CONVEGNO

La salute degli adolescenti: i dati della sorveglianza
Health Behaviour in School-aged Children

Aula Pocchiari - Istituto Superiore di Sanità - 1 ottobre 2019

Alimentazione e attività fisica

- Stato nutrizionale (BMI)
- Abitudini alimentari (Frequenza consumi)

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ · UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO · UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA · UNIVERSITÀ DI SIENA 1240 · Ministero della Salute · CCM Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie · Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca

hbsc ITALIA / ITALY

CONVEGNO

La salute degli adolescenti: i dati della sorveglianza Health Behaviour in School-aged Children

Aula Pocchiari - Istituto Superiore di Sanità - 1 ottobre 2019

Alimentazione e attività fisica

- Attività
- Sedentarietà

Stato nutrizionale (BMI)

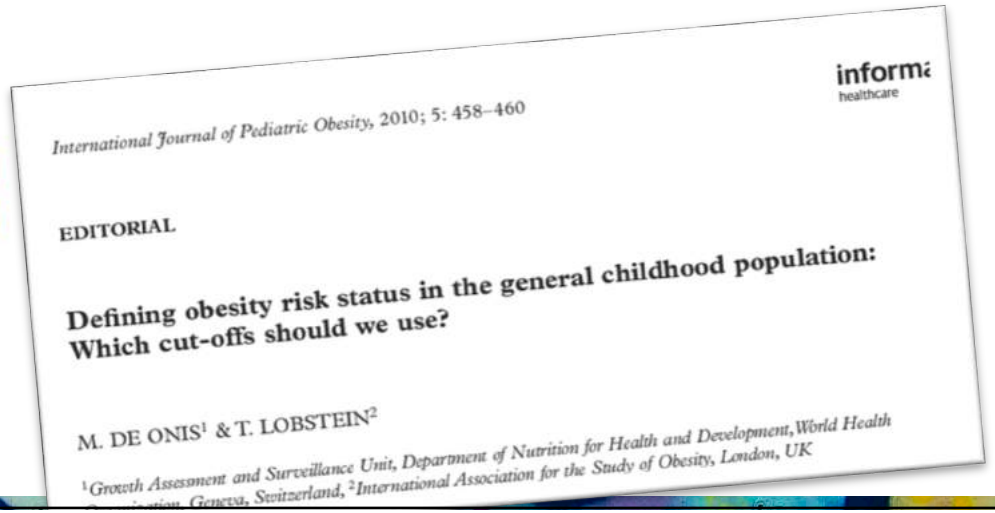
8● Quanto sei alto e quanto pesi?

Quanto pesi senza vestiti? kg ☐☐☐ Quanto sei alto senza scarpe? cm ☐☐☐

- Peso e statura, auto-dichiarati
- Calcolo dell'Indice di Massa Corporea (BMI)
- Valori di riferimento IOTF (sotto- normo- sovra- e obeso)

International **Obesity** TaskForce

World Health Organization



International Journal of Pediatric Obesity, 2010; 5: 458–460

informa healthcare

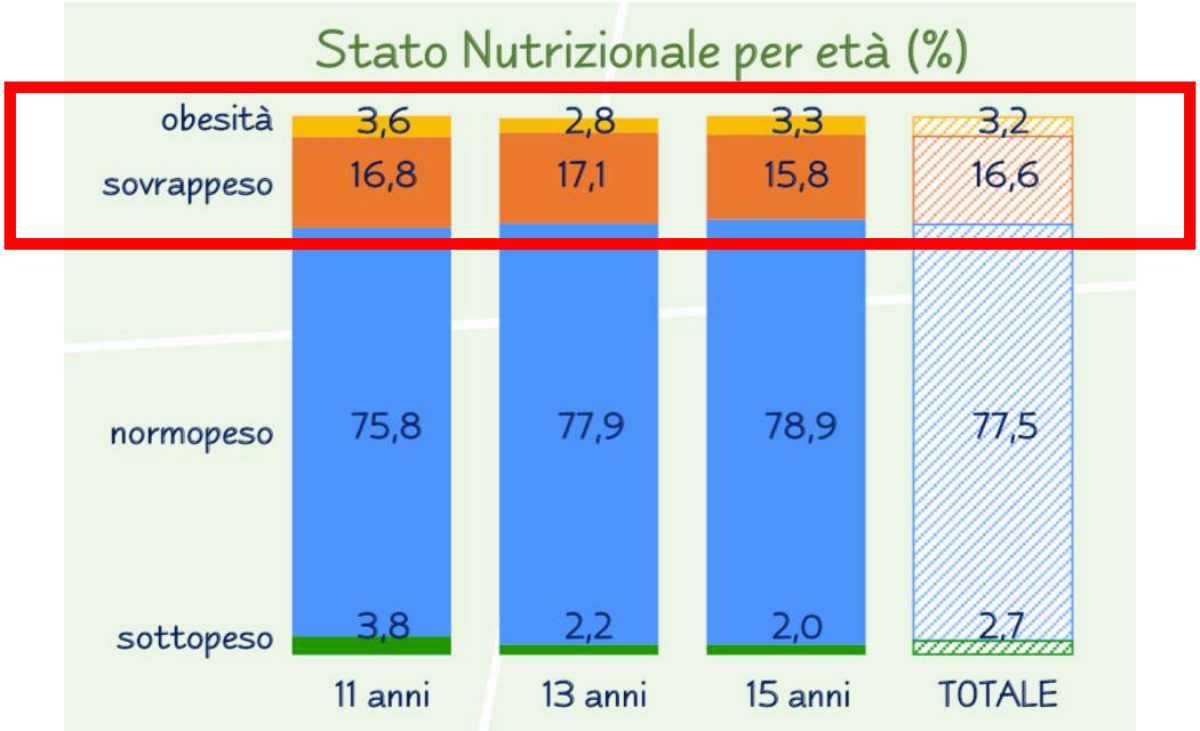
EDITORIAL

Defining obesity risk status in the general childhood population: Which cut-offs should we use?

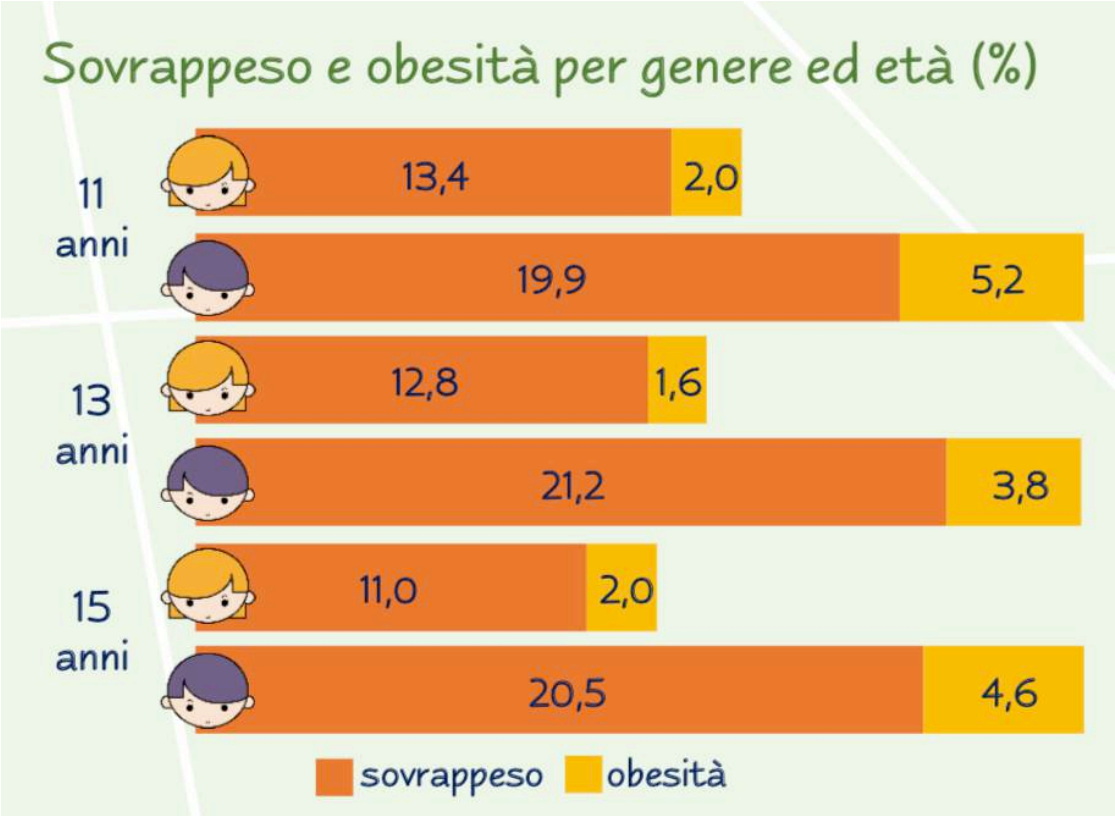
M. DE ONIS[1] & T. LOBSTEIN[2]

[1]*Growth Assessment and Surveillance Unit, Department of Nutrition for Health and Development, World Health Organization, Geneva, Switzerland,* [2]*International Association for the Study of Obesity, London, UK*

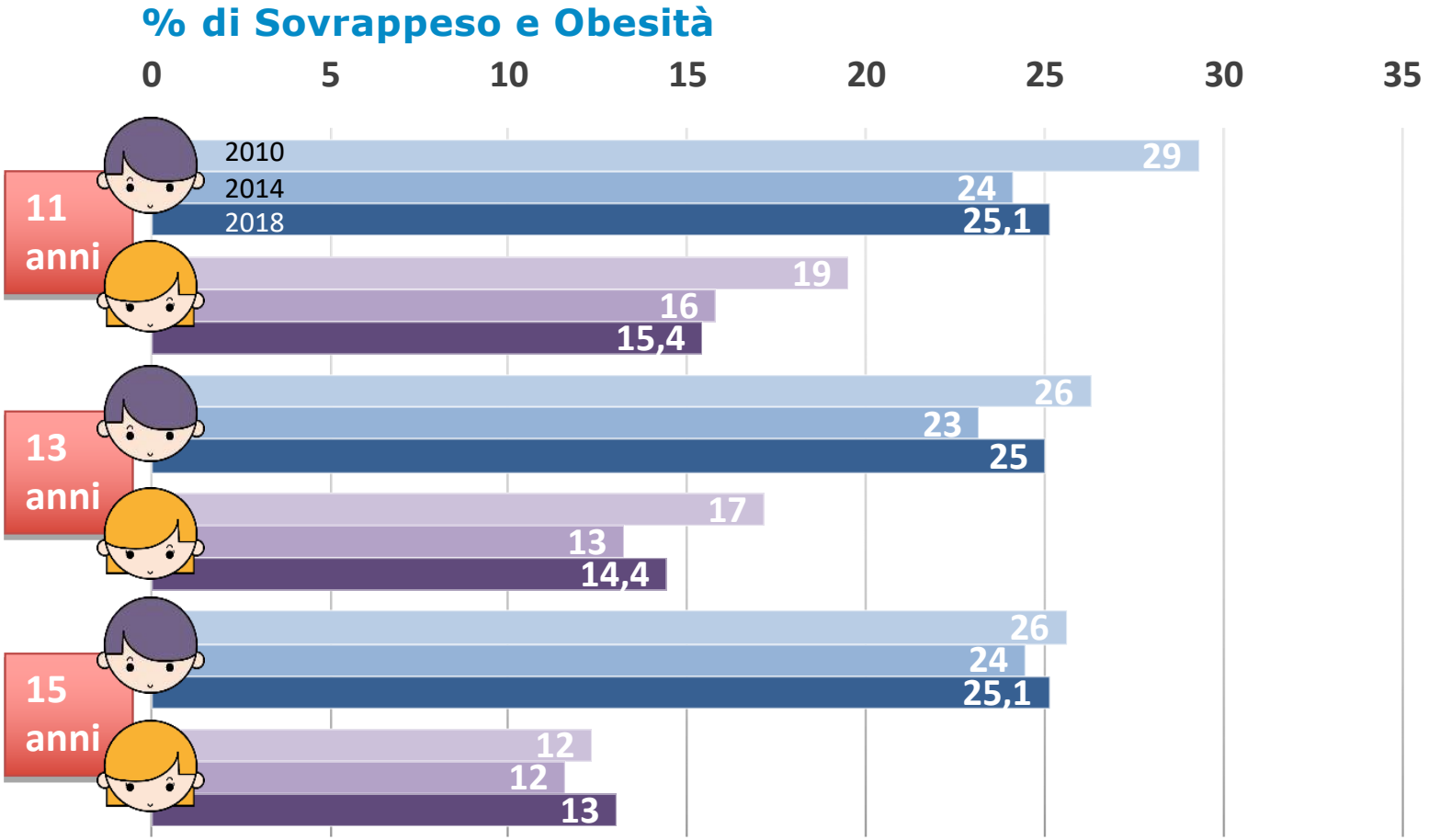
Stato nutrizionale (BMI)



Stato nutrizionale (BMI)



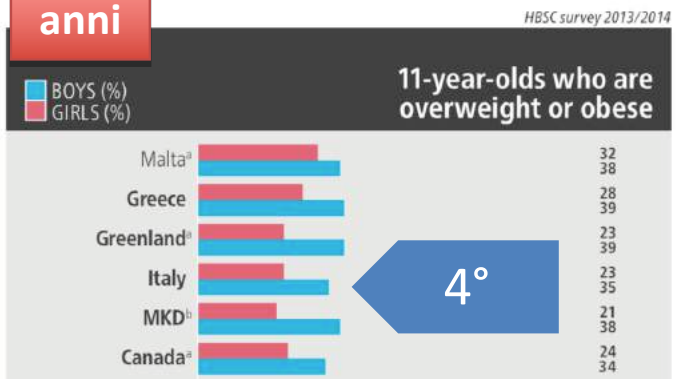
Confronti BMI tra 2010, 2014 e 2018



Confronti BMI In Europa

% di Sovrappeso e Obesità

11 anni



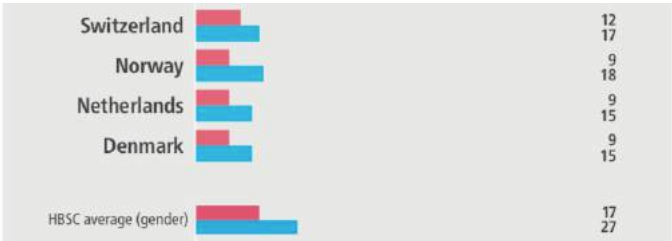
Prime 6…

…

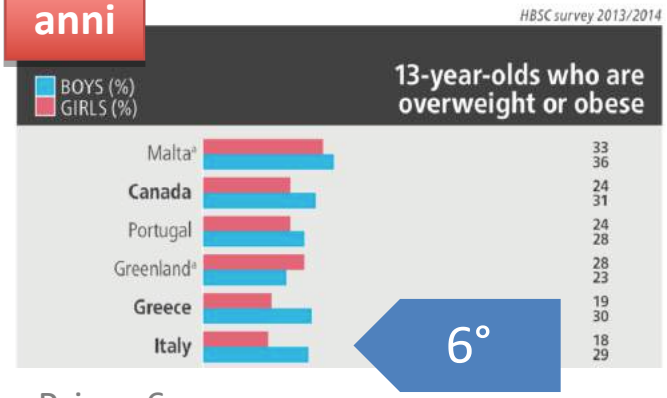
…35 paesi

…

Ultime 4…



13 anni



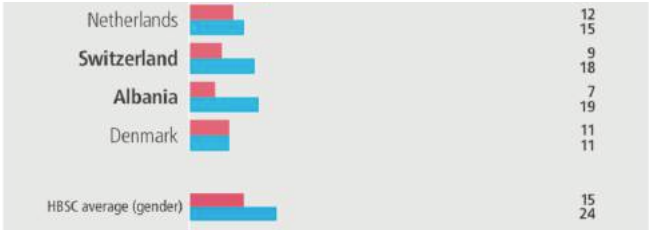
Prime 6…

…

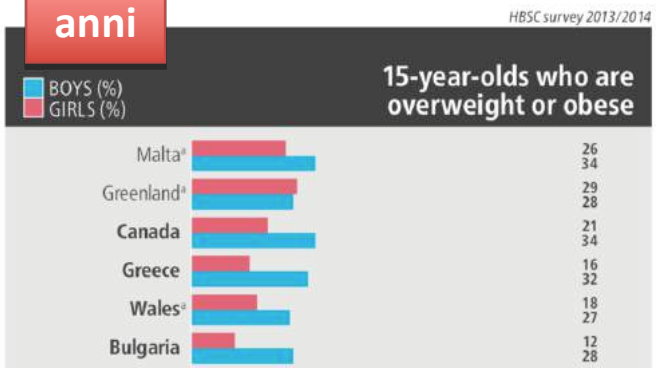
…35 paesi

…

Ultime 4…



15 anni



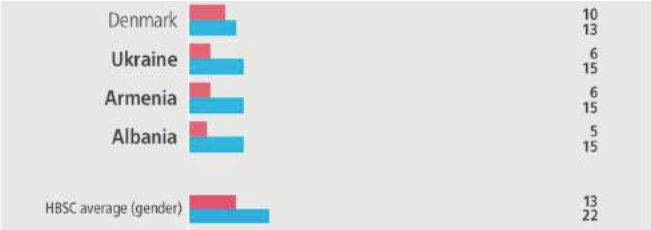
Prime 6…

…. **ITALIA** 18°

…35 paesi

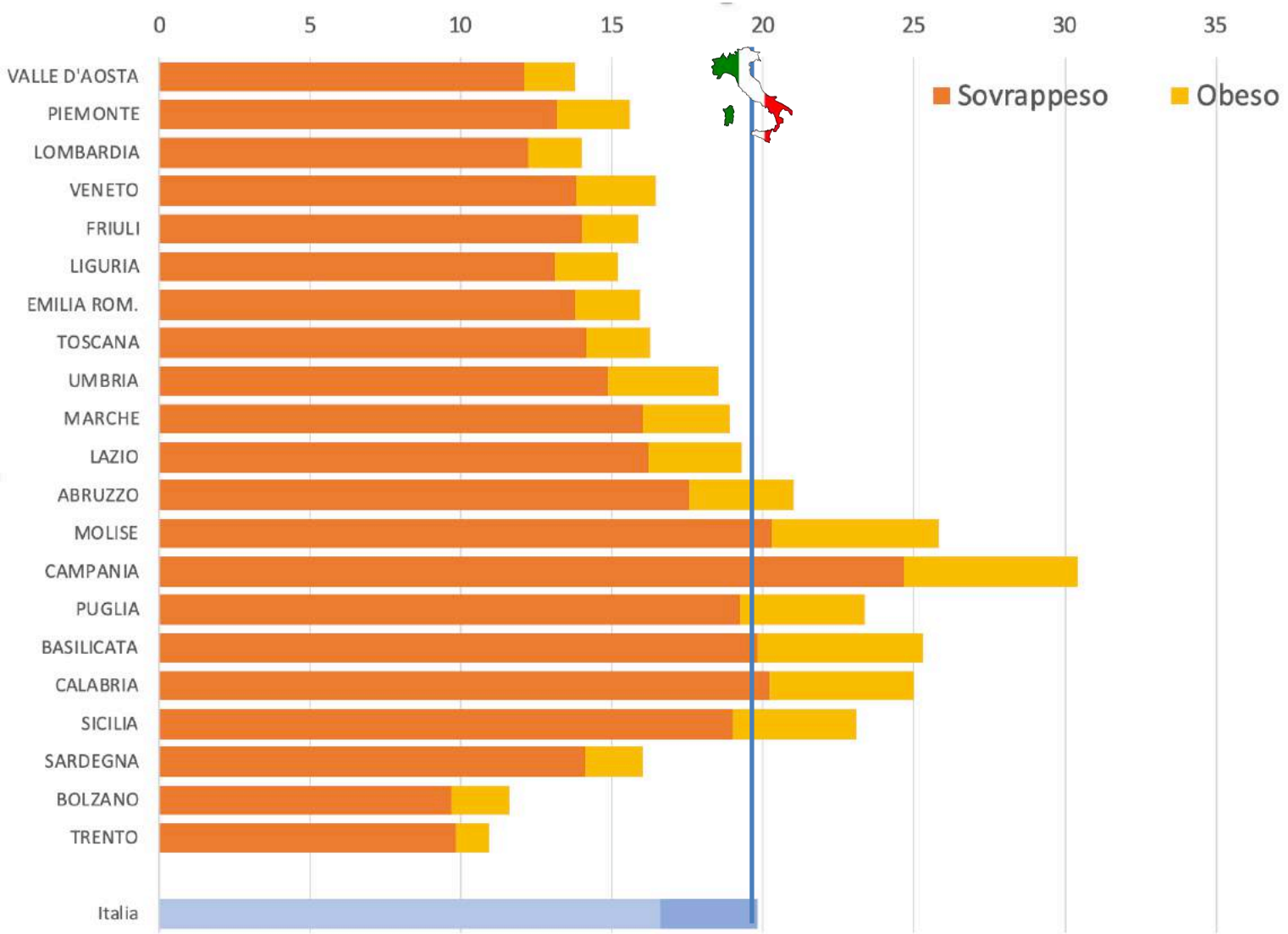
…

Ultime 4…

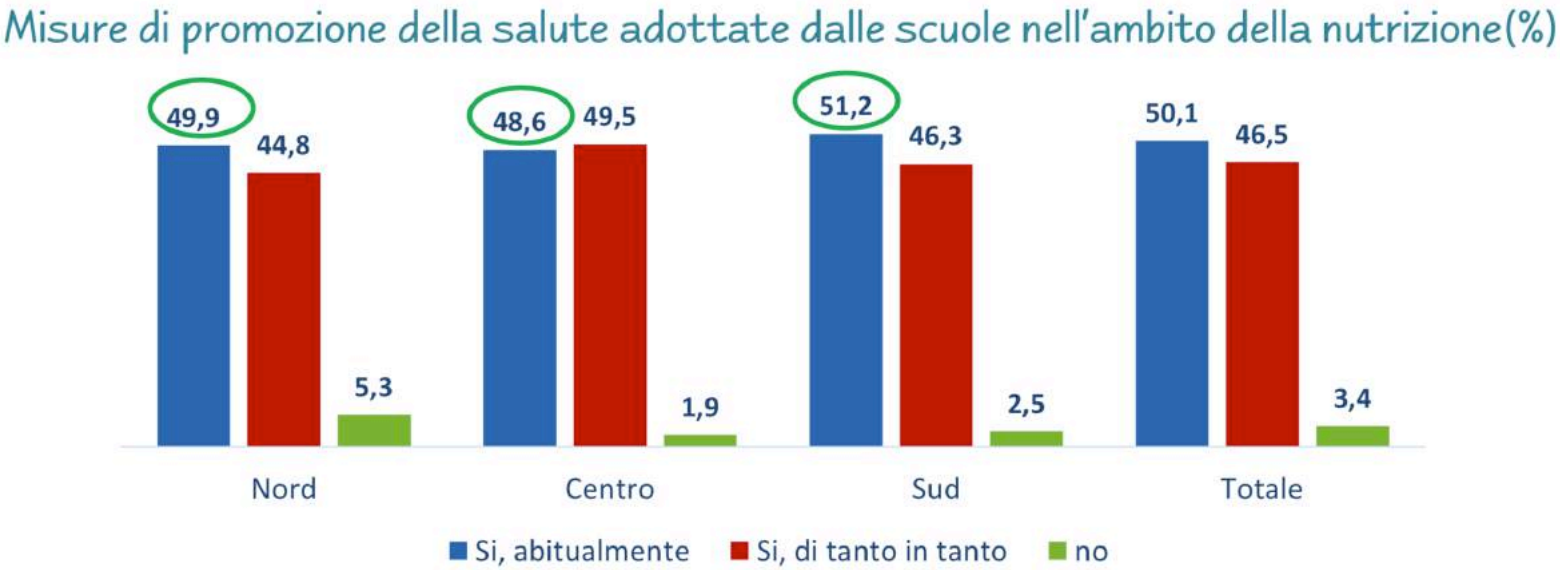


BMI 2018

% di Sovrappeso e Obesità



Le prime immagini della giornata…



Abitudine a non consumare colazione

9● Di solito, quante volte fai colazione?
(si intende qualcosa di più che una tazza di latte o thè o un succo di frutta)
Fai una crocetta per i giorni della settimana e una per il fine settimana

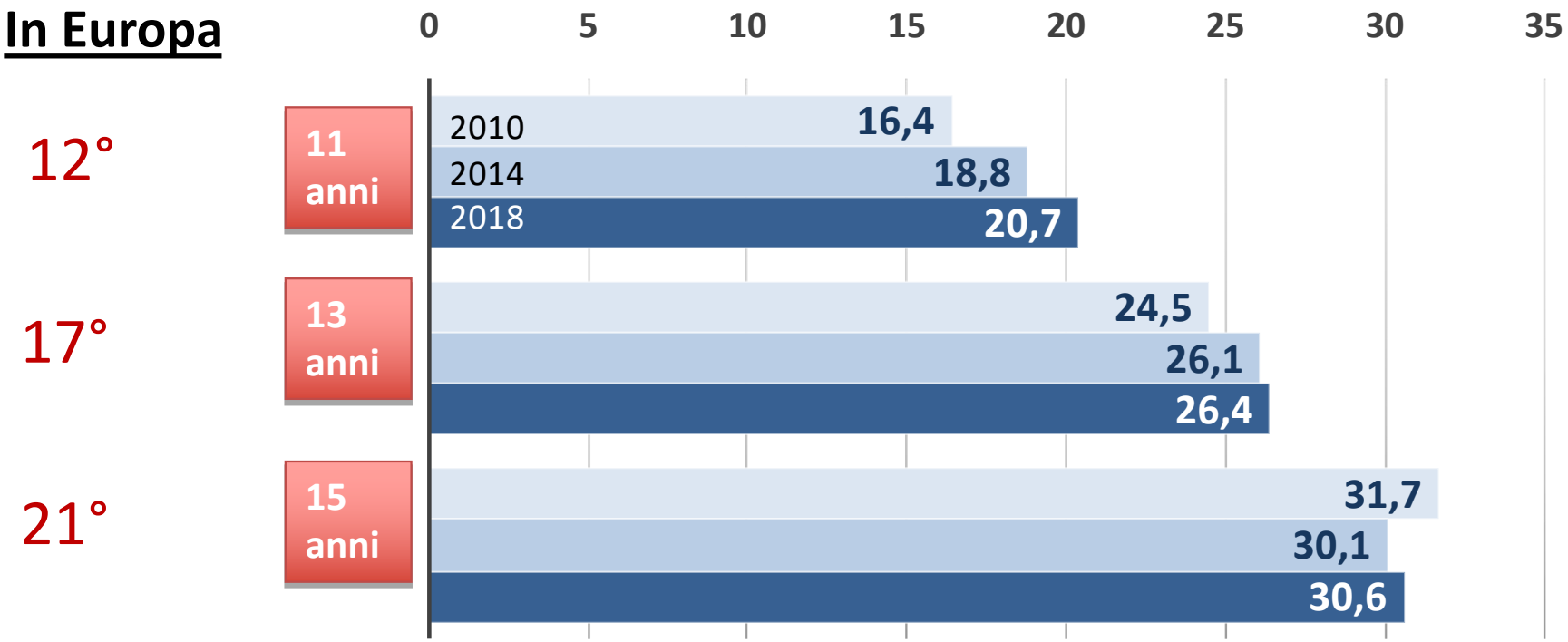
In settimana e Il fine settimana

- ☐ Non faccio mai colazione nei giorni di scuola
- ☐ Un giorno alla settimana
- ☐ Due giorni alla settimana
- ☐ Tre giorni alla settimana
- ☐ Quattro giorni alla settimana
- ☐ Cinque giorni alla se

Totale 2018 **20,7%** **26,4%** **30,6%**

Abitudine a **non** consumare colazione nel 2010, 2014 e 2018

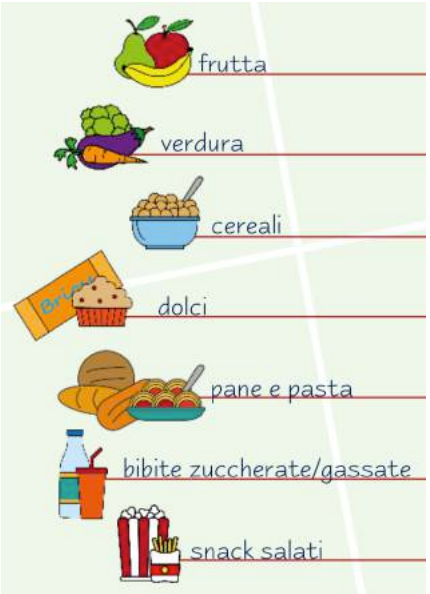
In Europa



… abitudini in aumento?

Abitudini alimentari

10● Di solito, quante volte alla settimana mangi o bevi? *Fai una crocetta per ogni riga*



	Mai	Meno di 1 volta a sett.	1 volta a sett.	2-4 giorni a sett.	5-6 giorni a sett.	1 volta al giorno tutti i giorni	Più di una volta al giorno
frutta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
verdura	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
cereali	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
dolci	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
pane e pasta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
bibite zuccherate/gassate	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
snack salati	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

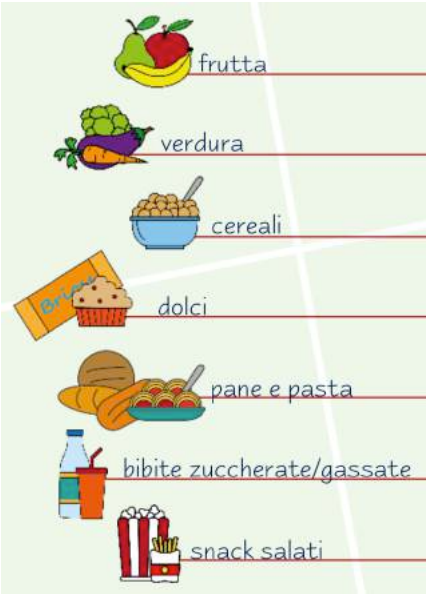
Abitudini alimentari – Almeno 1 volta al giorno

10● Di solito, quante volte alla settimana mangi o bevi? *Fai una crocetta per ogni riga*

	11 anni	13 anni	15 anni	1 volta al giorno tutti i giorni	Più di una volta al giorno
frutta	38,2	34,9	33,2	☐	☐
verdura	27,0	27,5	27,3	☐	☐
cereali					
dolci					
pane e pasta					
bibite zuccherate/gassate	14,4	13,8	12,6	☐	☐
snack salati					

Abitudini alimentari – Almeno 1 volta al giorno

10● Di solito, quante volte alla settimana mangi o bevi? *Fai una crocetta per ogni riga*



	11 anni	13 anni	15 anni	2014 11 anni	2014 13 anni	2014 15 anni
frutta	38,2	34,9	33,2	39,9	36.2	37,2
verdura	27,0	27,5	27,3	24,3	24,1	26.8
cereali						
dolci						
pane e pasta						
bibite zuccherate/gassate	14,4	13,8	12,6	18,0	17,5	15,0
snack salati						

Attività Fisica

LA DOMANDA CHE SEGUE RIGUARDA L'ATTIVITÀ FISICA.

Attività fisica è una qualsiasi attività che fa aumentare il battito del cuore e può lasciarti senza fiato. Si può fare attività fisica facendo sport, nell'ambito di attività scolastiche, giocando con gli amici, o andando a scuola a piedi.

Altri esempi di attività fisica sono: correre, fare una camminata a passo veloce, andare sui pattini o in bicicletta, ballare, andare in skate-board, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro, football, fare surf.

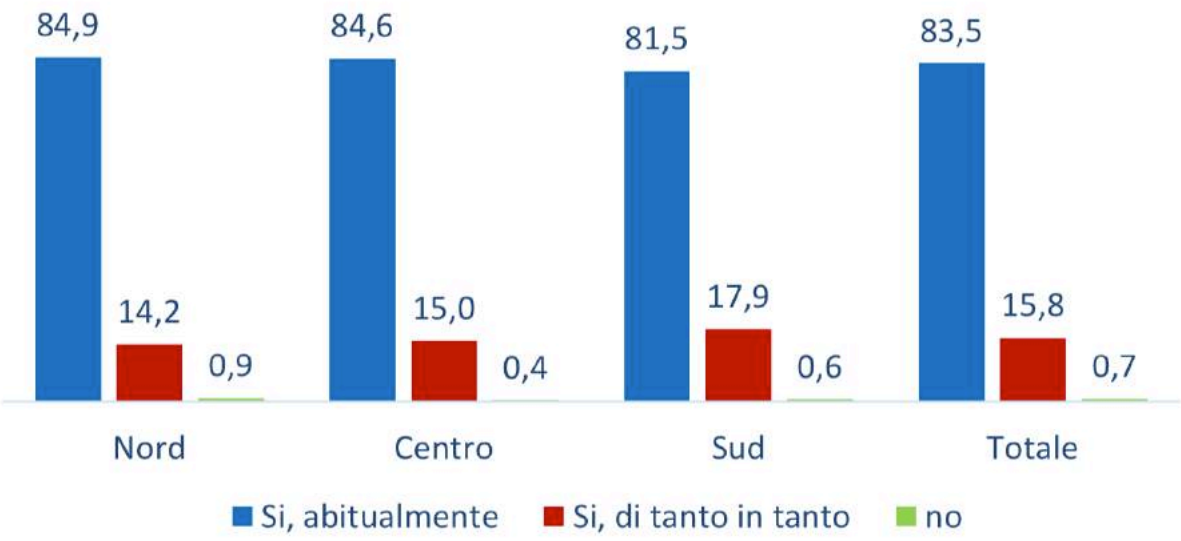
Per rispondere alle prossime due domande, somma tutto il tempo che impieghi per fare attività fisica ogni giorno.

11) **Negli *ULTIMI 7 GIORNI*, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno *60 MINUTI* al giorno?**

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0 giorni	1	2	3	4	5	6	7 giorni

Le prime immagini della giornata…

Misure di promozione della salute adottate dalle scuole nell'ambito dell'attività fisica(%)



Attività Fisica

LA DOMANDA CHE SEGUE RIGUARDA L'ATTIVITÀ FISICA.

Attività fisica è una qualsiasi attività che fa aumentare il battito del cuore e può lasciarti senza fiato. Si può fare attività fisica facendo sport, nell'ambito di attività scolastiche, giocando con gli amici, o andando a scuola a piedi.

Altri esempi di attività fisica sono: correre, fare una camminata a passo veloce, andare sui pattini o in bicicletta, ballare, andare in skate-board, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro, football, fare surf.

Per rispondere alle prossime due domande, somma tutto il tempo che impieghi per fare attività fisica ogni giorno.

11) Negli *ULTIMI 7 GIORNI*, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno *60 MINUTI* al giorno?

☐ 0 giorni ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 giorni

Attività Fisica

LA DOMANDA CHE SEGUE RIGUARDA L'ATTIVITÀ FISICA.

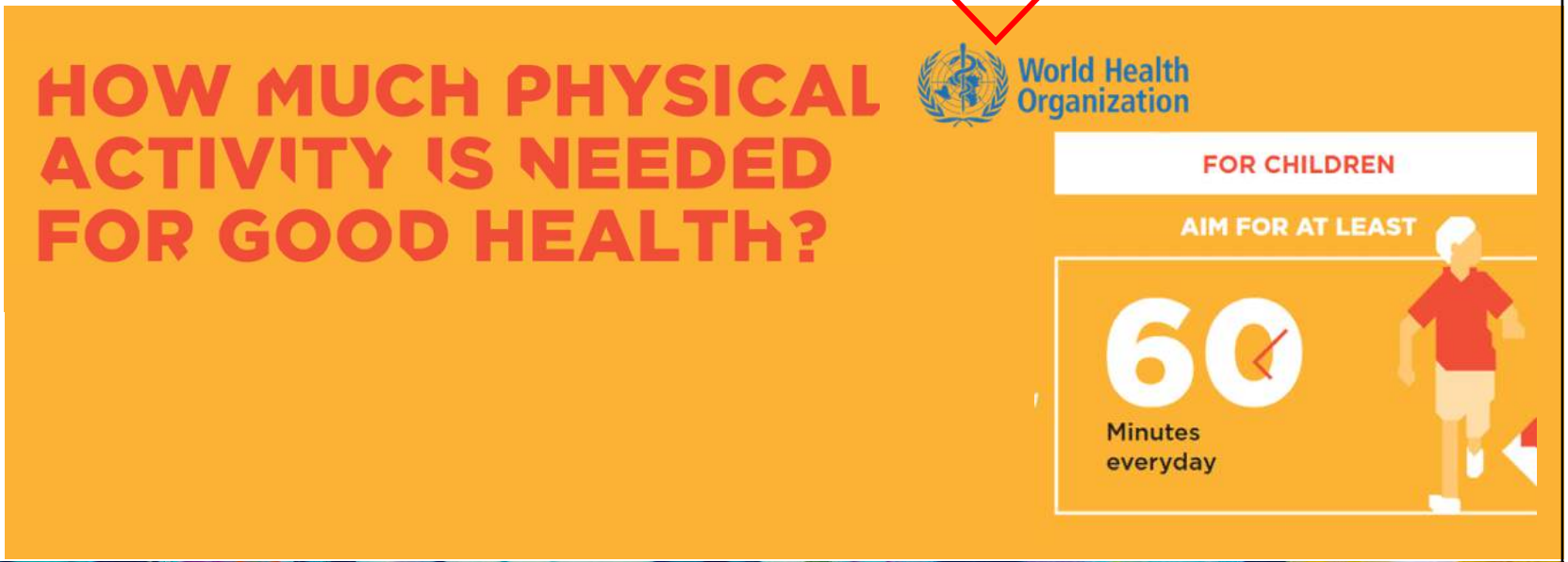
Attività fisica è una qualsiasi attività che fa aumentare il battito del cuore e può lasciarti senza fiato. Si può fare attività fisica facendo sport, nell'ambito di attività scolastiche, giocando con gli amici, o andando a scuola a piedi.

Altri esempi di attività fisica sono: correre, fare una camminata a passo veloce, andare sui pattini o in bicicletta, ballare, andare in skate-board, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro, football, fare surf.

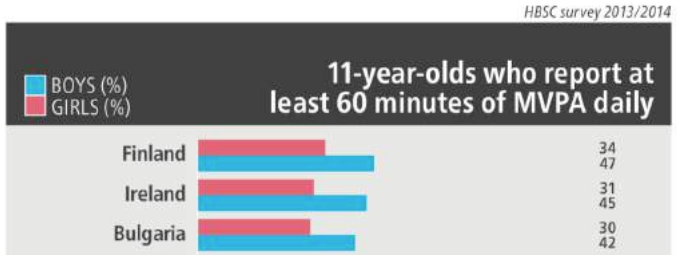
Per rispondere alle prossime due domande, somma tutto il tempo che impieghi per fare attività fisica ogni giorno.

11) Negli *ULTIMI 7 GIORNI*, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno *60 MINUTI* al giorno?

☐ 0 giorni ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 giorni



Almeno 60’ al giorno, tutti i giorni, in Europa… 2014



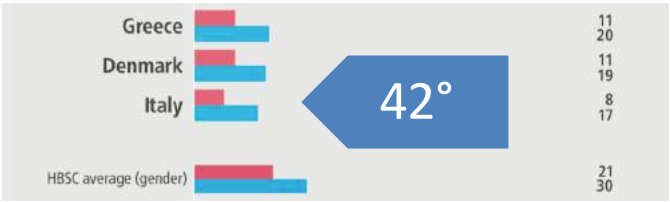
Prime 3…

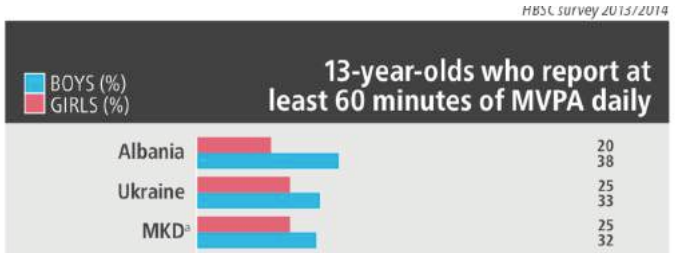
…

…36 paesi

…

Ultime 3…





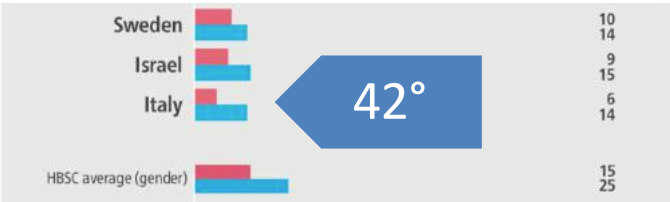
Prime 3…

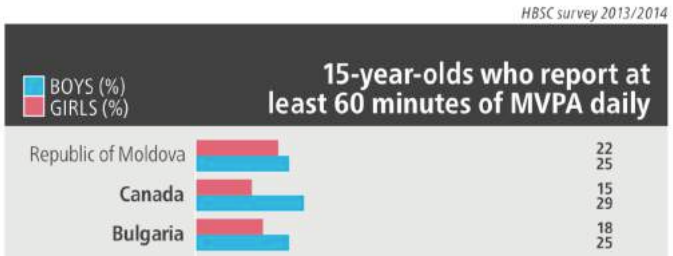
…

…36 paesi

…

Ultime 3…





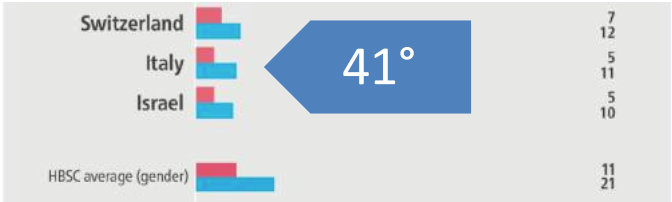
Prime 3…

…

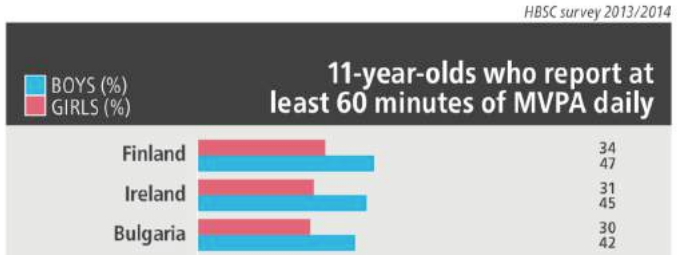
…36 paesi

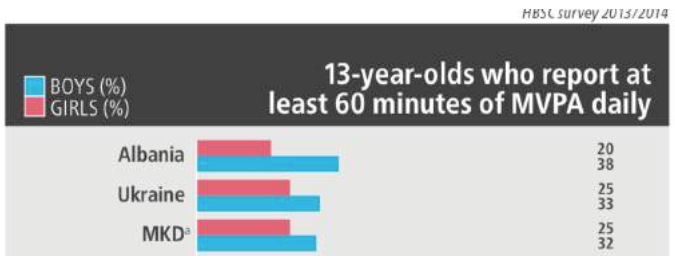
…

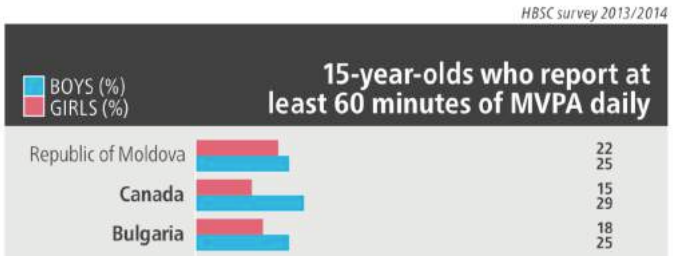
Ultime 3…



Almeno 60’ al giorno, tutti i giorni, in Europa… 2014







Prime 3…

…

…36 pae

…

Ultime 3…

Prime 3…

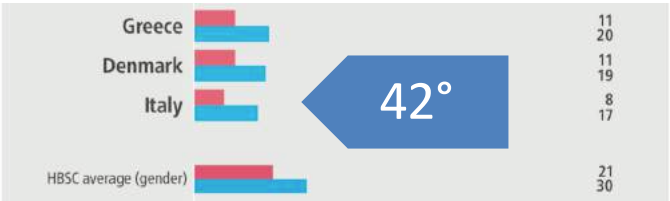
Ultime 3…

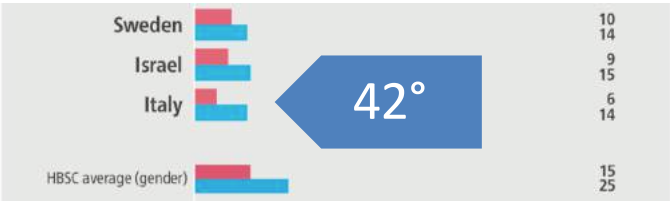
Prime 3…

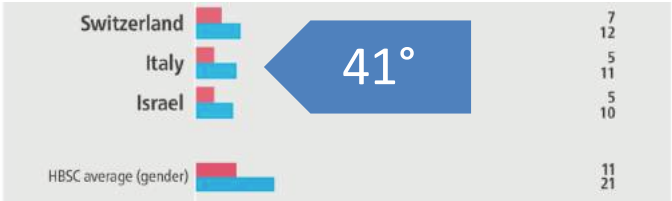
Ultime 3…

Avevamo pensato

«La buona notizia è che …sarà difficile fare peggio»







Attività Fisica

LA DOMANDA CHE SEGUE RIGUARDA L'ATTIVITÀ FISICA.

Attività fisica è una qualsiasi attività che fa aumentare il battito del cuore e può lasciarti senza fiato. Si può fare attività fisica facendo sport, nell'ambito di attività scolastiche, giocando con gli amici, o andando a scuola a piedi.

Altri esempi di attività fisica sono: correre, fare una camminata a passo veloce, andare sui pattini o in bicicletta, ballare, andare in skate-board, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro, football, fare surf.

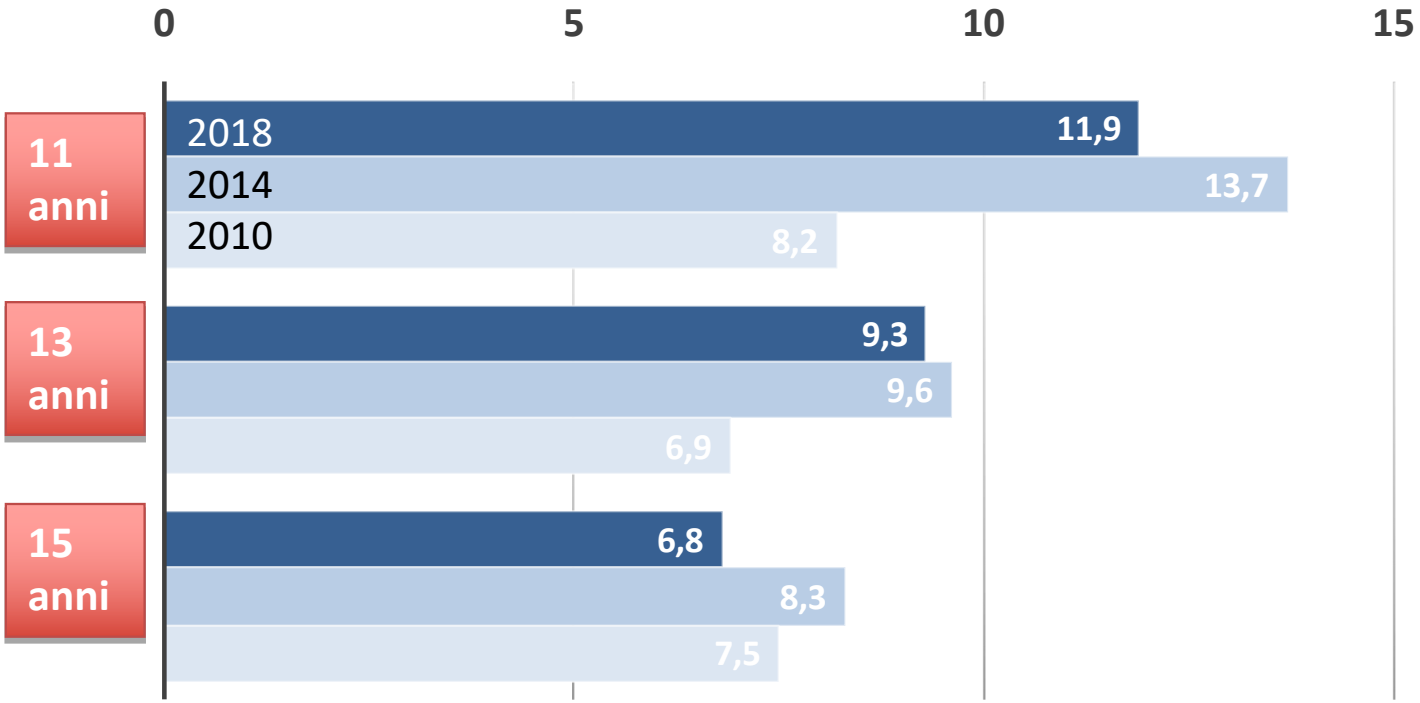
Per rispondere alle prossime due domande, somma tutto il tempo che impieghi per fare attività fisica ogni giorno.

11) Negli *ULTIMI 7 GIORNI*, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno *60 MINUTI* al giorno?

☐ 0 giorni ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 giorni

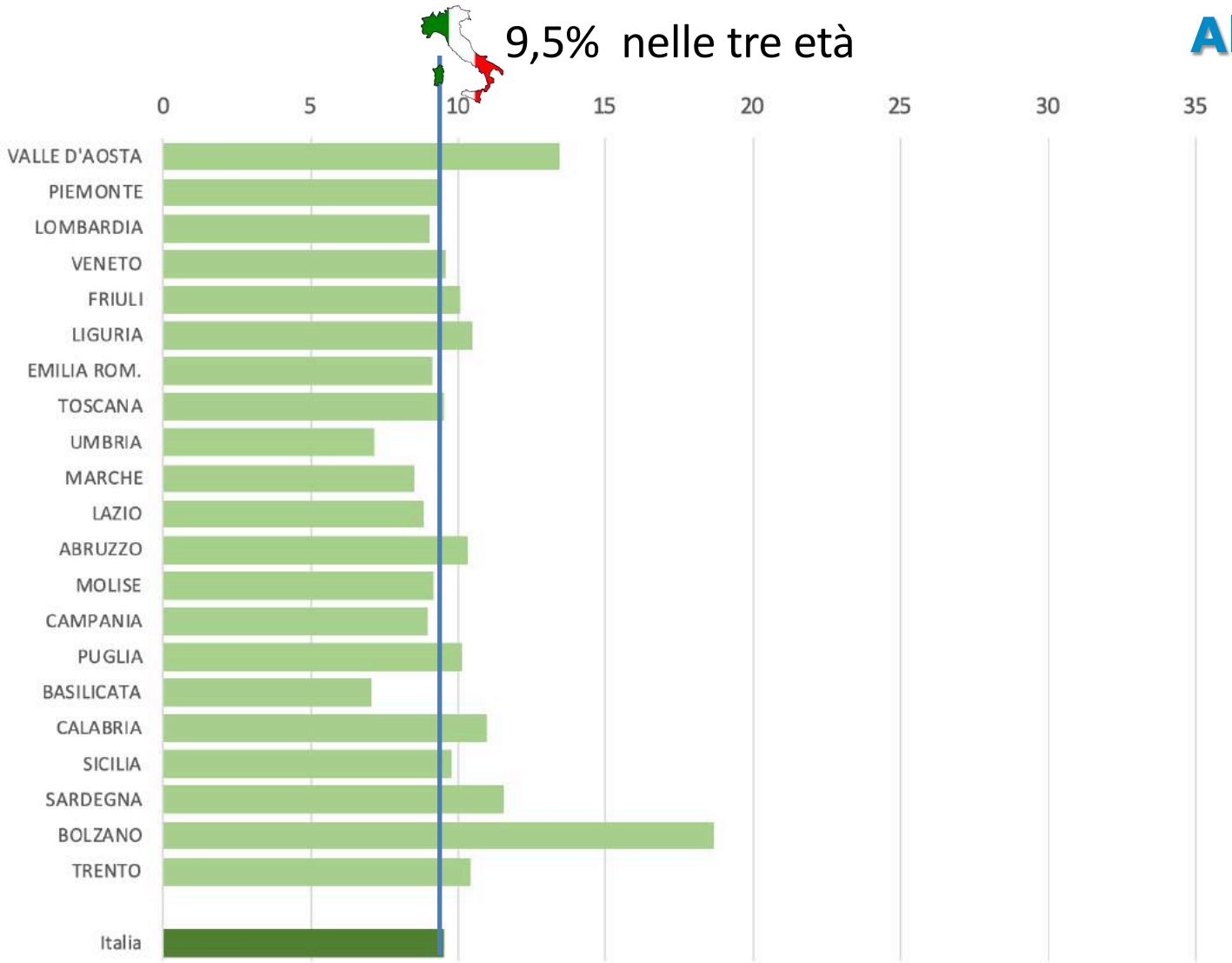
9,5% nelle tre età

Almeno 60’ al giorno, tutti i giorni, per età: 2010, 2014 e 2018



… ci eravamo sbagliati

Almeno 60’ al giorno tutti i giorni anno 2018



Abitudini Sedentarie

59 ● Di solito, nel tuo tempo libero, quante ore al giorno passi a guardare la TV, dei video (incluso YouTube o simili)**, dei DVD e altre forme di intrattenimento su schermo?**
Fai una crocetta per i giorni di scuola e una per i fine settimana

Durante i giorni di scuola e Il fine settimana

- ☐ Mai
- ☐ Circa mezz'ora al giorno
- ☐ Circa un'ora al giorno
- ☐ Circa due ore al giorno
- ☐ Circa tre ore al giorno
- ☐ Circa quattro ore al giorno
- ☐ Circa cinque ore al giorno
- ☐ Circa sei ore al giorno
- ☐ Circa sette ore al giorno o più

Raccomandazioni suggeriscono di non eccedere 2h/die

	Mai.	1/2h	1h	2h	3h	4h	>5h
Totale	8,5	16,0	25,6	23,3	13,0	6,5	7,1

26,6%

Attenzione

- Nessuna quantità minima raccomandata
- Razionale discutibile
- Riflessioni sulla *Displacement Hypothesis*…

Screen time > 2h

?

Grazie per la ~~pazienza~~ *attenzione*