

Alimentazione e Attività fisica

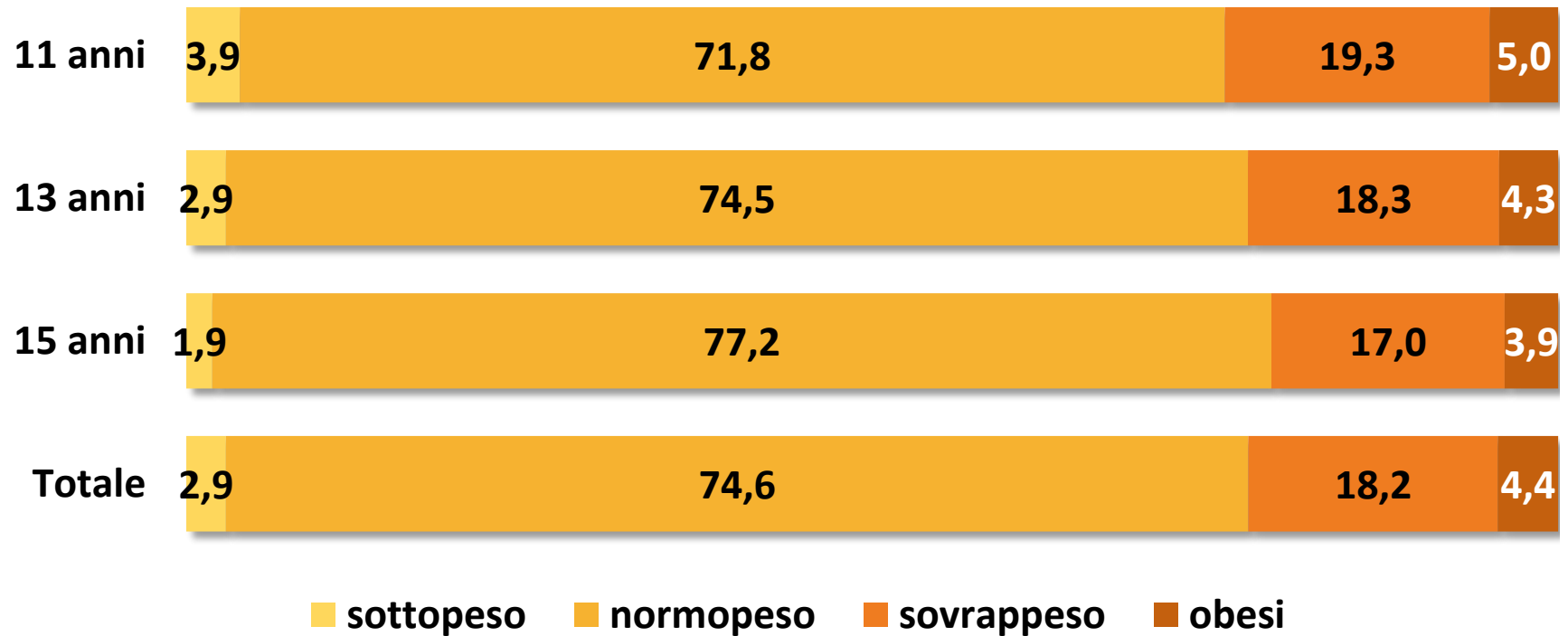
Giacomo Lazzeri

Dipartimento Medicina Molecolare e dello Sviluppo
Università di Siena

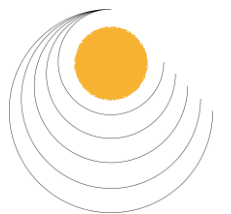
Silvia Ciardullo

Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la
Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità

Stato nutrizionale 2022



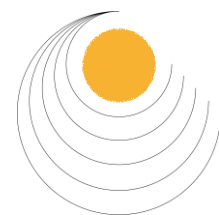
dati in %



Stato nutrizionale 2018



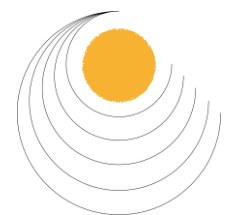
dati in %



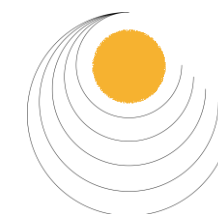
Stato nutrizionale 2022

		Sovrappeso	Obesità	Totale
11 anni	Femmine	15,0	3,1	18,1
	Maschi	23,3	6,8	30,5
13 anni	Femmine	14,9	2,6	17,5
	Maschi	21,4	5,9	27,3
15 anni	Femmine	12,1	2,6	14,7
	Maschi	21,4	5,1	26,6

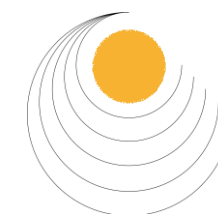
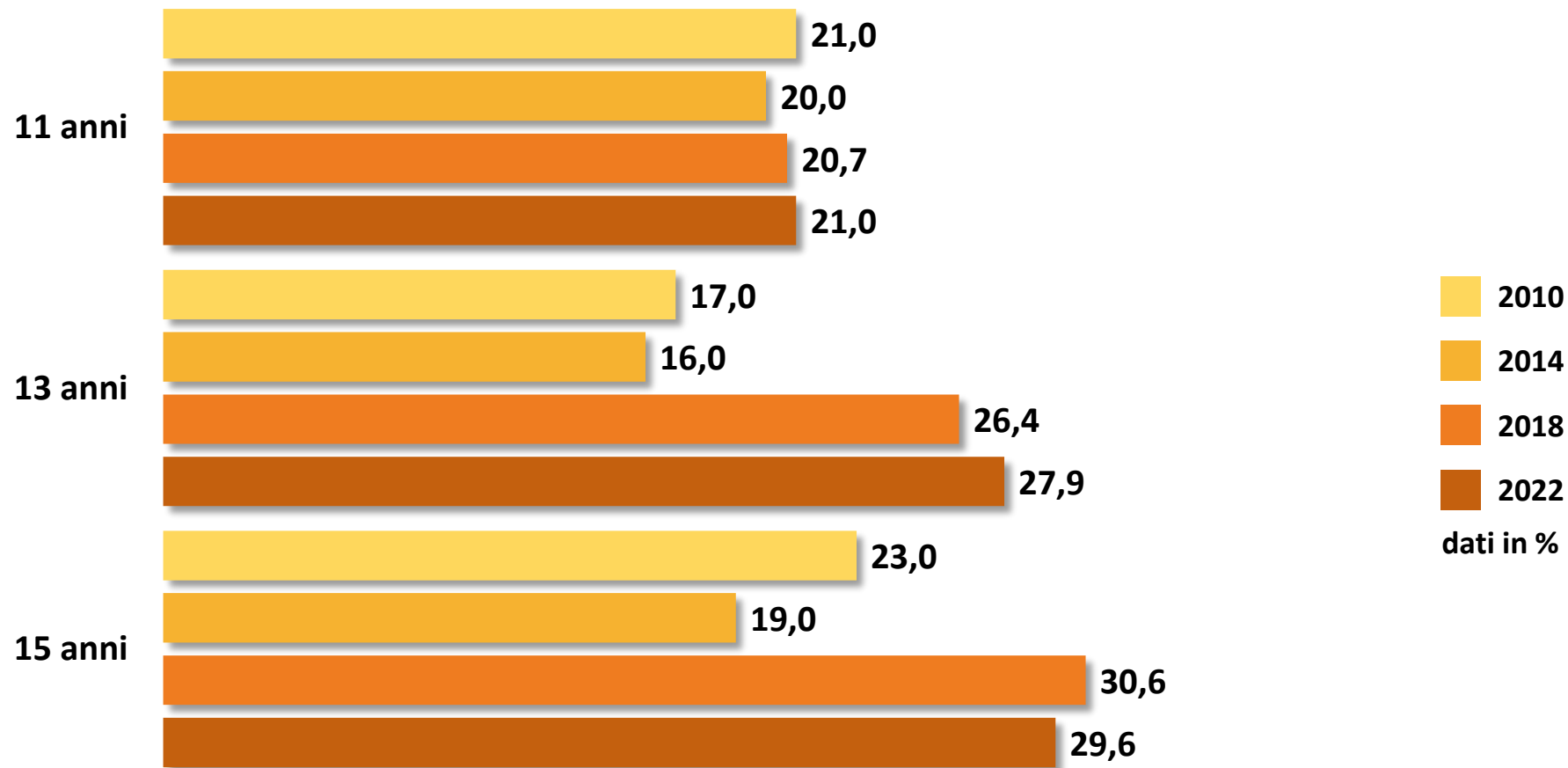
dati in %



Sovrappeso/obesità per livello di FAS



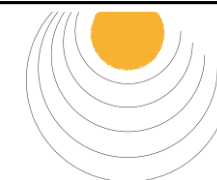
Confronto abitudine a non consumare colazione con il 2010, 2014 e 2018



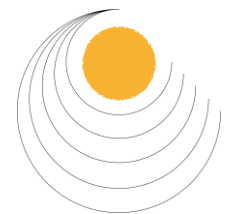
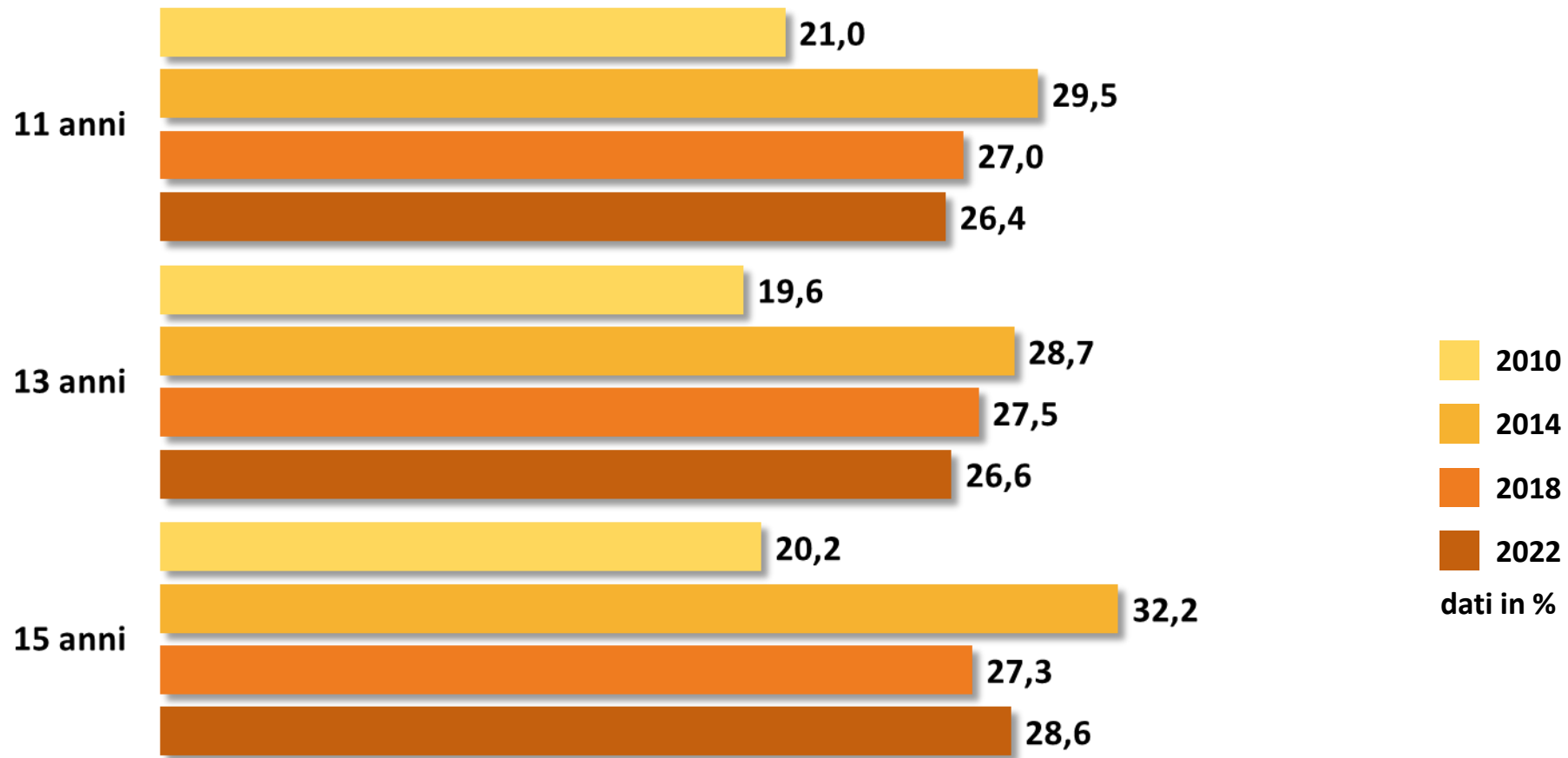
10● Di solito, quante volte alla settimana mangi o bevi?

Fai una crocetta per ogni riga

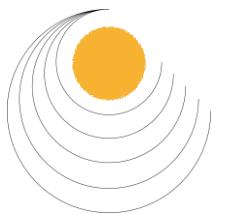
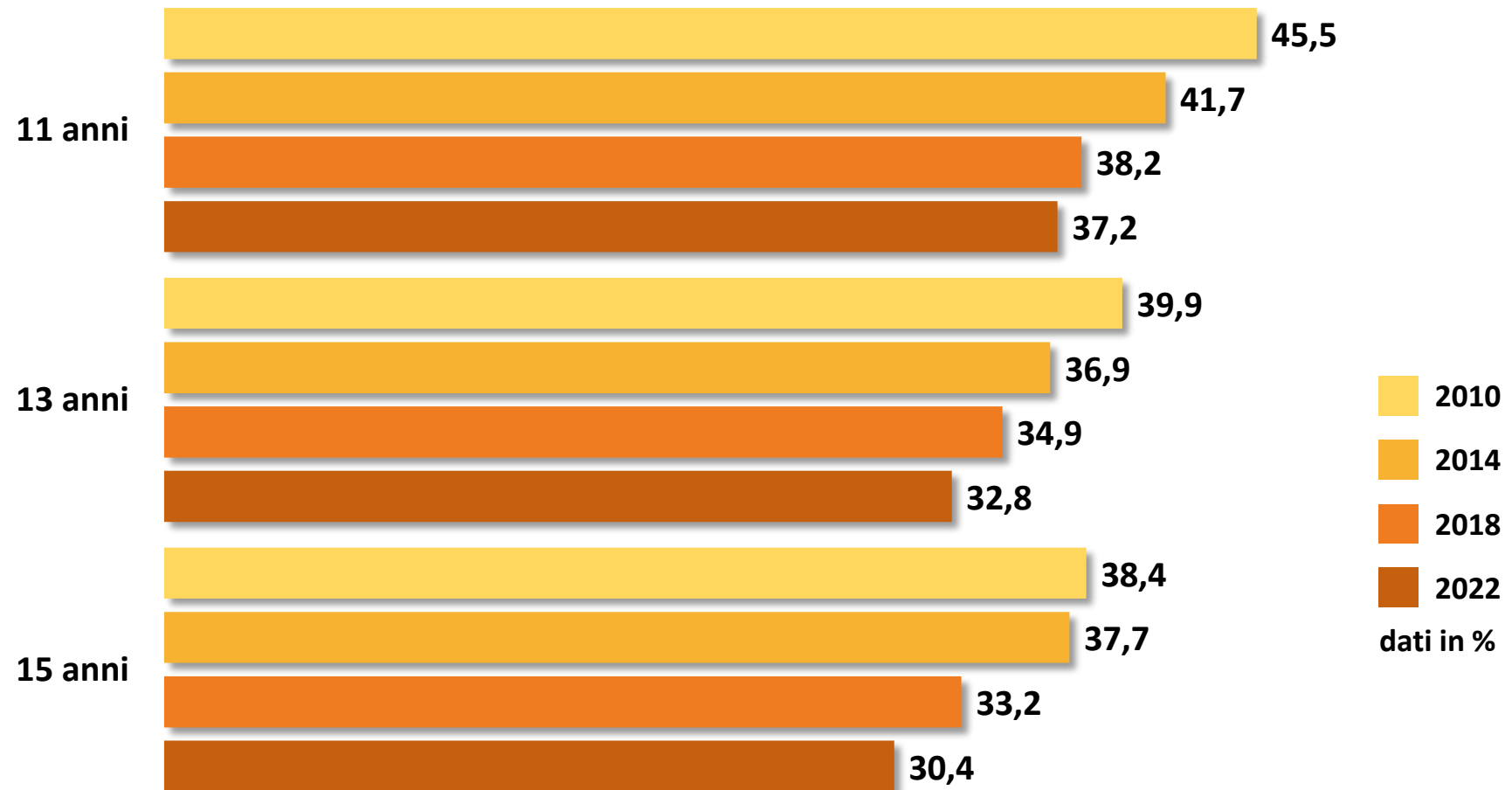
	Mai	Meno di 1 volta a sett.	1 volta a sett.	2-4 giorni a sett.	5-6 giorni a sett.	1 volta al giorno tutti i giorni	Più di una volta al giorno
Frutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dolci (merendine o dolci al cioccolato)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cola o altre bibite zuccherate/gasate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



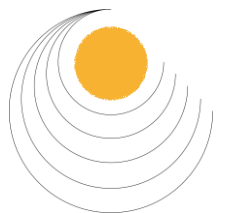
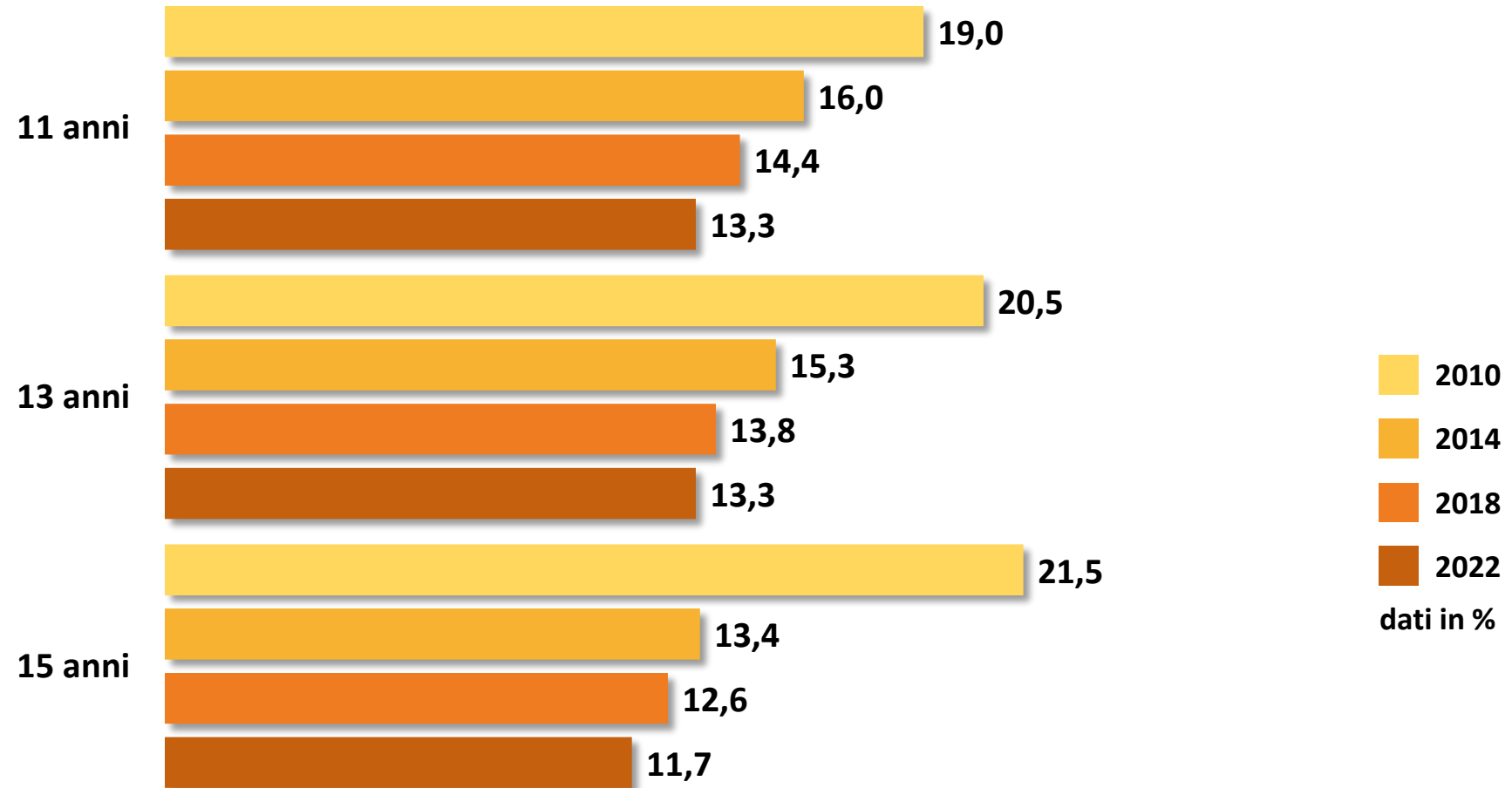
Consumo di verdure almeno una volta al giorno



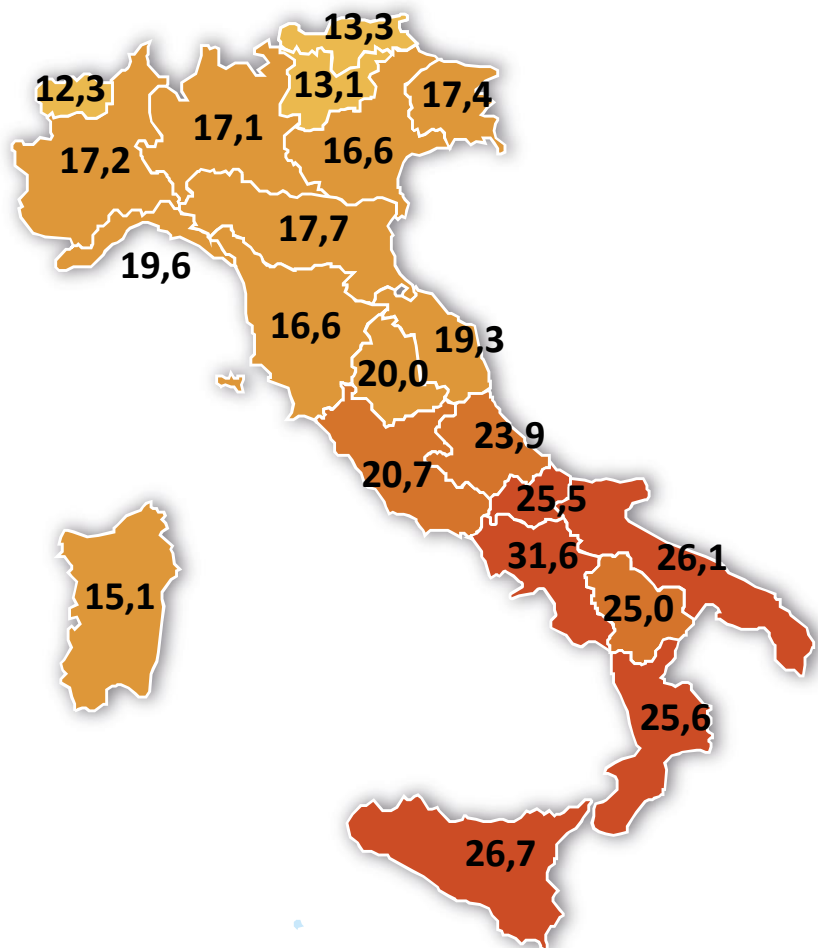
Consumo di frutta almeno una volta al giorno



Consumo di bibite zuccherate almeno una volta al giorno

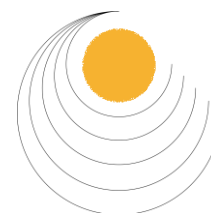
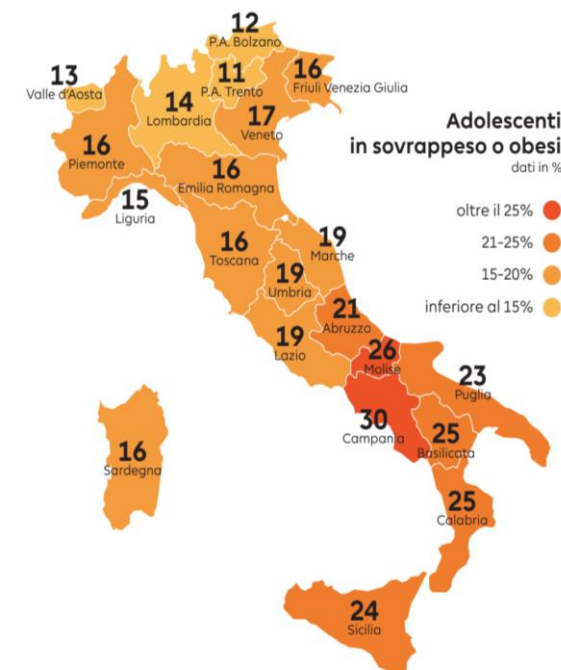


Italia con tutte regioni sovrappeso complessivo tutte età insieme



Stato ponderale

- oltre il 25%
 - 21-25%
 - 15-20%
 - inferiore al 15%
- dati in %

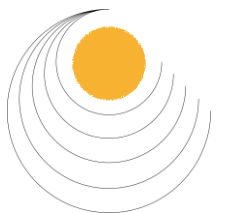


Conclusioni e sfide future

I risultati evidenziano la necessità di promuovere sani comportamenti alimentari tra i giovani

In che modo?

- ❖ Progettando interventi educativi che predispongano i giovani ad attuare corretti stili di vita facendo capire l'importanza di una sana alimentazione
- ❖ A questo fine la scuola rappresenta un luogo ideale per:
 - i. Programmare azioni a favore della salute secondo un approccio globale e di equità, in modo integrato ai percorsi educativi curricolari
 - ii. Sviluppare conoscenze e competenze individuali e sociali con una attenzione al contesto allargato che comprende le famiglie e la comunità



Attività fisica-II questionario HBSC 2022

Le domande seguenti riguardano 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, ecc.

Attività fisica moderata-intensa

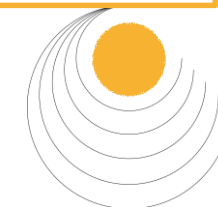
18● Negli ultimi 7 giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?

- 0 giorni
 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7 giorni

Attività fisica intensa

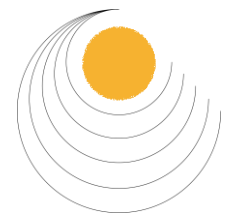
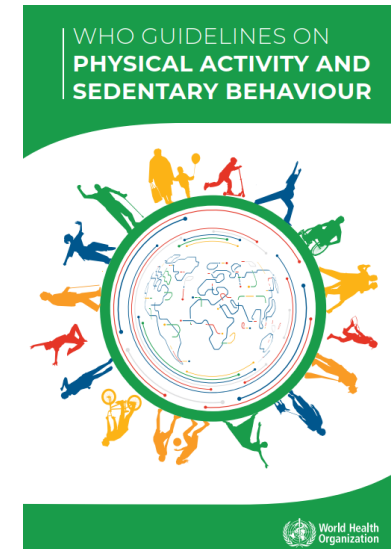
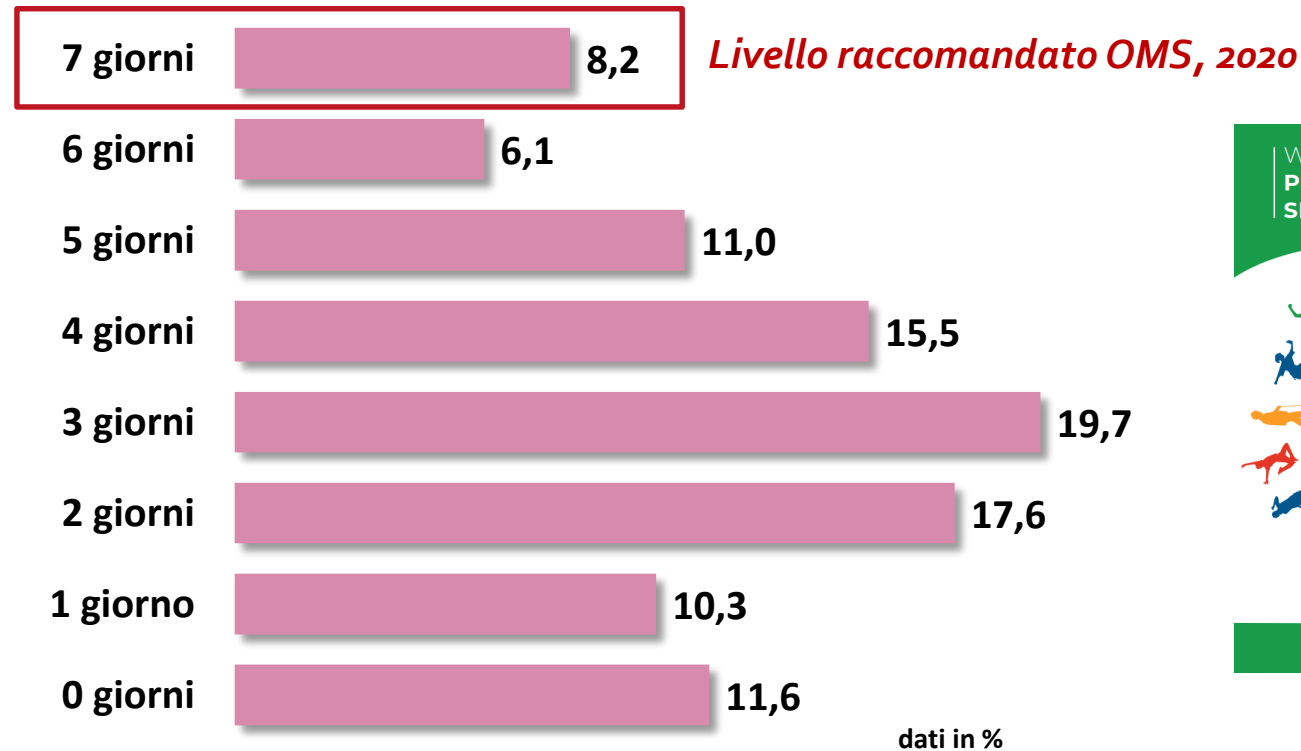
19● Fuori dall'orario scolastico: solitamente quanto spesso fai dell'esercizio fisico nel tempo libero fino a farti mancare il fiato o sudare?

- Ogni giorno
 Da 4 a 6 volte a settimana
 3 volte a settimana
 2 volte a settimana
 Una volta alla settimana
 Una volta al mese
 Meno di una volta al mese
 Mai



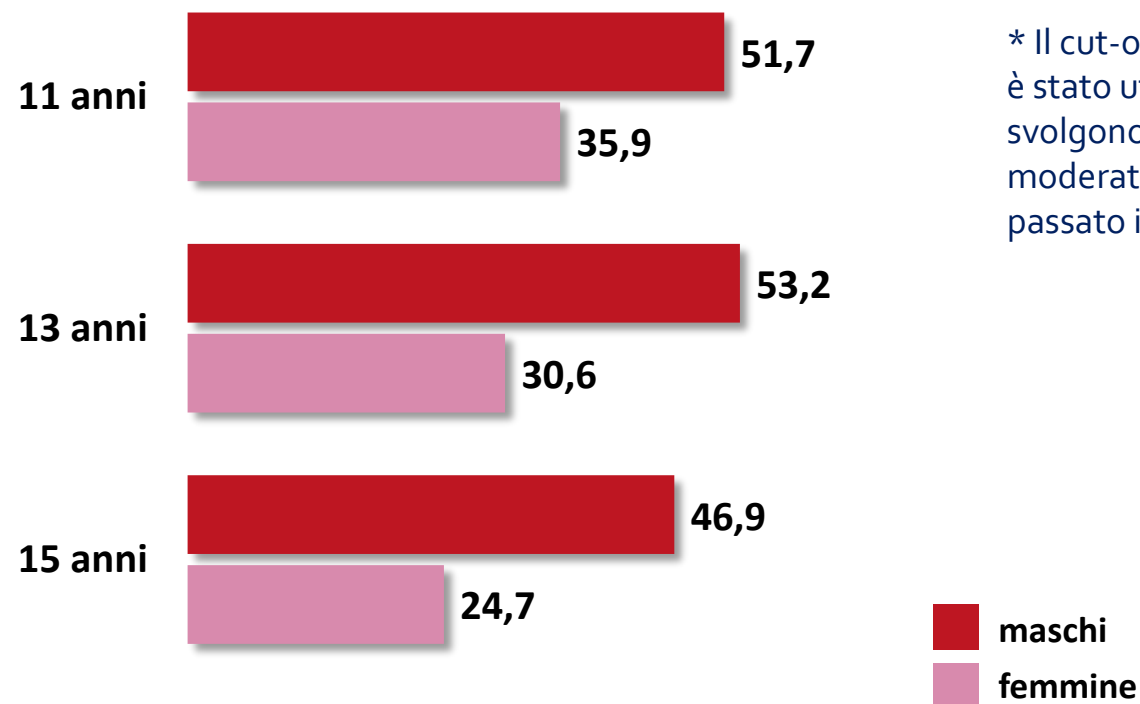
Attività fisica moderata-intensa

"Negli ultimi sette giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?"



Attività fisica moderata-intensa

Percentuale di ragazzi e ragazze che svolge attività fisica per almeno quattro giorni a settimana* (60 minuti al giorno), per genere ed età

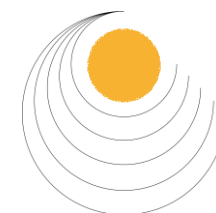


* Il cut-off di «almeno quattro giorni a settimana» è stato utilizzato per includere i ragazzi e le ragazze che svolgono un buon livello settimanale di attività fisica moderata-intensa. Lo stesso cut-off è stato utilizzato in passato in un lavoro pubblicato sui dati HBSC 2018



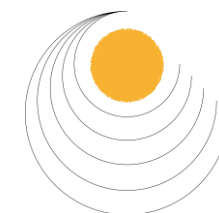
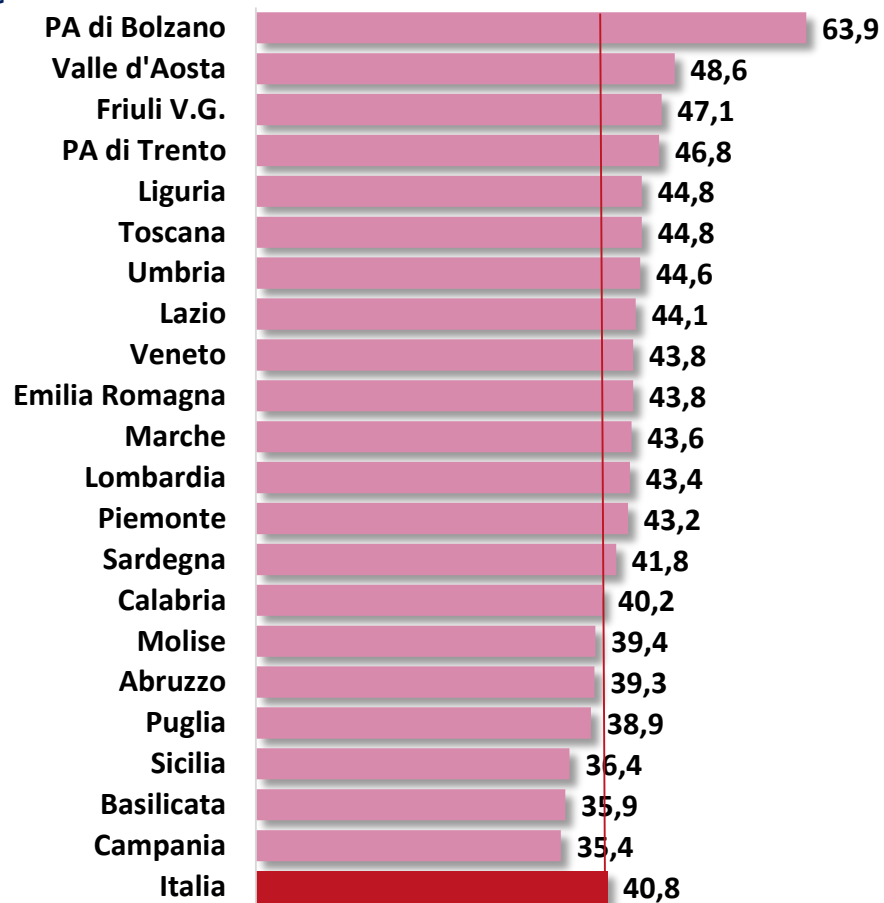
Article
Physical Activity among Italian Adolescents: Association with Life Satisfaction, Self-Rated Health and Peer Relationships

Daniela Pierannunzio ¹, Angela Spinelli ¹, Paola Berchiella ², Alberto Borraccino ³, Lorena Charrier ³, Paola Dalmasso ⁴, Giacomo Lazzari ⁴, Alessio Vieno ⁵, Silvia Ciardullo ^{1,6} and Paola Nardone ¹



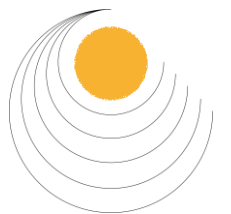
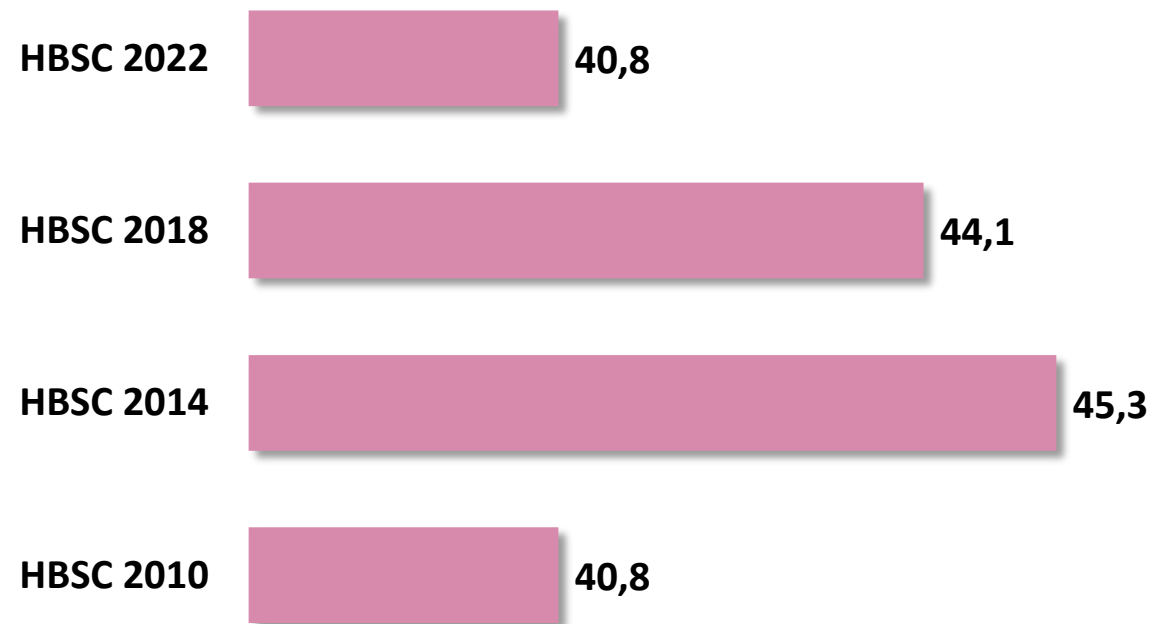
Attività fisica moderata-intensa

Percentuale di ragazzi e ragazze che svolge attività fisica per almeno quattro giorni a settimana (60 minuti al giorno), per Regione



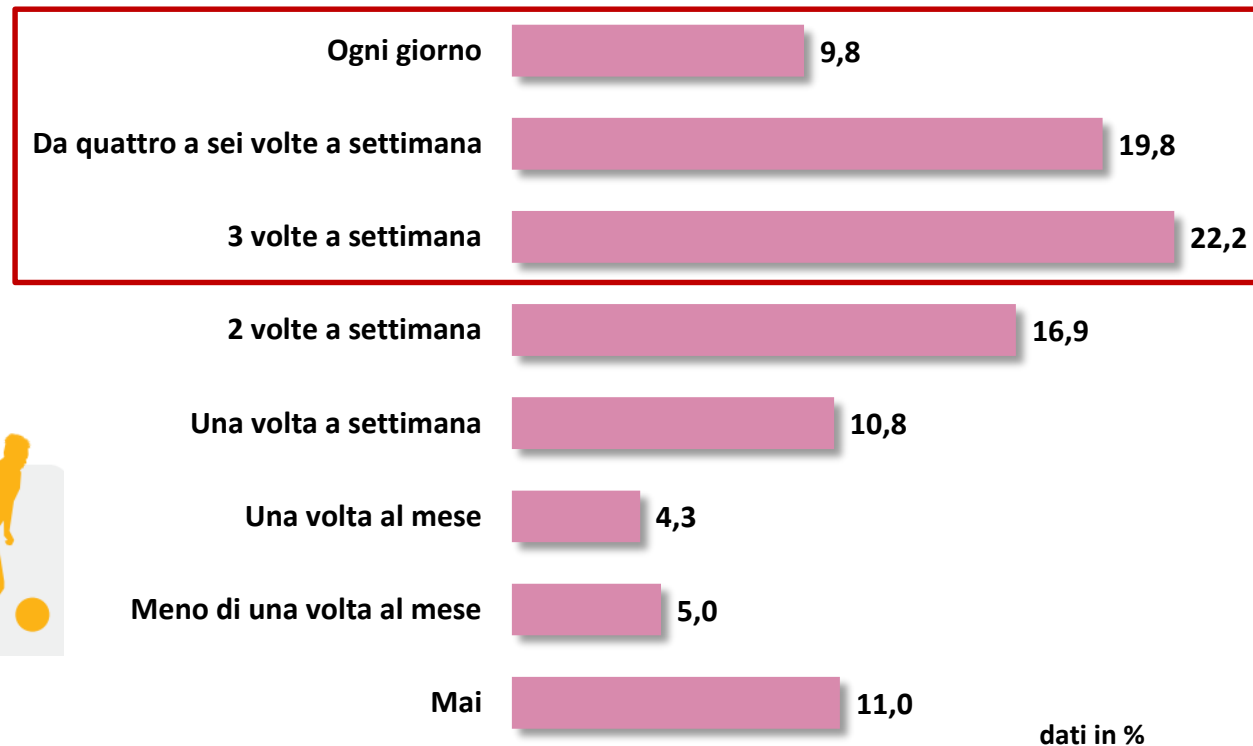
Attività fisica moderata-intensa

Percentuale di ragazzi e ragazze che svolge attività fisica per almeno quattro giorni a settimana (60 minuti al giorno), confronto 2010-2014-2018-2022

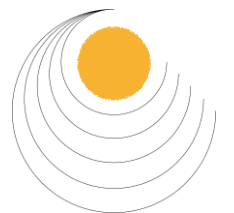
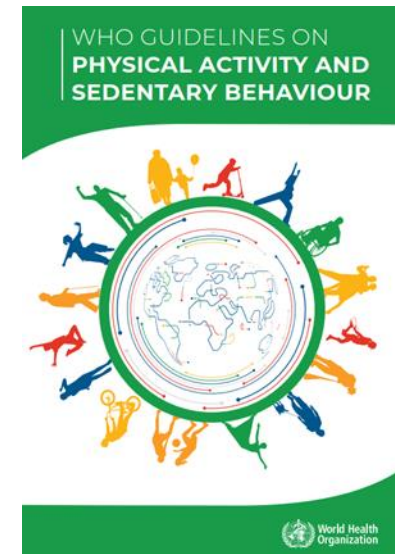


Attività fisica intensa

"Fuori dall'orario scolastico: solitamente quanto spesso fai dell'esercizio fisico nel tempo libero fino a farti mancare il fiato o sudare?"

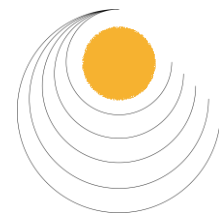
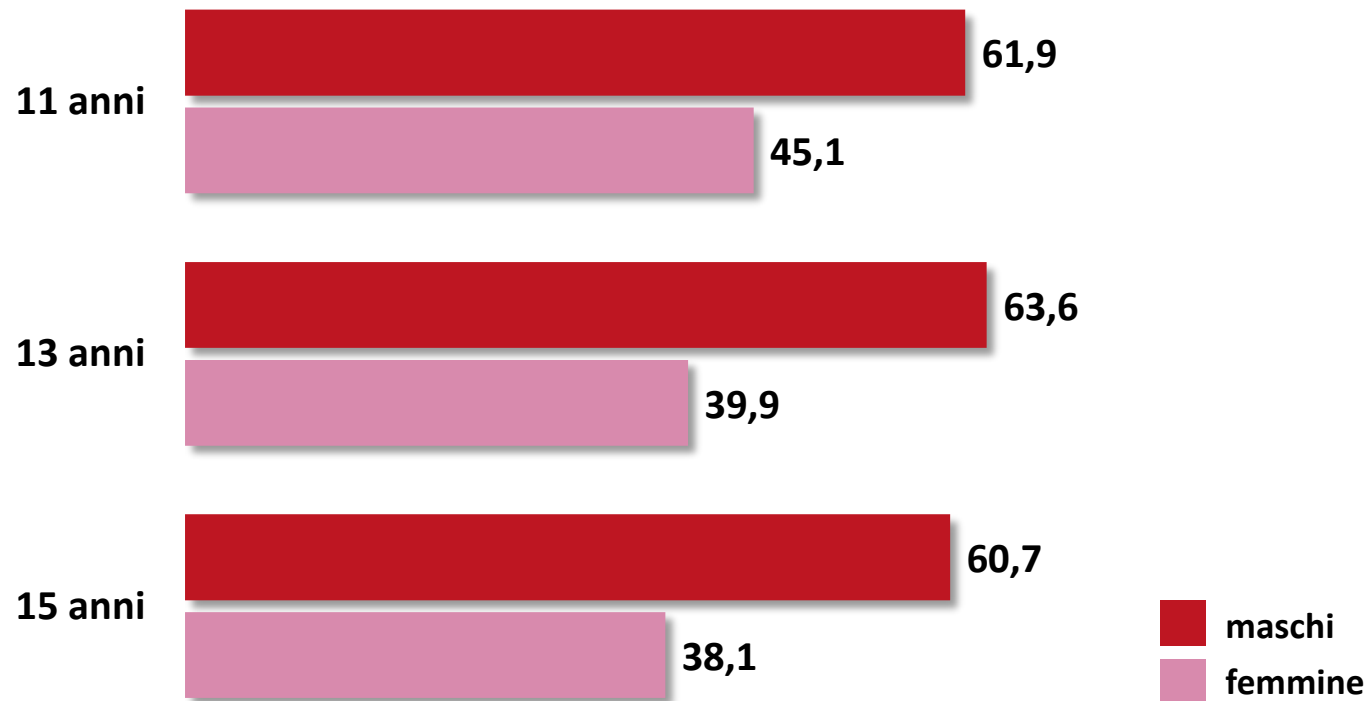


Livello raccomandato OMS, 2020



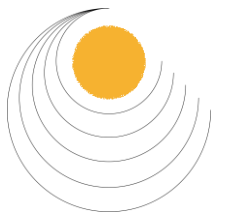
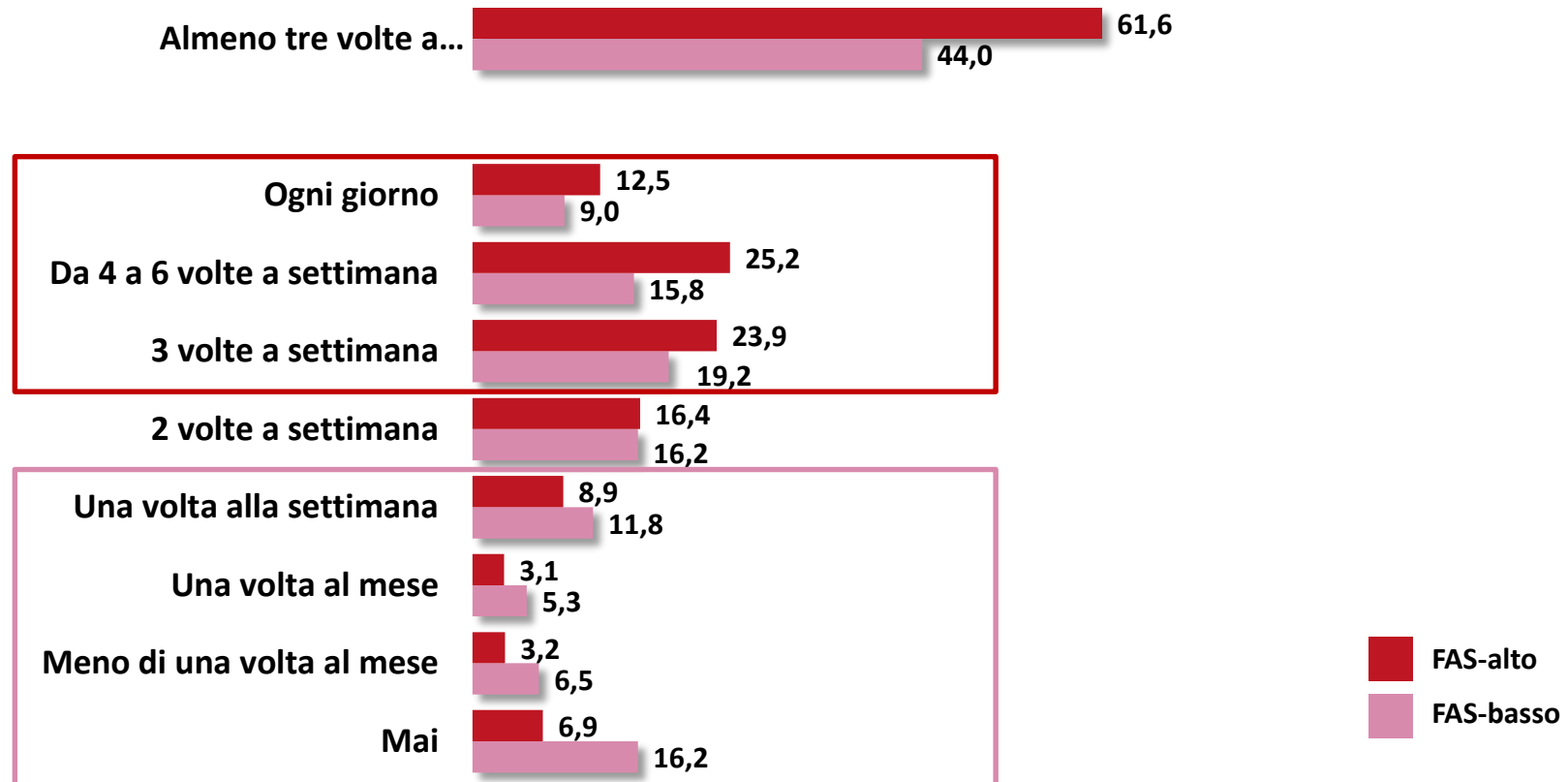
Attività fisica intensa

Percentuale di ragazzi e ragazze che svolge attività fisica intensa per almeno tre giorni a settimana, per genere ed età



Attività fisica intensa

Percentuale di ragazzi e ragazze che svolge attività fisica intensa per almeno tre giorni a settimana, per Family Affluence Scale (FAS)



Sedentarietà-II questionario HBSC 2022

LIMIT

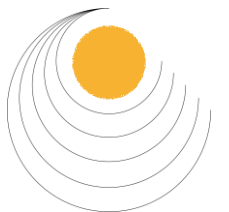
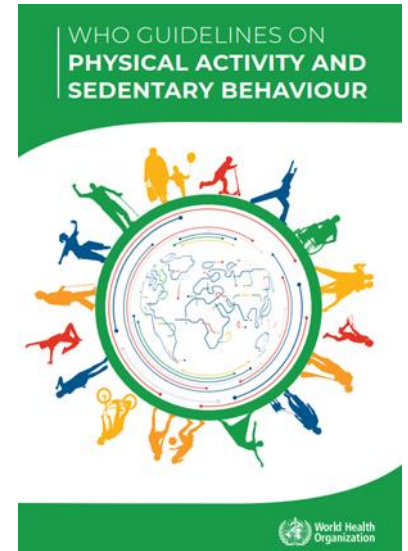
the amount of time spent being sedentary, particularly recreational screen time.



Raccomandazione OMS, 2020

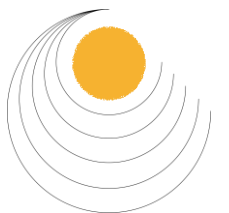
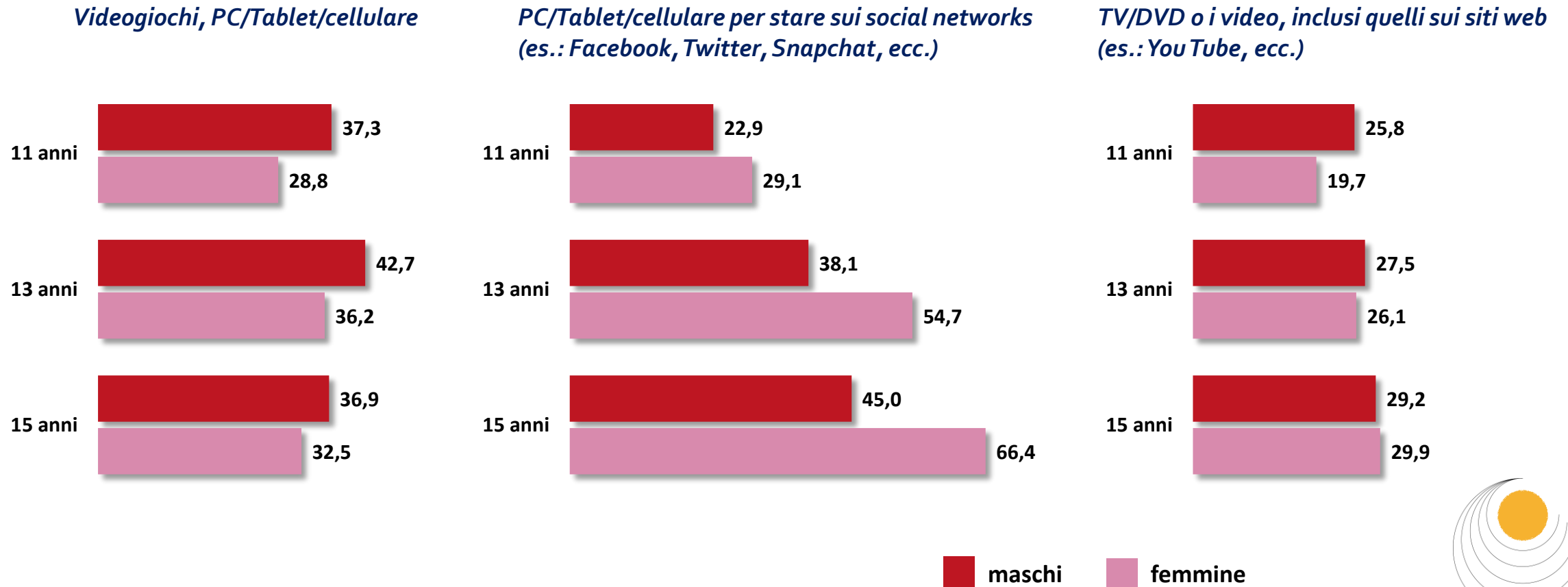
20● Nel tuo tempo libero, quante ore al giorno dedichi a...

	Nessuna	Circa mezz'ora al giorno	Circa 1 ora al giorno	Circa 2 ore al giorno	Circa 3 ore al giorno	Circa 4 ore al giorno	Circa 5 ore al giorno	Circa 6 ore al giorno	Circa 7 o più ore al giorno
Giocare con i videogiochi, con il PC/Tablet/cellulare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usare il PC/ Tablet/ cellulare per stare sui social networks (es.: Facebook, Twitter, Snapchat, ecc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guardare TV/DVD o i video, inclusi quelli presenti su siti web come ad esempio You Tube, ecc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Sedentarietà

Percentuale di ragazzi e ragazze che, per più di due ore al giorno, trascorrono il tempo libero



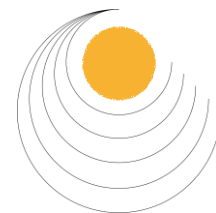
Conclusioni e sfide future

Un adeguato livello di attività fisica, oltre a migliorare la salute e a ridurre i rischi causati dalla sedentarietà, aumenta il benessere generale dei ragazzi e delle ragazze e il rapporto con i coetanei

I risultati evidenziano la necessità di promuovere l'attività fisica tra i giovani

In che modo?

- ❖ Progettando interventi educativi che aiutino i giovani a comprendere l'importanza di essere attivi e di ridurre il tempo impiegato in attività sedentarie coinvolgendo anche le loro famiglie
- ❖ Creando opportunità per fare movimento considerando le differenze per età, genere e livello socioeconomico riscontrate nella raccolta dati 2022
- ❖ Coinvolgendo ulteriormente la scuola nella promozione dell'attività fisica e del movimento tra i giovani



HBSC 2022

Grazie!

