

I RAGAZZI E IL LORO BENESSERE

L'adolescenza è un periodo della vita durante il quale i ragazzi sperimentano nuovi comportamenti e si confrontano con esperienze che segnano il passaggio all'età adulta. In questa fase di grandi cambiamenti si strutturano i comportamenti che saranno poi mantenuti anche da adulti. La famiglia, gli amici e la scuola assumono un ruolo importante per garantire il benessere dei ragazzi. La famiglia, in particolare, è un ambiente privilegiato di ascolto e di dialogo, nel quale è possibile proporre ai giovani modelli positivi per la messa in atto di comportamenti a favore della loro salute e per promuovere senso di responsabilità e impegno nelle attività scolastiche.

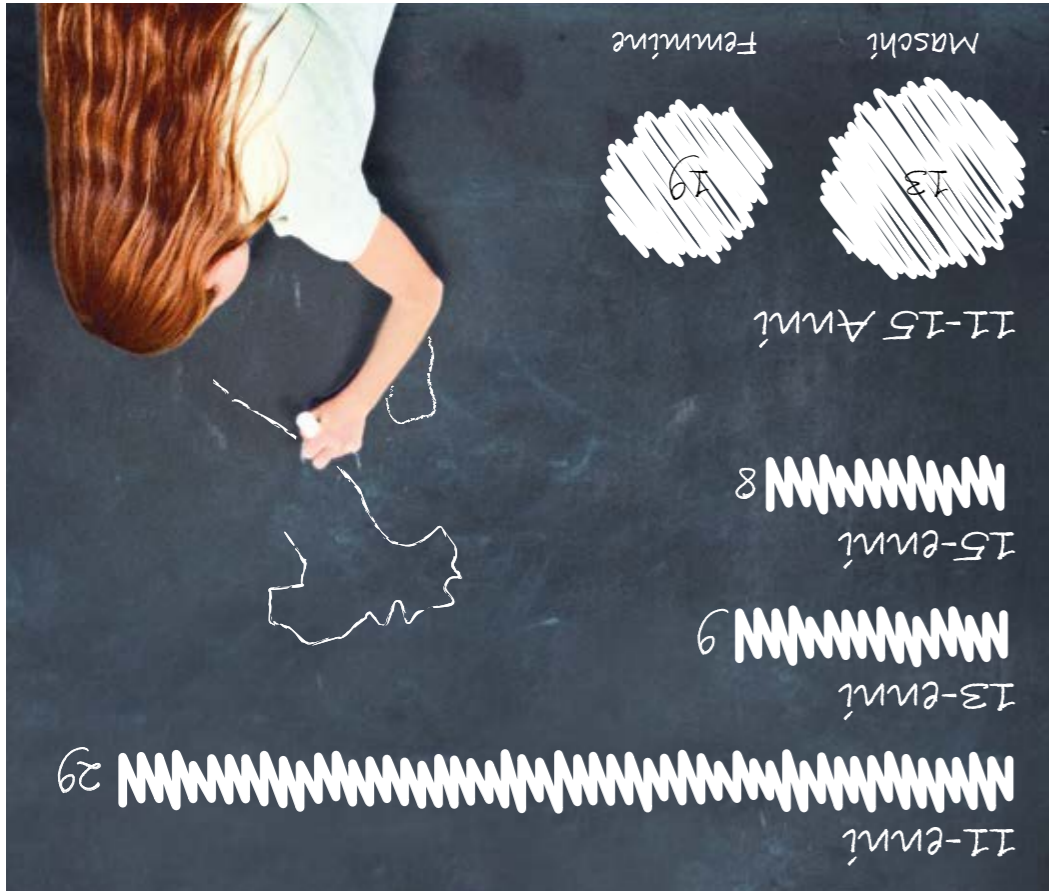
Nell'ambito del programma "Guadagnare Salute", nel 2010, è stato realizzato in tutte le Regioni italiane, lo studio HBSC (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare) che ha coinvolto circa 77.000 ragazzi di 11, 13 e 15 anni. L'HBSC è uno studio internazionale al quale hanno partecipato 43 paesi, è svolto in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità e ha l'obiettivo di comprendere i fattori che possono determinare degli effetti sulla salute degli adolescenti.



Questo materiale è stato prodotto nell'ambito del progetto "Sovrapeso e obesità nei bambini: il sistema di sorveglianza Okkio alla SALUTE" finanziati dal Ministero della Salute e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità

I RAGAZZI E LA SCUOLA

L'esperienza scolastica è essenziale per la vita dei ragazzi. Un rapporto positivo con la scuola può proteggere dalla messa in atto di comportamenti a rischio per la salute, come fumare o bere alcol, e migliorare l'apprendimento evitando l'insuccesso scolastico. In Italia con l'aumentare dell'età i ragazzi tendono ad avere una percezione sempre meno positiva dell'esperienza scolastica. Infatti, a 11 anni 1 ragazzo su 3 apprezza molto la scuola, mentre a 15 anni solo 1 su 12. Ciò potrebbe essere legato a livelli eccessivi di stress e ansia causati anche da specifiche situazioni di studio o di esame. Tra i 15enni la sensazione di stress riguarda 1 ragazzo su 2. Stress e ansia possono avere un effetto negativo sulla salute dei giovani, il supporto fornito dalla famiglia e dai coetanei è quindi fondamentale per sentirsi sostenuti e per superare i momenti difficili.



Ragazzi a cui la scuola piace molto (in %)

COSA FARE INSIEME

La promozione della salute dei ragazzi richiede collaborazione e sinergia di azioni fra famiglia, scuola e comunità. La famiglia, in particolare, ha un ruolo centrale nella loro vita.

Cosa si può fare per facilitare la loro crescita?

- Essere di esempio per compiere scelte a favore della salute.
- Dialogare con i propri ragazzi e ascoltare il loro punto di vista sostenendo la loro autostima e offrendo un sostegno per resistere alle pressioni esterne, ad esempio a quelle provenienti dal gruppo di amici, dalla TV e dagli altri mass-media.
- Condividere le scelte educative con la scuola, partecipando ai momenti di incontro e incoraggiando i ragazzi a prendere parte alle attività proposte dall'istituzione scolastica.
- Coinvolgere i ragazzi nelle buone abitudini familiari dando loro la possibilità di fare scelte positive per la propria salute; ad esempio sottolineare come l'abitudine al fumo e l'uso di alcol possano influenzare negativamente il rendimento nello sport e fare in modo che i ragazzi vivano in un ambiente libero dal fumo.
- Proporre e incoraggiare i ragazzi a seguire un'alimentazione equilibrata sfruttando ogni occasione per mangiare insieme, cercando di variare la scelta degli alimenti, consumando frutta e verdura ad ogni pasto, bevendo molta acqua e limitando le bevande zuccherate.
- Stimolare i ragazzi a fare movimento ogni giorno e, quando possibile, farlo insieme, ad esempio camminando o andando in bicicletta.

I ragazzi e...

...la scuola

...il fumo

...l'alcol

...l'alimentazione e l'attività fisica



I RAGAZZI E L'ALIMENTAZIONE

Le abitudini alimentari scorrette sono tra le principali cause del sovrappeso.

Avere un peso eccessivo incide negativamente sul benessere psicologico, sociale e fisico dei ragazzi aumentando la probabilità di sviluppare problemi di salute in età adulta, come il diabete, l'asma e le malattie cardiovascolari. In Italia, circa 1 ragazzo su 5 è in eccesso di peso.

Fare colazione ogni mattina, consumare tutti i giorni frutta e verdura e bere molta acqua, limitando le bevande zuccherate, è importante perché favorisce la salute dei giovani. Le scelte familiari sono determinanti per promuovere tra i ragazzi un'alimentazione corretta. Per questo è utile proporre alimenti salutarie e incoraggiarli a variare spesso le loro scelte alimentari.

Ragazzi in sovrappeso o obesi (in %)

11-enni



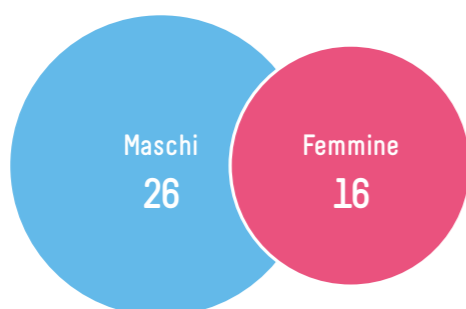
13-enni



15-enni



Nella fascia d'età 11 -15 anni



I RAGAZZI E L'ATTIVITÀ FISICA

Fare attività fisica permette di contrastare il sovrappeso.

Essere fisicamente attivi migliora la salute fisica, stimolando lo sviluppo di ossa e muscoli, e quella psicologica, diminuendo i livelli di ansia e migliorando le relazioni sociali.

L'Italia è tra i paesi più sedentari del mondo: infatti solo 8 ragazzi su 100 praticano un'attività fisica adeguata.

È importante per i giovani fare movimento ogni giorno per almeno un'ora.

Ciò riguarda 1 ragazzo su 12 tra gli 11enni, 1 su 15 tra i 13enni e 1 su 13 tra i 15enni. Essere attivi non significa solo praticare una disciplina sportiva ma anche giocare, correre, pattinare, andare in bicicletta o a scuola a piedi. In famiglia ogni occasione può essere sfruttata per fare movimento insieme ai ragazzi.

Ragazzi fisicamente attivi per almeno 60 minuti al giorno (in %)

11-enni



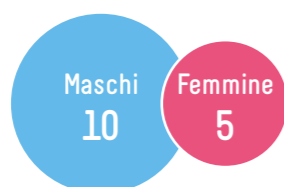
13-enni



15-enni



Nella fascia d'età 11 -15 anni



I RAGAZZI E IL FUMO

L consumo di tabacco rappresenta una delle principali minacce per la salute in quanto è responsabile di molte malattie del sistema cardiovascolare e respiratorio.

I ragazzi iniziano a sperimentare il fumo fra gli 11 e i 13 anni, ma il numero aumenta con l'età e a 15 anni fuma 1 ragazzo su 4.

In questo periodo della vita, in cui cresce il rischio di adottare comportamenti dannosi per la salute, è importante proporre ai ragazzi modelli di comportamento positivi, evitando di fumare in loro presenza e di esporli al fumo passivo, altrettanto pericoloso per la salute.

Ragazzi che hanno fumato qualche volta tabacco (in %)

11-enni



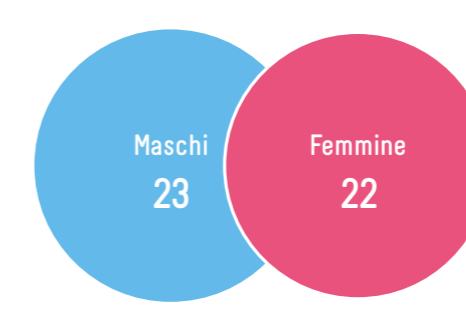
13-enni



15-enni



Nella fascia d'età 11 -15 anni



I RAGAZZI E L'ALCOOL

L'assunzione di alcol tra i giovani minori di 16 anni è particolarmente dannosa per la loro salute in quanto l'organismo non è ancora in grado di assimilare tale sostanza. Anche la normativa vieta la vendita ai minori. Dallo studio HBSC emerge che il consumo di bevande alcoliche almeno una volta alla settimana riguarda 1 ragazzo su 15 di 11 anni, 1 su 8 di 13 anni e 1 su 3 di 15 anni. Un altro fenomeno preoccupante, diffuso con maggiore frequenza al crescere dell'età, è il binge drinking, ossia il consumo di 6 o più bicchieri di alcol in un'unica occasione. Anche in questo caso, è importante proporre ai ragazzi modelli positivi, ascoltare il loro punto di vista e incoraggiarli a mettere in atto scelte a favore della loro salute.

Ragazzi che bevono alcolici almeno 1 volta alla settimana (in %)

11-enni



13-enni



15-enni



Nella fascia d'età 11 -15 anni

