IBDO FOUNDATION
Principiis Obsta
NON COMMUNICABLE DISEASES OBSERVATORY

OPEN
Obesity Policy Engagement Network
ITALY

FACTS AND FIGURES 2026

OBESITÀ IN ITALIA

Il quadro generale, le differenze di genere, le nuove fragilità, il divario nord-sud, la sedentarietà, gli stili di vita, bambini ed adolescenti, le diseguaglianze sociali, il rischio cardiovascolare

I numeri di una sfida che riguarda tutti

"UN'EMERGENZA SANITARIA, SOCIALE E TERRITORIALE"

AUTORI

Lucio Corsaro • Roberta Crialesi • Lidia Gargiulo • Laura Iannucci • Emanuela Bologna
Antonio Nicolucci • Attilio Parisi • Paolo Sbraccia • Federico Serra

ELABORAZIONE DATI

Dati ISTAT elaborati da IBDO Foundation e dall'Osservatorio Permanente sullo Sport della Fondazione SportCity.



PESO E SALUTE | PREVENZIONE E BENESSERE | ATTIVITÀ FISICA | COMUNITÀ E TERRITORIO | DATI PER DECIDERE

IL QUADRO GENERALE

“Quasi un italiano su due convive con un rischio invisibile.”



CIRCA
23 MILIONI
DI PERSONE

- **11,6%** OBESITÀ
- **34,8%** SOVRAPPESO



“QUASI **1** ADULTO SU **2**”

5,75 MILIONI
di adulti convivono con l’obesità

12,4%
UOMINI

10,8%
DONNE

I dati parlano chiaro:
l’eccesso di peso riguarda quasi metà della popolazione adulta italiana.

Fonte: ISTAT – Facts and Figures 2025, Obesità e Sedentarietà in Italia

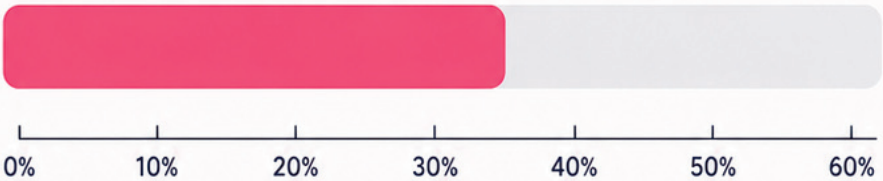
LE DIFFERENZE DI GENERE

“ La salute ha ancora profonde differenze di genere.”

UOMINI
in eccesso di peso **55,1%**



DONNE
in eccesso di peso **38,2%**



+16,9 PUNTI PERCENTUALI

Gli uomini presentano una prevalenza di eccesso di peso superiore di **16,9 punti percentuali** rispetto alle donne.

Gli uomini in eccesso di peso sono il **55,1%**, contro il **38,2%** delle donne.
La salute presenta ancora significative differenze di genere.

Fonte: ISTAT – Facts and Figures 2025, Obesità e Sedentarietà in Italia

LE NUOVE FRAGILITÀ'

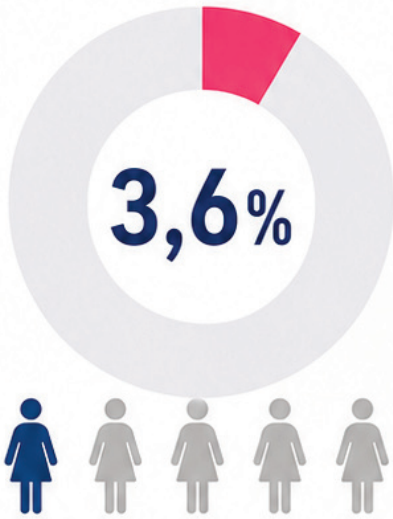
"Le nuove generazioni femminili stanno pagando il prezzo del cambiamento sociale."

+75%

obesità tra le giovani donne (18-34 anni)

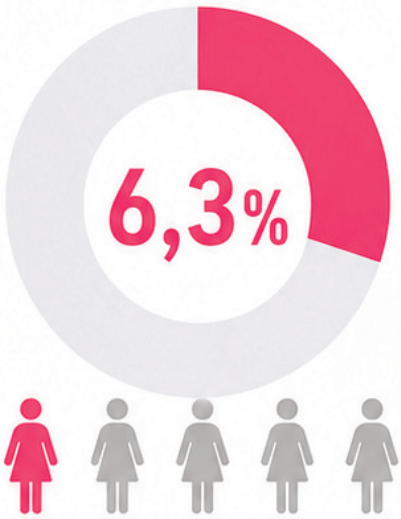
DAL:

2016



AL:

2025



L'obesità tra le giovani donne (18-34 anni) è aumentata del 75% in meno di dieci anni.

Fonte: ISTAT – Facts and Figures 2025, Obesità e Sedentarietà in Italia

IL DIVARIO NORD-SUD

"Dove si nasce può influenzare anche la salute."



REGIONI CON PIÙ OBESITÀ

1	Molise	14,0%
2	Puglia	13,2%
3	Sicilia	12,5%
4	Campania	12,0%

REGIONI PIÙ VIRTUOSE

1	Toscana	8,7%
2	Bolzano	8,8%
3	Liguria	9,3%

Il tasso di obesità mostra differenze significative tra le regioni italiane: le aree del Sud registrano valori più elevati rispetto al Centro-Nord.

Fonte: ISTAT – Facts and Figures 2025, Obesità e Sedentarietà in Italia

SEDENTARIETÀ

"La sedentarietà resta una delle grandi emergenze silenziose."

32,4%
degli italiani
è sedentario

- **DONNE** 35,8%
- **UOMINI** 28,8%

NEL 2016 ERA
41,4%

-10 PUNTI PERCENTUALI
IN 10 ANNI

La sedentarietà è diminuita rispetto al 2016, ma coinvolge ancora quasi 1 italiano su 3. Differenze significative tra donne e uomini.

Fonte: ISTAT – Facts and Figures 2025, Obesità e Sedentarietà in Italia

OBESITÀ E STILI DI VITA

"Le abitudini quotidiane fanno la differenza."

SEDENTARI



15,8%

obesità tra i sedentari



CONTRO

ATTIVITÀ FISICA



9,5%

tra chi fa attività fisica



Chi è sedentario ha un rischio di obesità significativamente più elevato.

Fonte: ISTAT – Facts and Figures 2025, Obesità e Sedentarietà in Italia

BAMBINI E ADOLESCENTI

"L'infanzia è il primo terreno della prevenzione."

26%

Dei ragazzi tra 3 e 17 anni è in eccesso di peso

NEI BAMBINI 3-10 ANNI:

32,3%

REGIONI PEGGIORI

1. Campania 36,8%
2. Calabria 35,7%
3. Sicilia 34,6%



Bambini e ragazzi di 3-17 anni in eccesso di peso per genere

Fasce di età	Maschi	Femmine	Maschi e Femmine
3-5 anni	30,7	31,5	31,1
6-10 anni	34,5	31,3	33,0
11-13 anni	27,9	17,8	22,9
14-17 anni	21,8	13,9	17,9
Totale	**28,6**	**23,1**	**26,0**

Sintesi Totale (3-17 anni)

Maschi	Femmine	Maschi e Femmine
28,6%	**23,1%**	**26,0%**

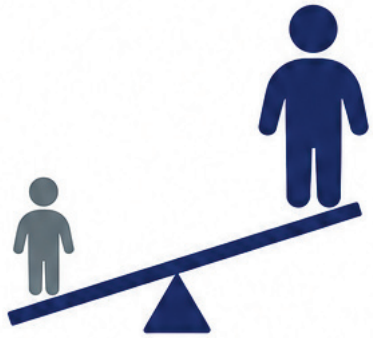
Nel totale 3-17 anni, i maschi presentano una percentuale di eccesso di peso più elevata rispetto alle femmine (**28,6%** vs **23,1%**).

L'eccesso di peso in età evolutiva è un fattore di rischio per molte malattie croniche da adulti.

Fonte: ISTAT – Facts and Figures 2025, Obesità e Sedentarietà in Italia

DISUGUAGLIANZE SOCIALI

"Contrastare l'obesità significa anche ridurre le disuguaglianze."



L'obesità è

3 volte più frequente

nei gruppi socialmente svantaggiati

(RII nazionale = **3,1**)

LE REGIONI CON LE MAGGIORI DISUGUAGLIANZE SOCIALI

1	Molise	6,6
2	Friuli-Venezia Giulia	5,9
3	Trento	5,5
4	Marche	5,2



Valori elevati indicano forti differenze di obesità tra i gruppi sociali.

DOVE L'OBESITÀ È PIÙ "UNIFORME"

1	Veneto	1,6
2	Emilia-Romagna	circa 2
3	Calabria	circa 2
4	Basilicata	circa 2



Valori bassi indicano minori differenze di obesità tra i gruppi sociali.

Le disuguaglianze sociali hanno un impatto significativo sull'obesità. Ridurre il divario è fondamentale per una società più equa e sana.

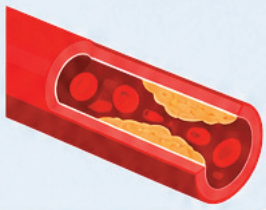
Fonte: ISTAT – Facts and Figures 2025, Obesità e Sedentarietà in Italia

OBESITÀ E RISCHIO CARDIOVASCOLARE

L'obesità è un fattore di rischio determinante per molte malattie cardiovascolari. Ridurre il peso significa proteggere il cuore e i vasi sanguigni.



L'obesità aumenta il rischio di sviluppare scompenso cardiaco del **30-100%**



Le persone con obesità hanno un rischio di malattia coronarica superiore di circa il **40-50%** rispetto ai normopeso



L'obesità aumenta il rischio di ictus ischemico di circa il **60%**



Circa il **70%** dei casi di ipertensione arteriosa è attribuibile al sovrappeso e all'obesità.



Una riduzione del peso corporeo del **5-10%** può diminuire il rischio cardiovascolare in modo significativo, migliorando pressione arteriosa, glicemia e profilo lipidico.



Oltre il **60%** delle persone con obesità presenta almeno un fattore di rischio cardiovascolare maggiore (ipertensione, dislipidemia o diabete).

Agire oggi sul peso corporeo significa investire sulla salute del cuore e prevenire le malattie cardiovascolari del futuro.

Fonte: ISTAT – Facts and Figures 2025, Obesità e Sedentarietà in Italia

“La lotta all’**obesità** non riguarda solo il **peso**, ma la qualità della vita.”

Fonte:
Istat – Aspetti della vita quotidiana 2025 , Italian Barometer Obesity Report 2026.
SportCity Facts and Figures 2025

IBDO FOUNDATION



Principiis Obsta

NON COMMUNICABLE DISEASES OBSERVATORY

OPEN
Obesity Policy Engagement Network
ITALY

Fondazione Sport City®

OSSERVATORIO PERMANENTE SULLO SPORT

CORESEARCH
Center for Outcomes Research and Clinical Epidemiology

bhave
converting data into future

Magazine realizzato in collaborazione con

HEALTHCARE
ECOSYSTEMS

LASTMILE
SOLUTIONS
PUBLIC AFFAIRS & INSTITUTIONAL COMMUNICATION

con il supporto non condizionato di

novo nordisk®