

Mobilità Attiva 18-69 anni (PASSI 2023-2024)	Umbria (N=1.593)	Italia (N=70.338)
	% (IC95%)	% (IC95%)
Bicicletta negli ultimi 30gg per spostameti abituali*	4,0 (3,2-5,0)	10,1 (9,8-10,3)
Tragitti a piedi negli ultimi 30gg per spostamenti abituali*	14,7 (13,0-16,6)	38,6 (38,1-39,0)
Mobilità attiva tot negli ultimi 30gg per spostamenti abituali*	16,8 (15,0-18,7)	41,8 (41,4-42,2)

*differenza statisticamente significativa







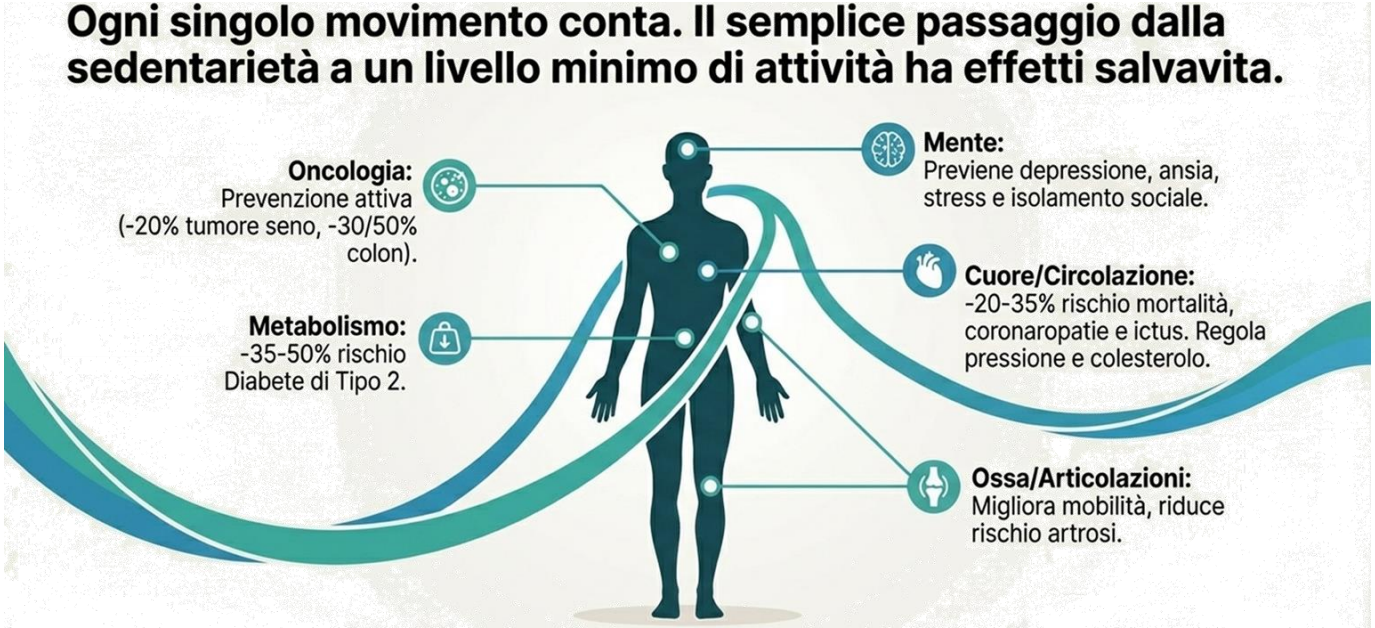
Come (non) si muovono gli umbri

- Tra i **18-69enni**:
  - Scarso uso dei tragitti a piedi per gli spostamenti abituali
  - Scarso uso della bicicletta

- Tra gli **over 64enni**:
  - La gran parte del movimento si concentra sulle attività domestiche e giardinaggio, con scarsa propensione all'attività fisica strutturata

Attività fisica

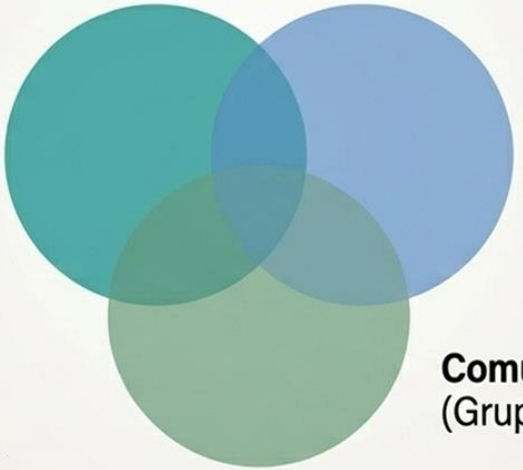
Praticare regolarmente attività fisica rappresenta un importante strumento per migliorare la qualità della vita **a tutte le età**



Costruire l'ecosistema: Active Aging & One Health

Per rendere efficace lo stile di vita attivo, le persone devono vivere in un contesto che favorisca il movimento quotidiano.

Salute Umana
(Invecchiamento Attivo - OMS 2022).



Ambiente Urbano Accessibile
(Spazi pubblici, sicurezza).

Comunità e Connessione
(Gruppi, scuole, luoghi di lavoro).

La campagna del Ministero della Salute *'Insieme per la salute. Al fianco della scienza'* (2026) promuove l'approccio One Health: un'integrazione indissolubile tra la salute umana, quella animale e la sostenibilità ambientale.

In sintesi



Pilastro 1
(Atto I: La Diagnosi)

L'Inverno Demografico.
L'Umbria invecchia. Viviamo più più a lungo, ma accumuliamo anni in cattiva salute.

Pilastro 2
(Atto II: I Sintomi)

I Nemici Silenziosi.
Malattie croniche e disuguaglianze socio-economiche (istruzione, reddito) agiscono in sinergia, peggiorando la qualità della vita.
Livelli insufficienti di attività fisica

Pilastro 3
(Atto III: La Prescrizione)

Il Movimento come Cura.
L'abbandono della sedentarietà attraverso i Gruppi di Cammino rappresenta l'intervento sistemico più potente a nostra disposizione.

La promozione della salute:

- promozione di stili di vita sani
- riduzione delle disuguaglianze
- contrasto ai fattori di rischio comportamentali (eccesso ponderale, fumo, sedentarietà) con incremento dell'attività fisica nella popolazione

I gruppi di cammino come strumento strategico

- Favorire l'attività fisica accessibile
- Contrastare la sedentarietà
- Migliorare il benessere psicologico
- Ridurre l'isolamento sociale

- Sostenibili e replicabili a livello territoriale
- Prospettiva integrata di Active Aging & One Health

Umbria in Salute

Grazie

Regione Umbria