



hbsc

HEALTH BEHAVIOUR IN
SCHOOL-AGED CHILDREN

WORLD HEALTH ORGANIZATION
COLLABORATIVE CROSS-NATIONAL STUDY

LA SALUTE E GLI STILI DI VITA DELLE RAGAZZE E DEI RAGAZZI IN EMILIA-ROMAGNA

*RISULTATI DELLA SORVEGLIANZA HBSC 2018
NUOVE PROSPETTIVE HBSC 2022*

Alimentazione e attività fisica

Marina Fridel

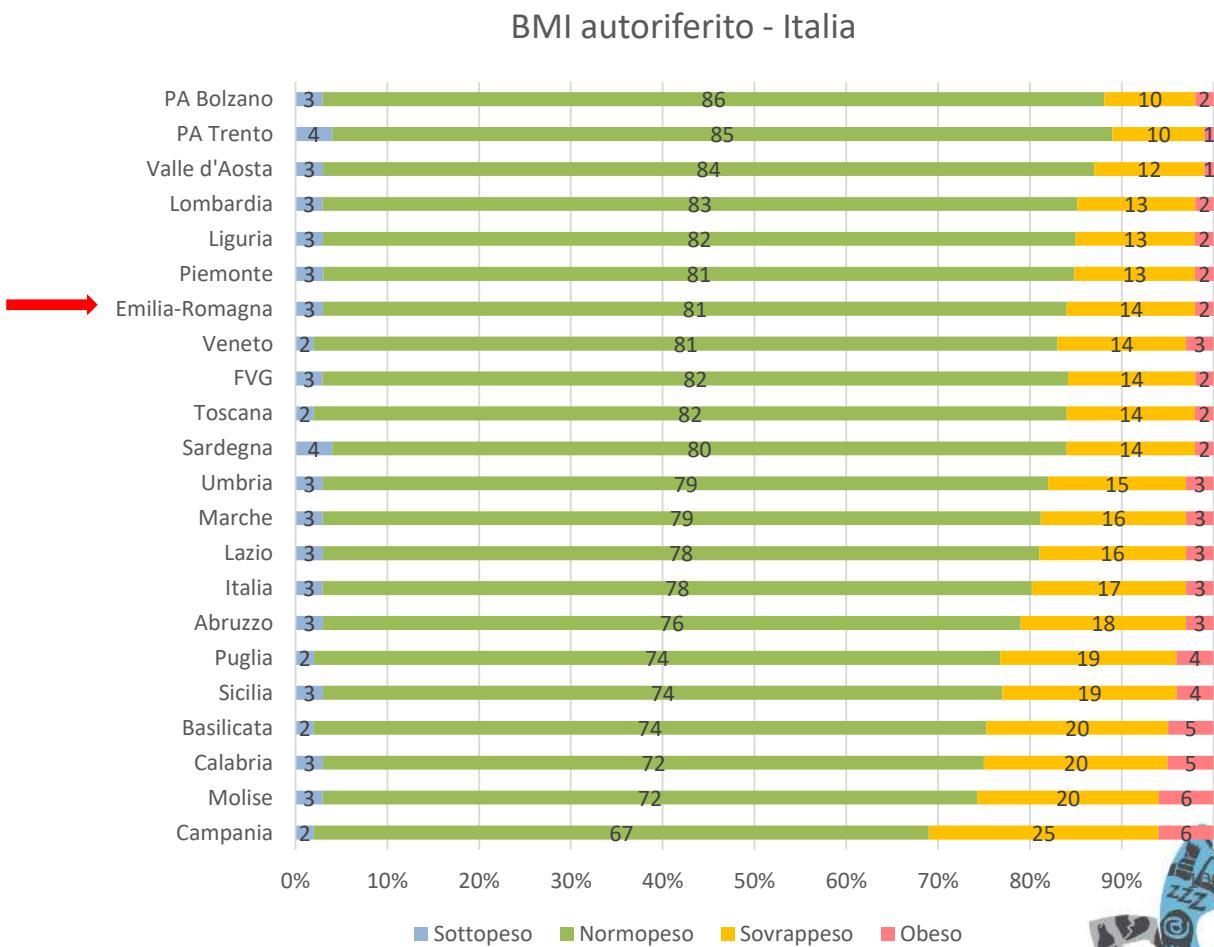
Servizio Prevenzione Collettiva e Sanità Pubblica
Regione Emilia-Romagna

Contenuti

- Il mio peso e la mia altezza: indice di massa corporea
- Percezione del proprio corpo (Body image)
- Modalità consumo pasti (frequenza e regolarità dei pasti)
- Tipologia di dieta
- Attività fisica e comportamenti sedentari
- Tradurre i numeri in azioni

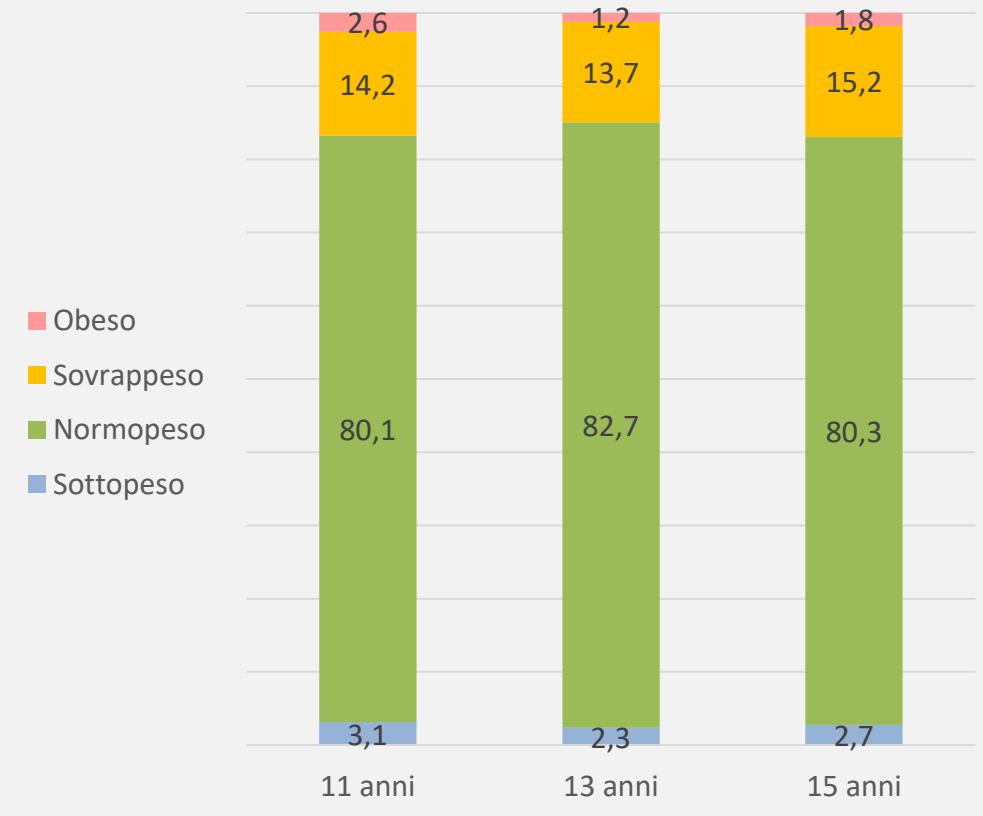


INDICE DI MASSA CORPOREA: “Il mio peso e la mia altezza”



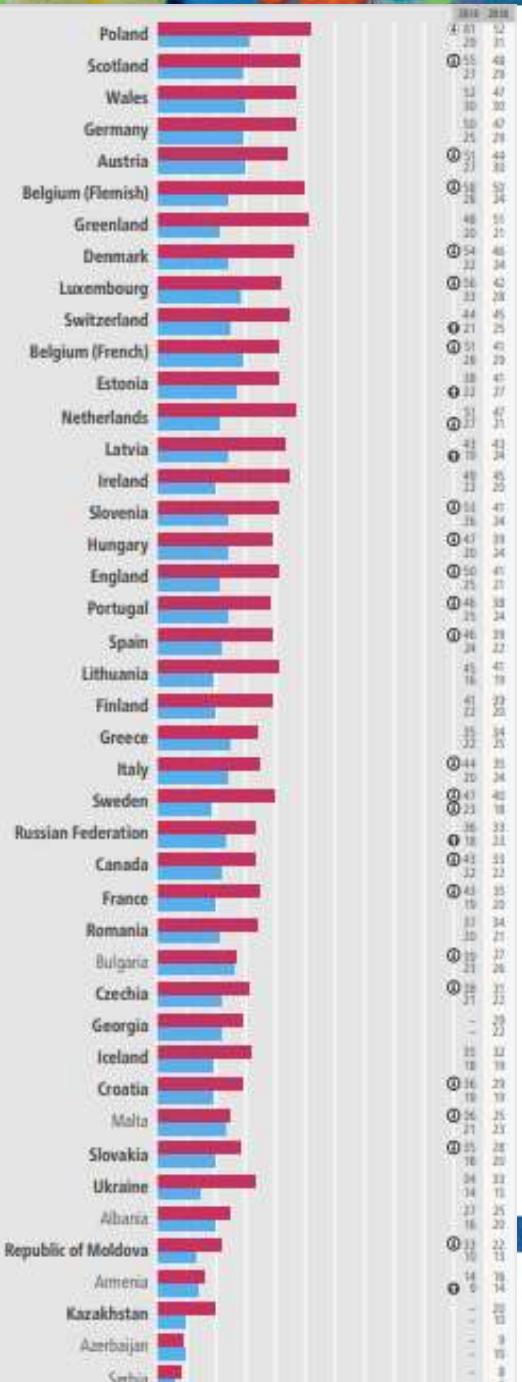
INDICE DI MASSA CORPOREA: “Il mio peso e la mia altezza”

Stato nutrizionale per età (%) - 2014



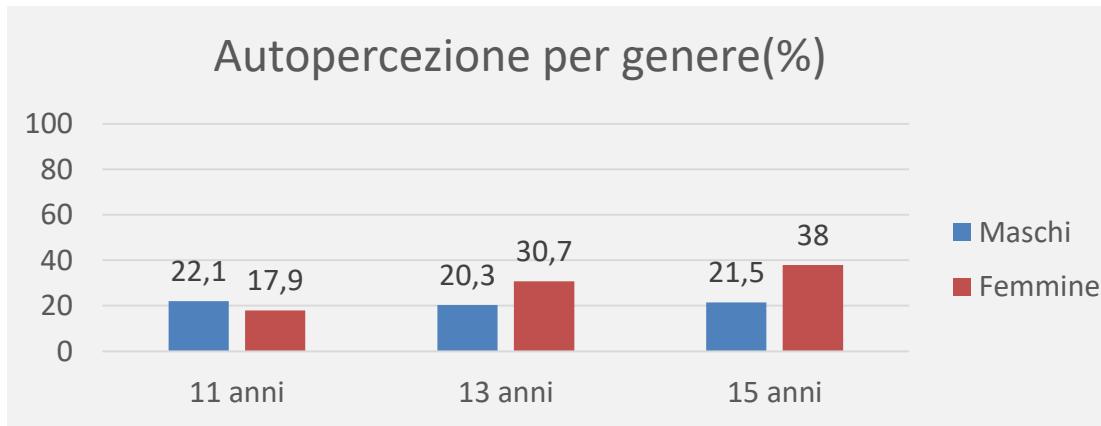
Stato nutrizionale per età (%) - 2018





La percezione del proprio corpo

- In generale il 61,8% dei ragazzi si percepisce “più o meno della taglia giusta”, un 22,1% «po’ troppo grasso” e l’11,2% Un po’ troppo magro”
- All’aumentare dell’età si accresce la quota di coloro che si percepiscono “grassi o molto grassi”, tale convinzione è maggiore nelle femmine
- La maggior parte dei ragazzi che si percepisce “Un po’ troppo grasso” e “Decisamente troppo grasso” risulta avere un IMC sovrappeso/obeso
- Il 17,9% di ragazzi normopeso si considera troppo grasso; tale fenomeno aumenta con l’età e nelle femmine



In questo periodo sei a dieta o stai facendo qualcosa per dimagrire?

Il **45,2%** dei ragazzi dichiara di non essere a dieta in quanto considerano il proprio peso giusto. Il **23,8%** non è a dieta ma vorrebbe intervenire in quanto ritiene il proprio peso eccessivo. Il **20,2% dei ragazzi è a dieta**.

La metà dei ragazzi sottopeso ritiene che dovrebbe ingrassare, ma al contempo quasi il 42% ritiene giusto il proprio peso; **il 51,3% dei ragazzi obesi e il 37,7% dei sovrappeso segue una dieta**.

"In questo periodo sei a dieta o stai facendo qualcosa per dimagrire?", per genere (%)			
	Maschi (%)	Femmine (%)	Totale (%)
No, il mio peso è quello giusto	49,4	41,3	45,2
No, ma dovrei perdere qualche chilo	21,5	25,9	23,8
No, perché dovrei mettere su qualche chilo	14,0	7,9	10,8
Sì	15,1	24,9	20,2

Frequenza e regolarità dei pasti con la famiglia



Percentuale dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni che hanno dichiarato di consumare “ogni giorno” dei pasti insieme alla famiglia, per Regione

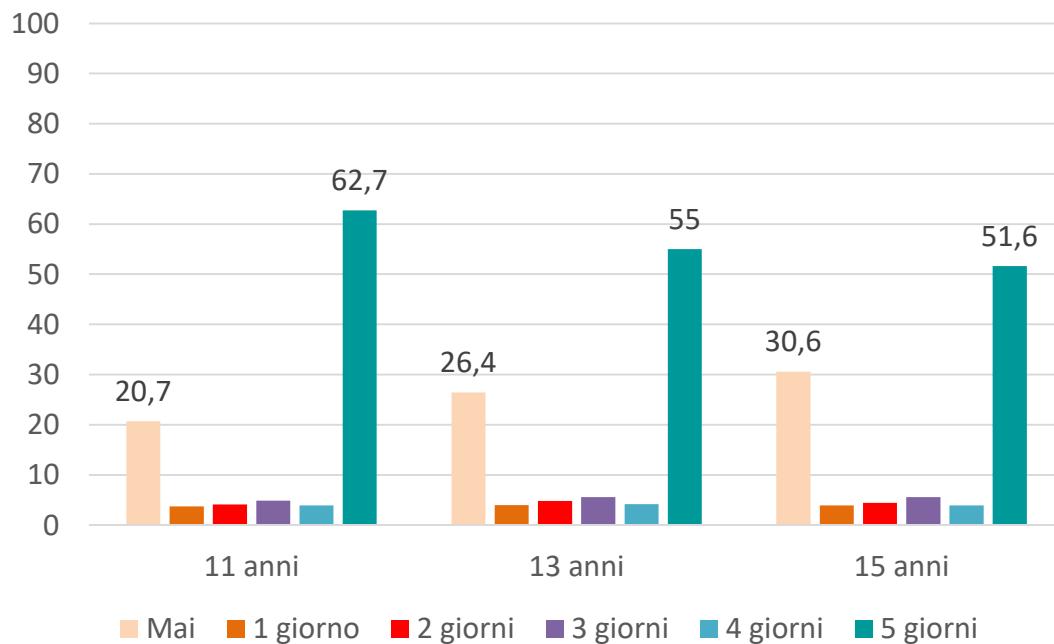
“Quante volte tu e la tua famiglia consumate pasti insieme?”, per età (%)				
	11 anni (%)	13 anni (%)	15 anni (%)	Totale (%)
Ogni giorno	50,2	53,4	48,9	51,0
La maggior parte dei giorni	38,1	38,7	41,0	39,1
Circa una volta alla settimana	7,7	5,2	6,9	6,6
Meno di una volta alla settimana	2,0	1,5	1,7	1,7
Mai	2,0	1,2	1,5	1,6

Il 50,2% degli undicenni, il 53,4% dei tredicenni e il 48,9% dei quindicenni consuma pasti con la propria famiglia “ogni giorno”

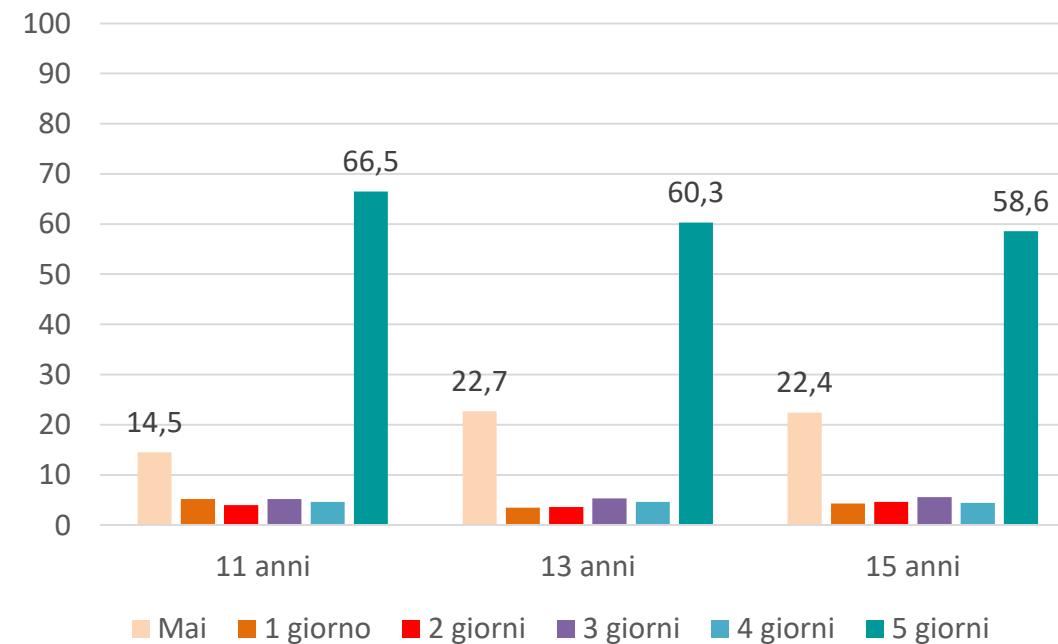
Prima colazione

Si evidenziano abitudini più sane nel campione del 2018 rispetto a quello del 2014: un minor numero di ragazzi salta la colazione e aumentano i ragazzi che consumano regolarmente la colazione

Colazione - 2014



Colazione - 2018



Prima colazione

Perché farla?



- Permette di evitare episodi di *overeating* durante il giorno
- Aumenta il **rendimento** e l'apprendimento scolastico
- Riduce la probabilità di sovrappeso e obesità

Come farla?



- Deve rappresentare il 20-25% del fabbisogno energetico giornaliero
- Deve essere garantita la frequenza di consumo (≥ 5 volte/settimana)
- È importante che i **genitori** facciano colazione con i figli

Cosa mangiare?



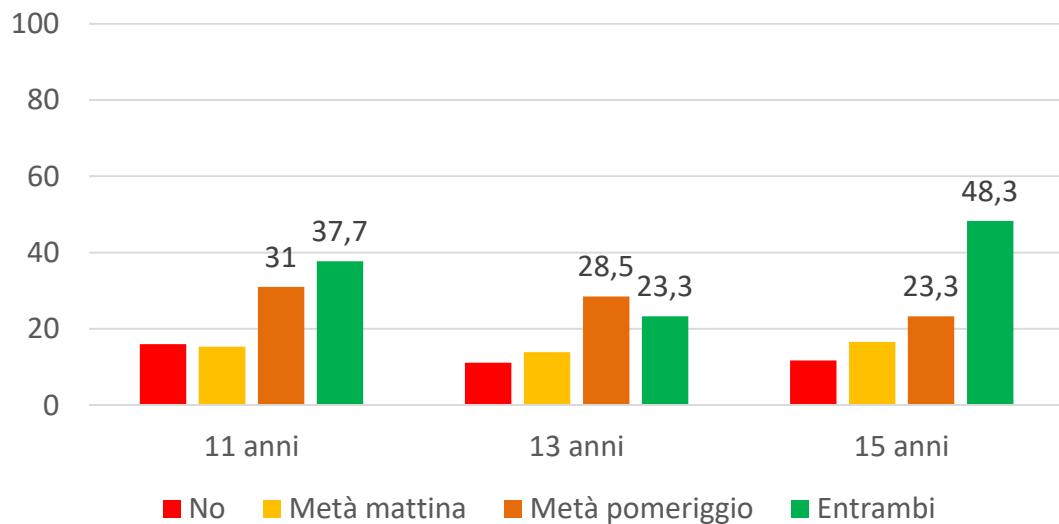
- Pane / cereali / biscotti (anche *integrali*)
- Latte o yogurt
- Frutta o spremuta

Merenda

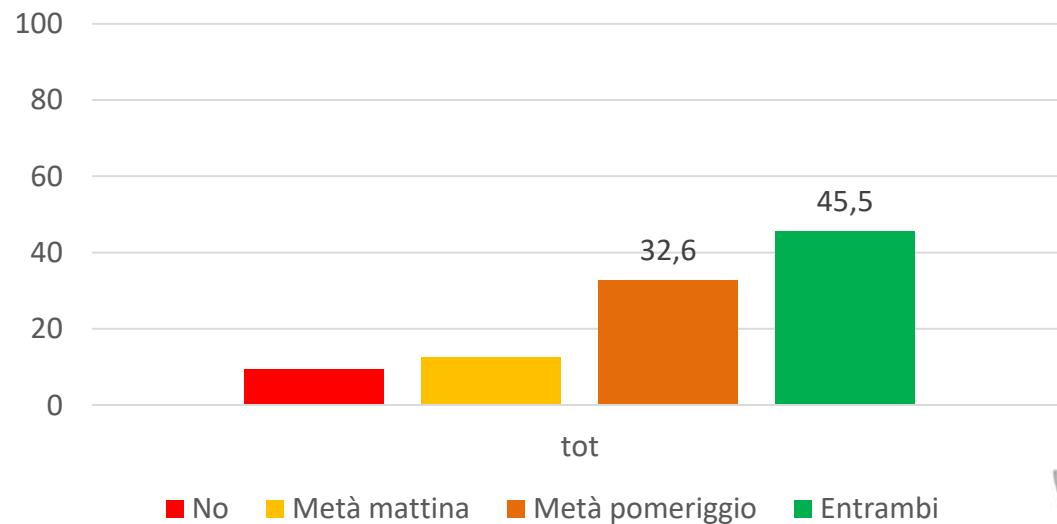
Il 52% dei ragazzi ha l'abitudine di consumare uno spuntino sia la mattina che il pomeriggio, con frequenza maggiore tra i ragazzi di 13 e 15 anni. Circa il 40% dei ragazzi consuma la merenda una volta al giorno, mattina o pomeriggio. Non si evidenziano particolari differenze tra le classi di età.

Si evidenziano abitudini più sane nel campione del 2018 rispetto a quello del 2014, in quanto vi è un minor numero di ragazzi che salta la colazione e, al contempo, **una maggiore percentuale di chi invece fa uno spuntino sia a metà mattina che nel pomeriggio**.

Merenda - 2014



Merenda - 2018



Merenda

Perché farla?



- Rifornisce di energia l'organismo
- Permette di evitare episodi di overeating
- Riduce il carico digestivo, frazionando i pasti
- Migliora l'assorbimento dei nutrienti

Come farla?



- Deve rappresentare al massimo il 10% del fabbisogno giornaliero di energia
- Valutando lo stile di vita sedentario o attivo
- Deve essere varia rispettando il più possibile i gusti dei ragazzi

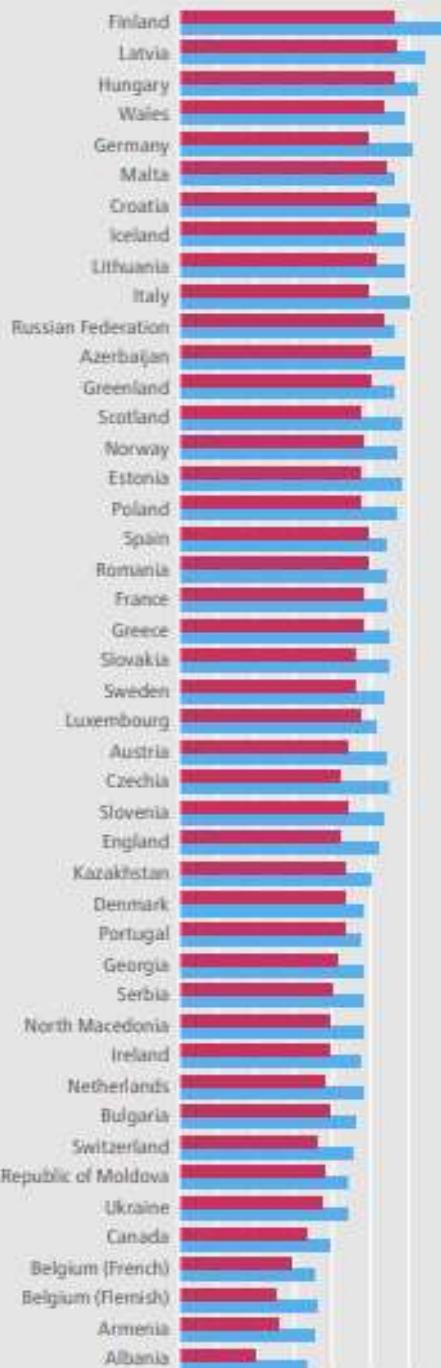
Cosa mangiare?



- Frutta / Frullato
- Piccolo panino
- Fetta di torta fatta in casa / Merendina
- Yogurt / Gelato
- Una fetta di pane e marmellata / crema spalmabile
- Fetta di pane con pomodoro e olio

Quanta frutta e verdura mangiamo?

Non mangio frutta e verdura



RISULTATI DELLA SORVEGLIANZA HBSC 2018
NUOVE PROSPETTIVE HBSC 2022

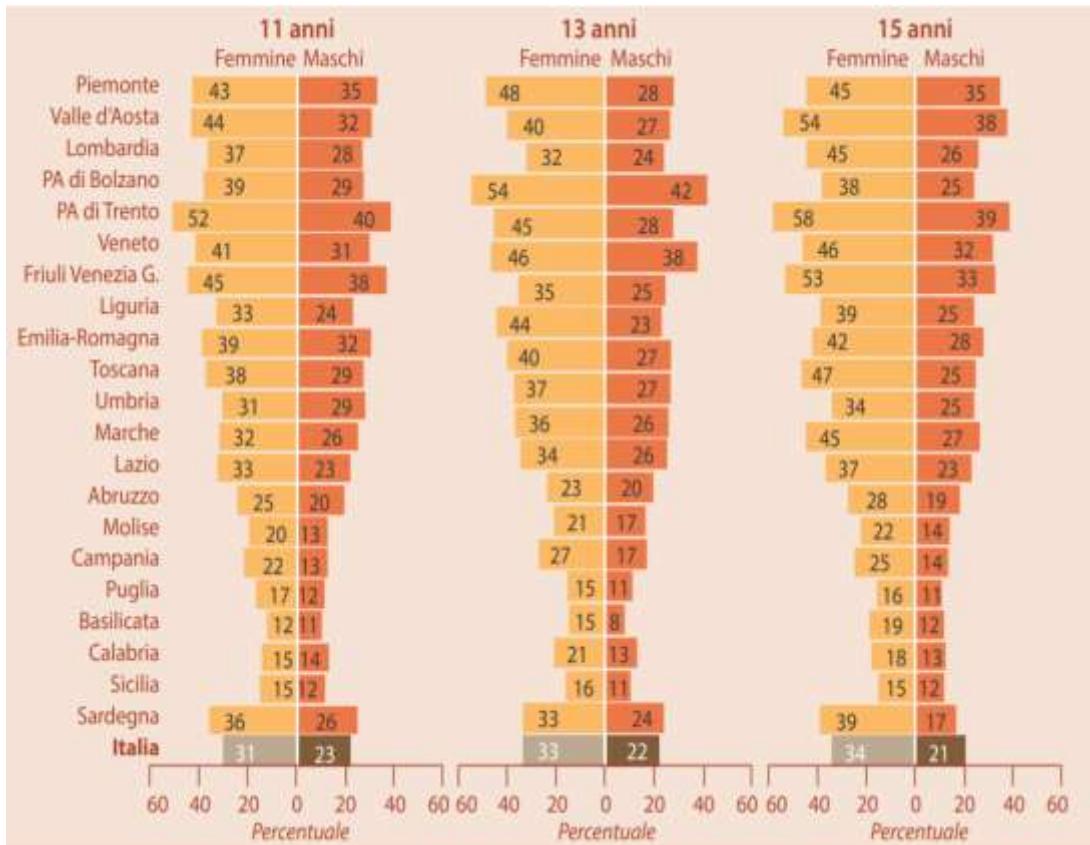


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



hbsc

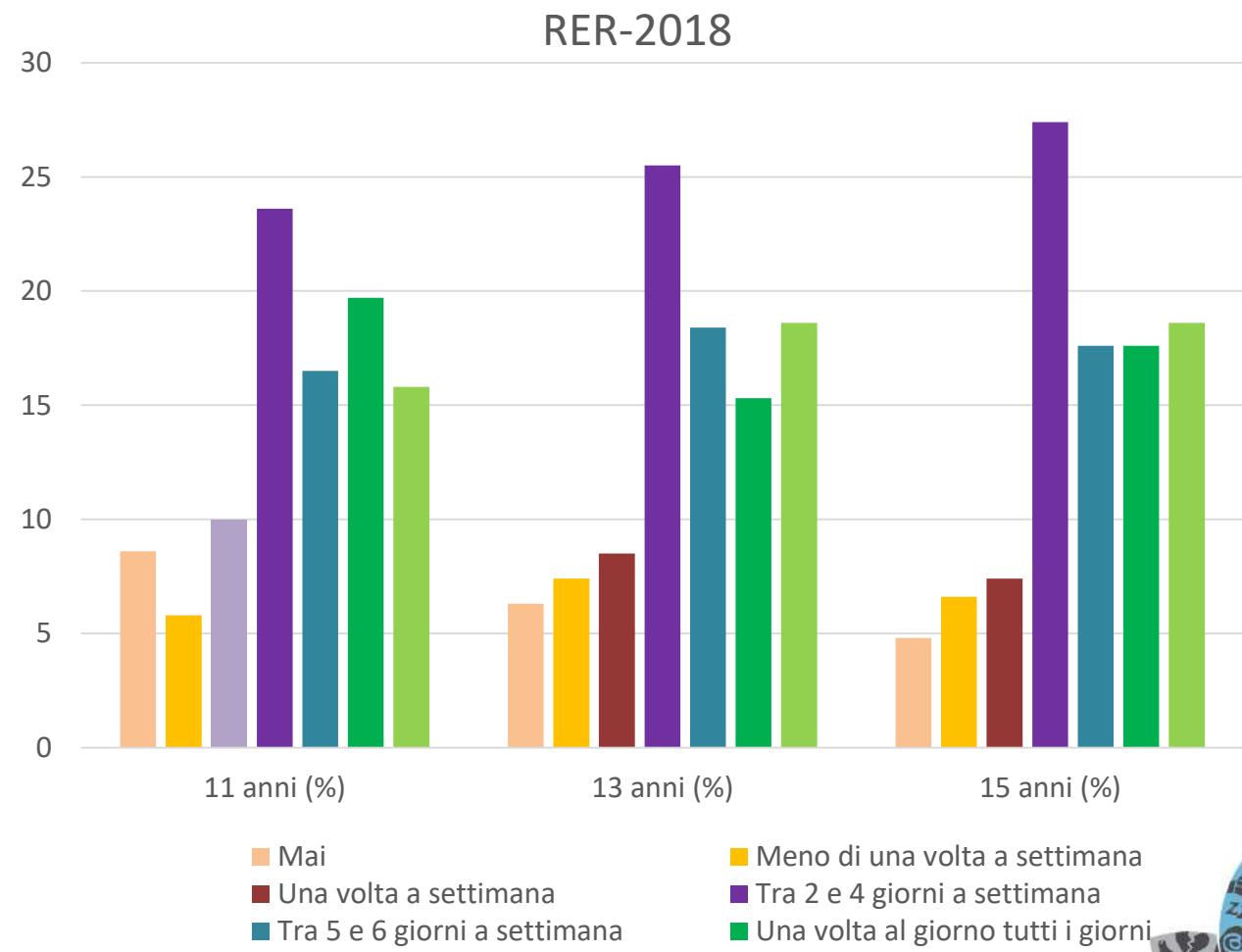
Verdura



- Se si considera il consumo di verdura “**almeno una volta al giorno**” per genere e Regione , le **femmine** hanno percentuali di consumo maggiori dei maschi così come le **Regioni del Nord** rispetto a quelle del Centro e del Sud.

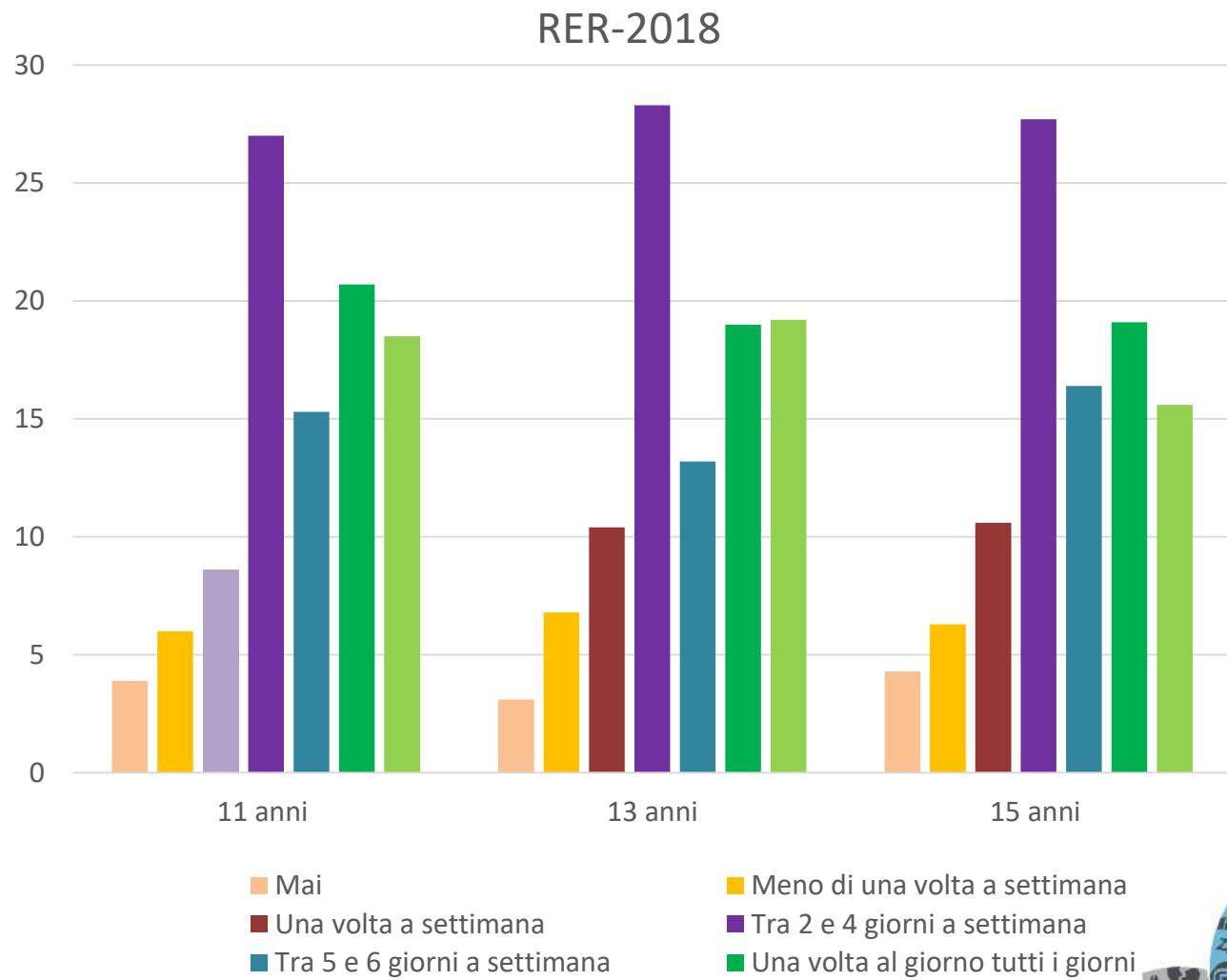
Consumo di verdura

- Soltanto il **17,5%** dei ragazzi **consuma verdura “più di una volta al giorno”** senza apprezzabili differenze tra le diverse fasce d'età, mentre per il **“mai”** si osserva una diminuzione con il crescere dell'età.



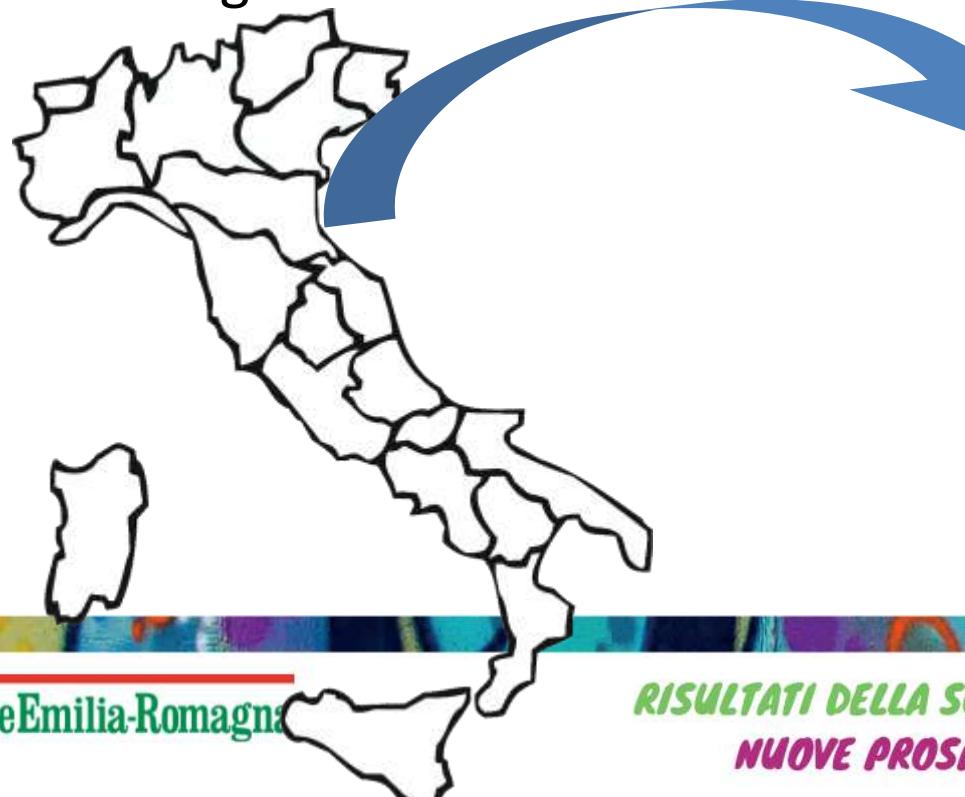
Consumo di frutta

- Solo il **18%** dei ragazzi dichiara di consumare frutta “più di una volta al giorno” con percentuali che tendono a diminuire all'aumentare dell'età

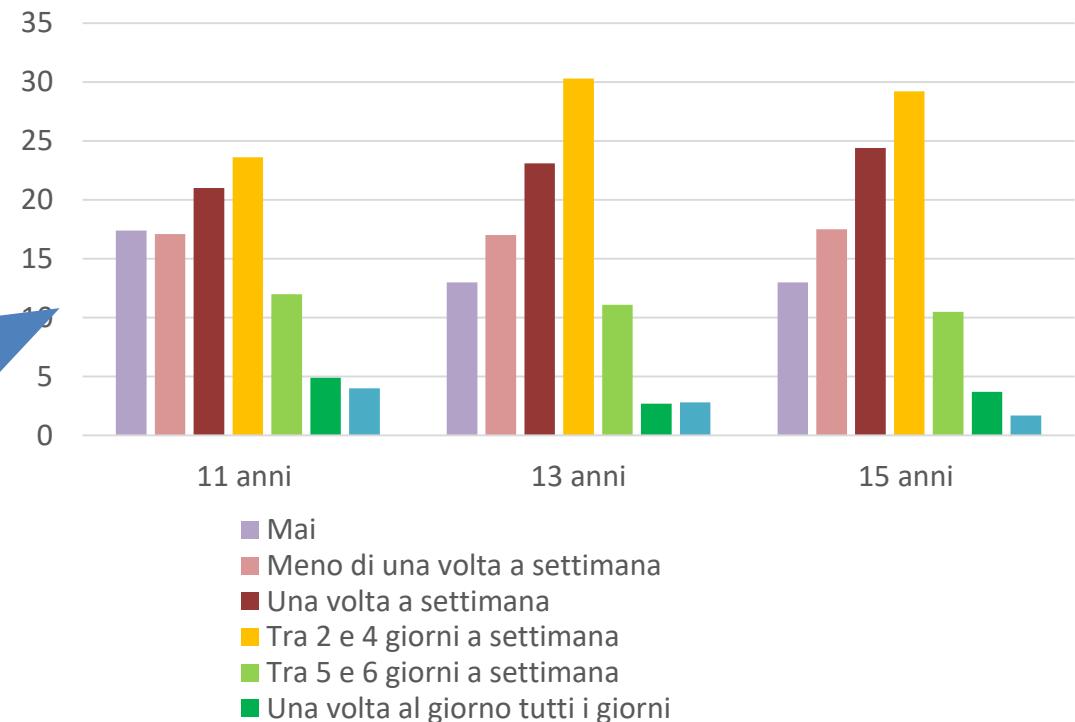


Consumo di legumi

- A livello nazionale, il 29,1% dei ragazzi **assume legumi “2-4 giorni a settimana”** con un **andamento che cresce con l'età** e che presenta lievi differenze regionali.

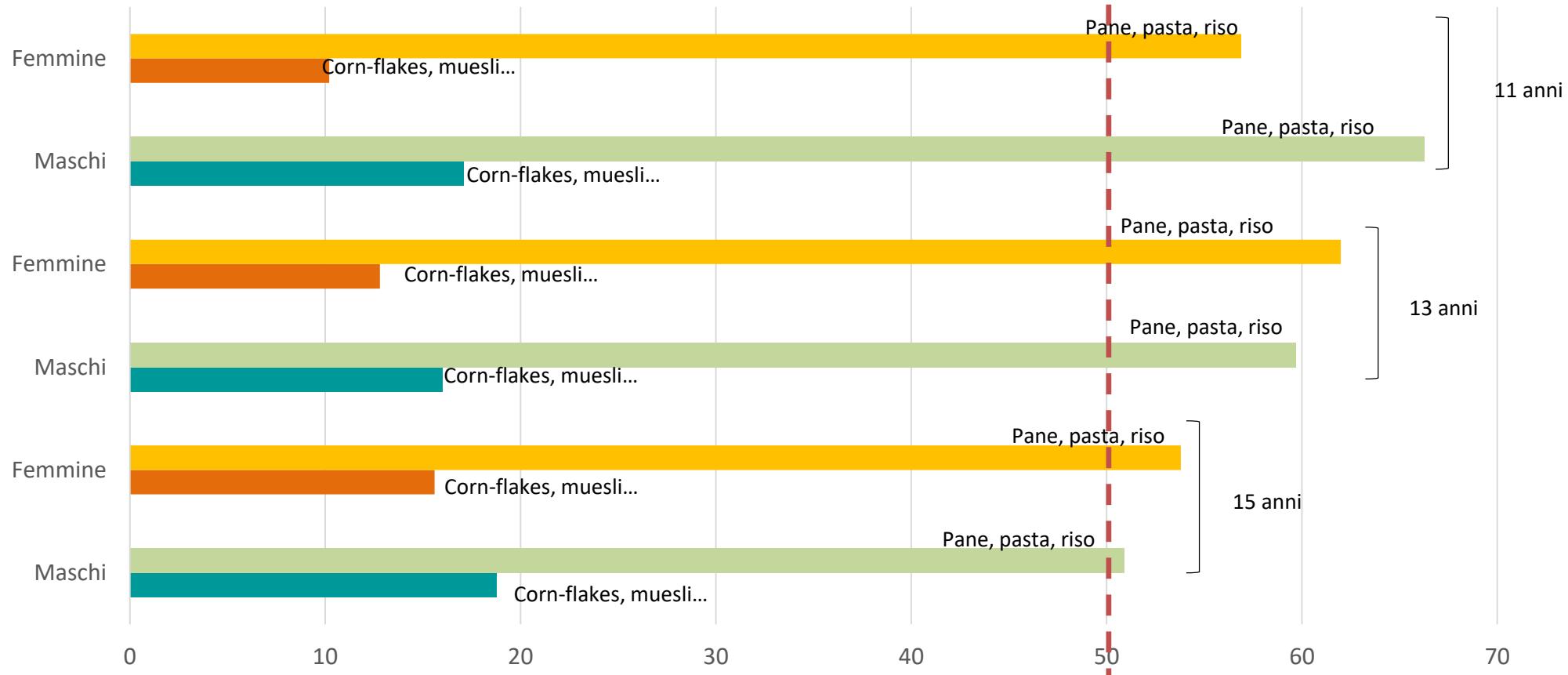


Consumo Legumi – RER 2018



Consumo di cereali

Consumi quotidiani RER 2018

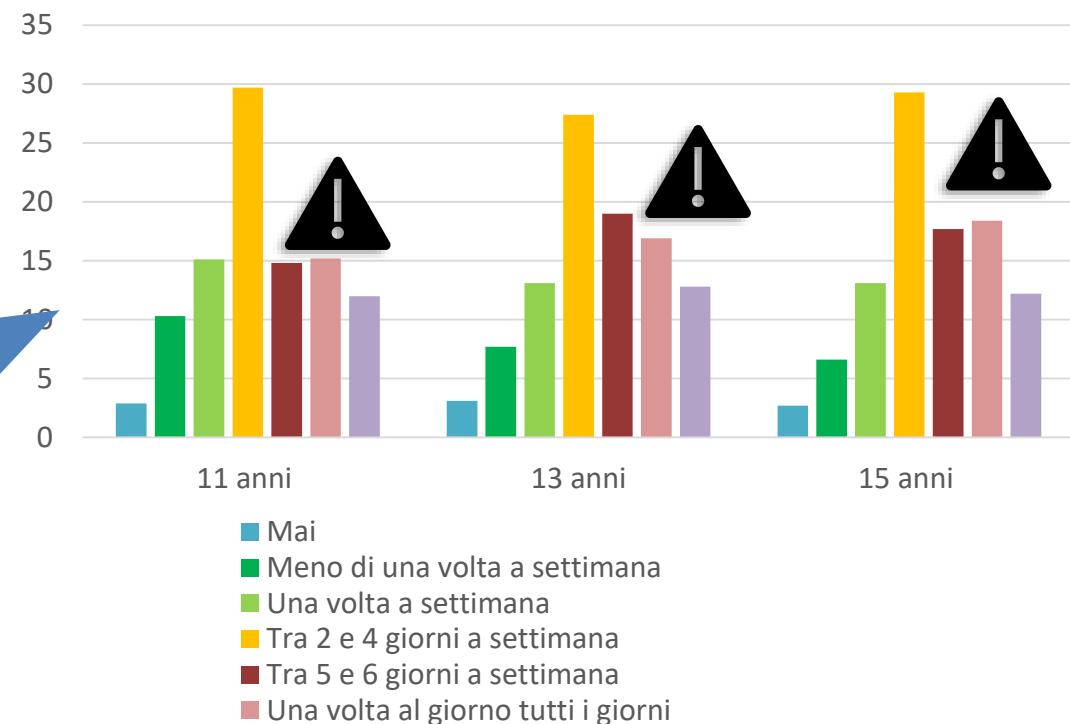


Consumo di dolci

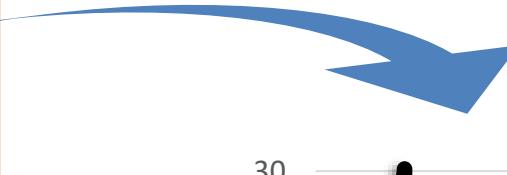
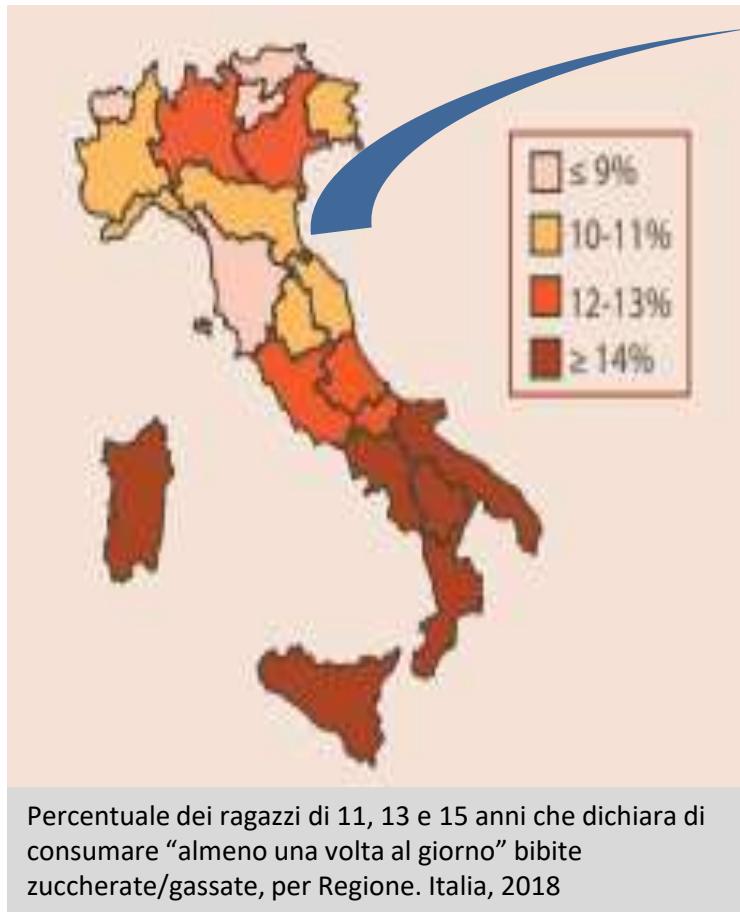
- Complessivamente in Italia, il **27,5%** degli adolescenti consuma **dolci “2-4 giorni a settimana”** senza distinzioni di genere e geografiche.



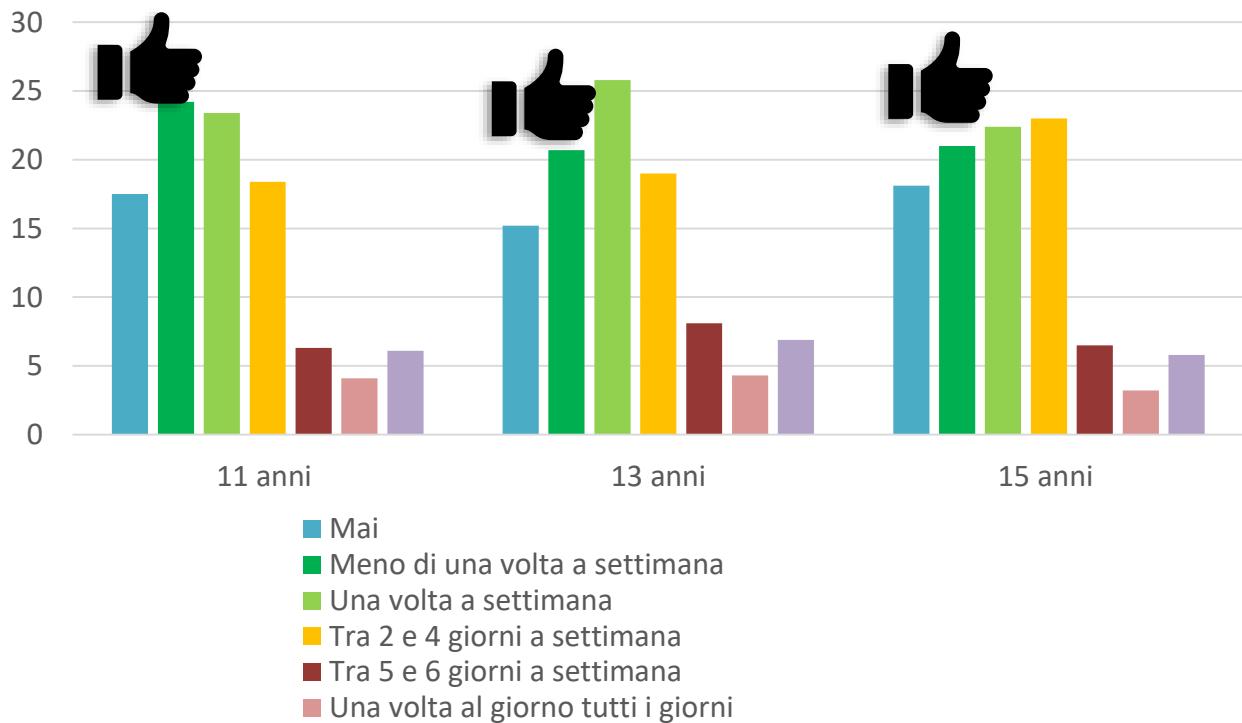
Consumo dolci e caramelle – RER 2018



Bibite zuccherate/gassate



Consumo bibite – RER 2018



Dieta mediterranea salutare e sostenibile

Perché fa bene?



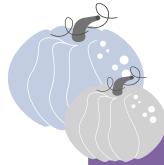
- Aiuta a mantenere il **peso corporeo stabile**
- Proteine vegetali >> animali
- Ricca di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti
- Previene la sindrome metabolica

Come seguirla?

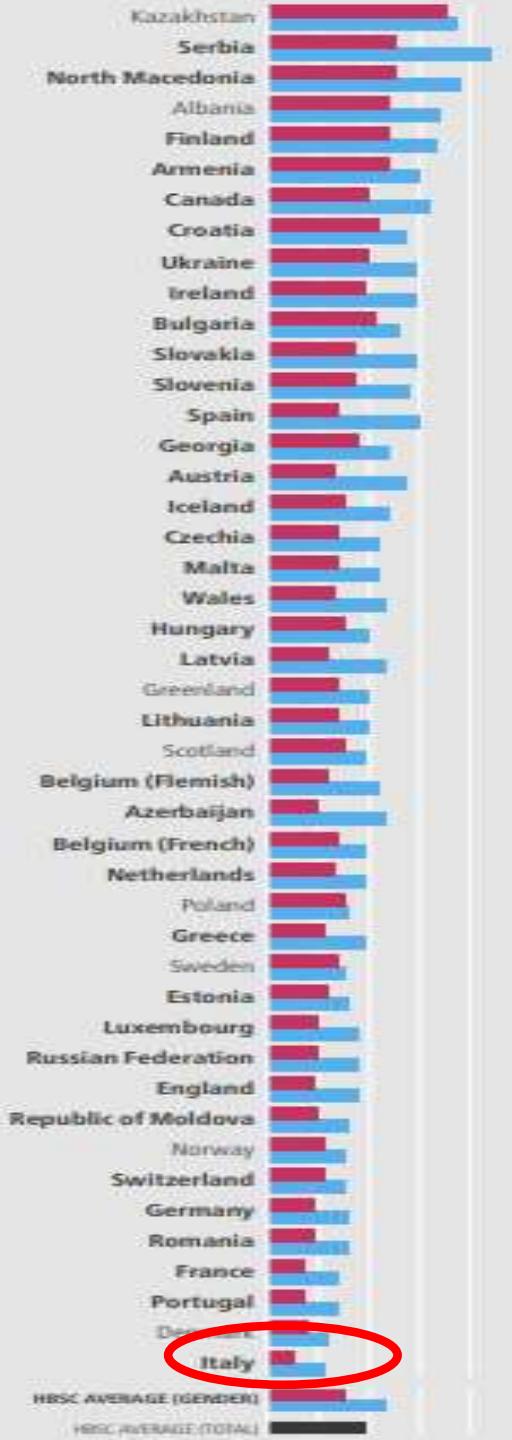


- Facendo assaggiare **cibi diversi** ai ragazzi
- Favorendo gli ingredienti **di stagione**
- Stimolando il gusto e la conoscenza di **nuovi sapori**

Cosa si mangia?



- Frutta
- Verdura
- Legumi
- Pesce
- Variata..



Sport e tempo libero

Secondo l'OMS, i giovani in età compresa tra i 5 e i 17 anni di età dovrebbero svolgere quotidianamente almeno **60 minuti di attività motoria moderata-intensa**.

Queste attività includono il gioco, lo sport, il trasporto attivo, le attività ricreative e l'educazione fisica, in occupazioni familiari, scolastiche e di comunità

13-year-olds who report at least 60 minutes of MVPA daily

RISULTATI DELLA SORVEGLIANZA HBSC 2018
NUOVE PROSPETTIVE HBSC 2022



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



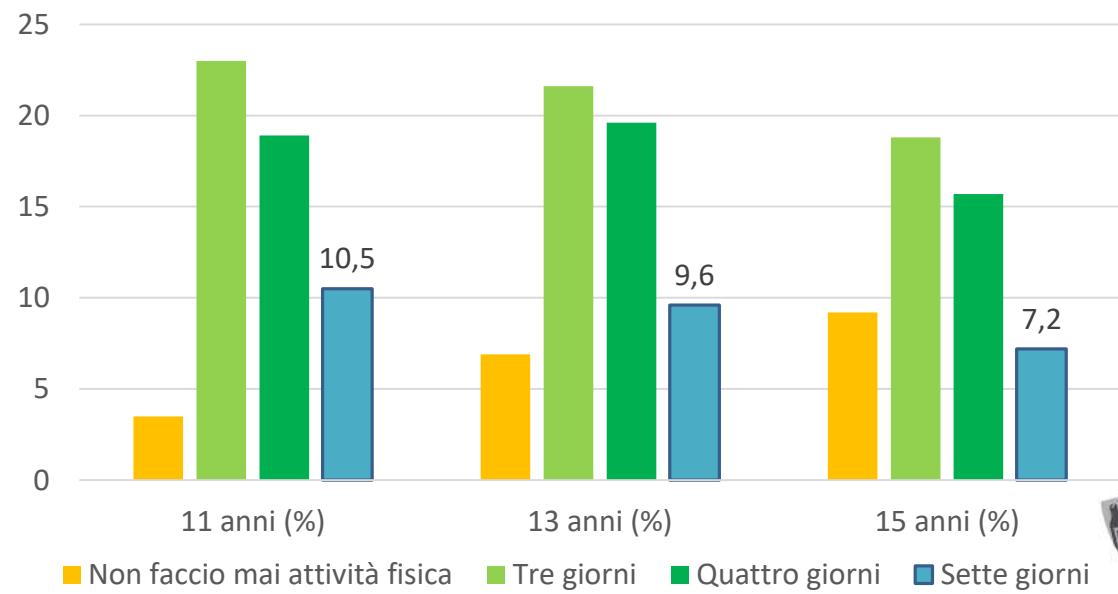
hbsc

Ragazzi fisicamente attivi per almeno 60 minuti ogni giorno



bassi livelli di attività fisica con valori che decrescono al crescere dell'età

Attività fisica – RER 2018

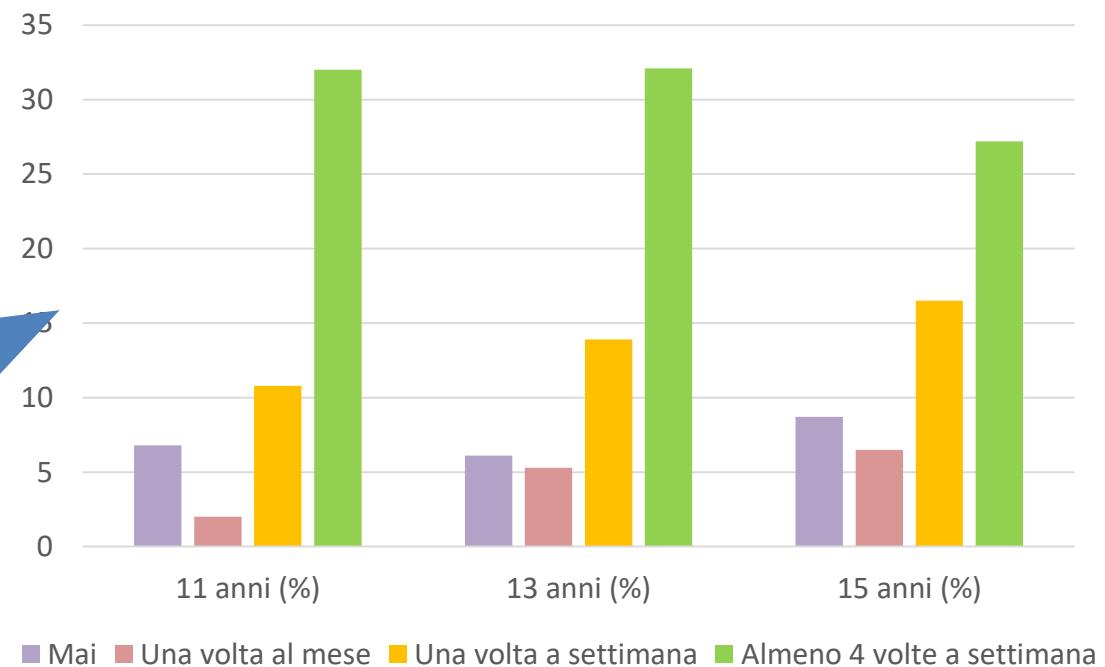


ATTIVITÀ FISICA *intensa* PRATICATA

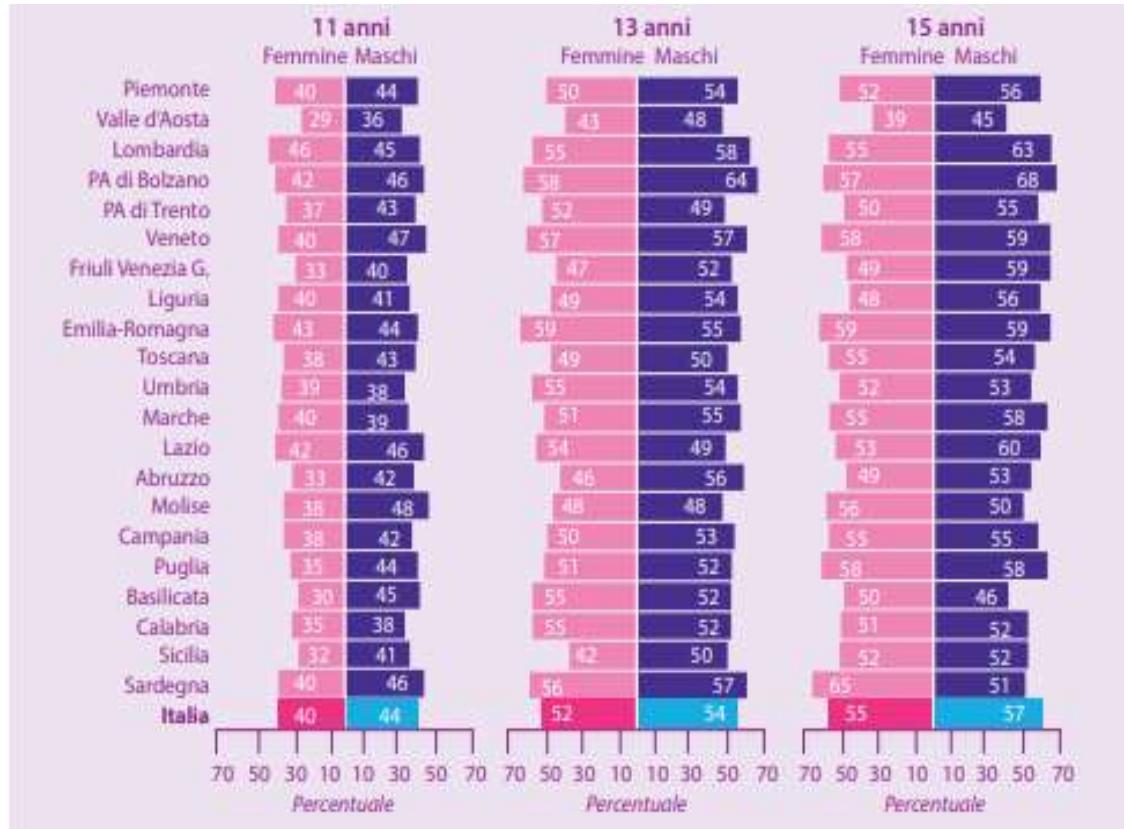
- A livello nazionale, il **31%** dei ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 15 anni pratica **attività fisica intensa almeno 4 gg a settimana**, con un trend in discesa in relazione al crescere dell'età.



Attività intensa– RER 2018



Comportamenti sedentari: televisione, computer e nuove forme di comunicazione



- Le raccomandazioni a livello internazionale suggeriscono di **limitare le attività screen-based a tempi inferiori alle 2 ore al giorno**
- Le proporzioni più alte si osservano: per i maschi della PA di Bolzano e **per le femmine dell'Emilia-Romagna**



I dati mostrano:

- l'Indice di Massa Corporea (IMC) pur rimanendo elevato, sembra aver subito un arresto della crescita, tuttavia, è necessario non distogliere l'attenzione dal problema dell'obesità, soprattutto quella dei giovani, che rappresenta un fattore di rischio per una serie di morbosità in età adulta con ripercussioni notevoli anche sulla sfera psicologica dell'individuo;
- una scarsa aderenza alle raccomandazioni nutrizionali: uno scarso consumo degli alimenti che caratterizzano la dieta mediterranea quali frutta, verdura, legumi e cereali, una diffusa abitudine a saltare la colazione e iniziare la giornata a digiuno, specialmente nelle ragazze e negli adolescenti più grandi.
- Una piccola parte dei giovani tra gli 11 e i 15 anni della Regione Emilia-Romagna raggiunge dei livelli di attività fisica raccomandati



I dati suggeriscono:

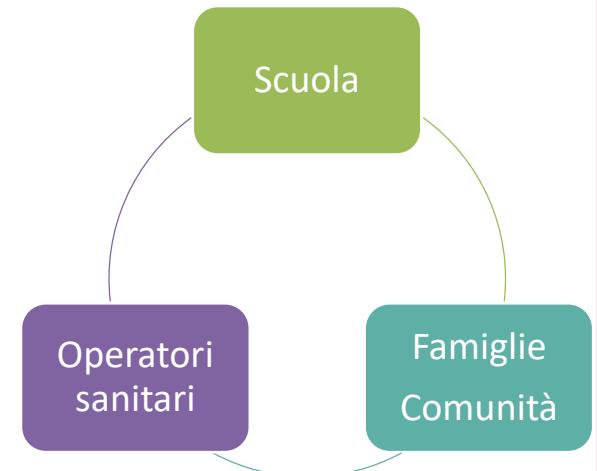
- la necessità di continuare a promuovere nei ragazzi uno stile di vita e abitudini alimentari caratterizzanti la dieta mediterranea quali frutta e verdura, cereali anche integrali nelle **famiglie, la scuola**.
- la necessità di adottare **strategie comunicative** che utilizzino strumenti e tecnologie nei contesti in cui gli stessi giovani cercano informazioni. Il **gruppo di pari** rappresenta una idonea modalità di approccio per affrontare i temi che riguardano gli stili di vita in quanto l'adolescente è stimolato a sfruttare le relazioni e interazioni sociali per strutturare il senso d'identità e rafforzare valori e modelli.
- la necessità pianificare **interventi che riducano la transizione da uno stile di vita attivo** a uno più sedentario. I setting più promettenti per raggiungere i ragazzi sono **la scuola e l'associazionismo sportivo**, attraverso strategie che limitino il fenomeno dell'abbandono delle attività motorie e sportive organizzate.
- la necessità di promuovere la **mobilità attiva e l'attività motoria autonoma in spazi pubblici** con l'incremento di **piste ciclabili, di aree e per le attività motorie e/o sportive individuali e di gruppo**



Piano Regionale della Prevenzione



- PP01 - Scuole che promuovono salute
- PP02 - Comunità attive
- PL11 - Interventi nei primi 1000 giorni di vita
- PL12 - Infanzia e adolescenza in condizioni di vulnerabilità
- PL18 - Eco Health Salute alimenti, animali, ambiente
- PL20 - Sani stili di vita: dalla promozione alla presa in carico



marina.fridel@regione.emilia-romagna.it

