

# ADOLESCENTI • Abitudini alimentari

Un'alimentazione equilibrata, associata a un adeguato livello di esercizio fisico e a un tempo limitato in attività sedentarie, migliora la qualità della vita. Una corretta alimentazione, basata su un apporto bilanciato di nutrienti quali carboidrati, proteine, grassi, tra energia introdotta e il suo dispendio attraverso il movimento e un'appropriata distribuzione dei pasti nell'arco della

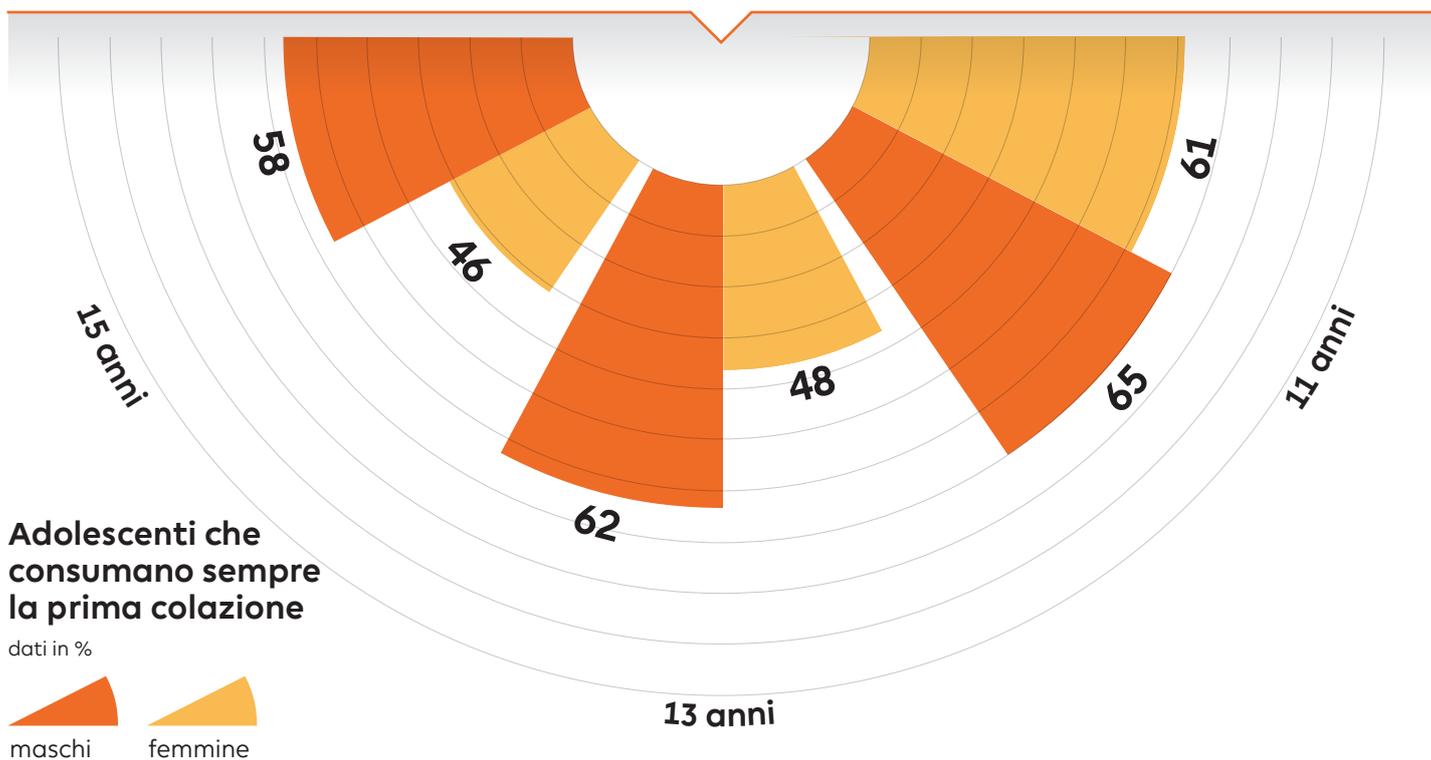
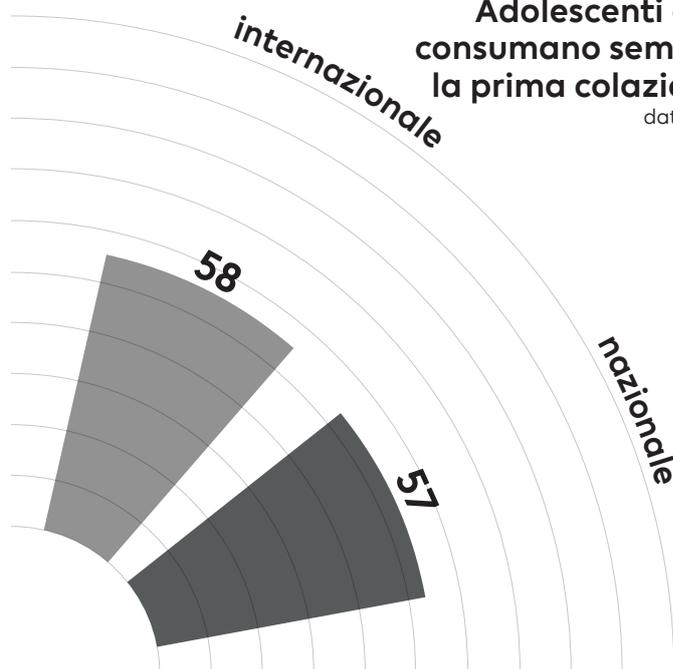
giornata, rivestono un ruolo fondamentale nel ridurre il rischio di sovrappeso e obesità. Diversi fattori contribuiscono a determinare una predisposizione all'eccesso ponderale: genetici, ambientali, culturali, socio-economici e comportamentali. Sui fattori ambientali, sociali e comportamentali è possibile intervenire per contrastare l'eccesso di peso.

## Adolescenti e prima colazione

La prima colazione è considerata il "pasto più importante del giorno", influenza la capacità di concentrazione e apprendimento nei ragazzi e la corretta assunzione degli altri pasti nel corso della giornata. La colazione ha inoltre un ruolo essenziale nel controllo del peso corporeo.

I dati internazionali dello studio HBSC riferiti ai ragazzi tra gli 11 e 15 anni indicano che più di 4 adolescenti su 10 non consumano la colazione tutti i giorni prima di andare a scuola, l'Italia si colloca appena al di sotto della media internazionale. L'abitudine dei ragazzi a saltare la colazione è più frequente al crescere dell'età, sia a livello internazionale che nazionale. Analogamente ai dati internazionali, nei maschi si evidenzia una frequenza di consumo minore, soprattutto nei 13 e 15enni.

**Adolescenti che consumano sempre la prima colazione**  
dati in %



**Adolescenti che consumano sempre la prima colazione**  
dati in %

maschi    femmine

## Consumo di alimenti salutari

Le scelte quotidiane di alimenti salutari sono fondamentali per una dieta bilanciata dal punto di vista nutrizionale. Le linee guida consigliano di assumere 5 porzioni al giorno di frutta e/o verdura.

Dai dati emerge che solo un terzo dei ragazzi dichiara di consumare frutta "almeno una volta al giorno" (33%), mentre per le ragazze si evidenziano livelli di consumo maggiore (39%).

Più di un quarto degli adolescenti dichiara di consumare la verdura "almeno una volta al giorno", senza apprezzabili

differenze nelle tre classi di età. Anche in questo caso le ragazze hanno l'abitudine di consumare verdura più frequentemente (maschi 22% e femmine 33%). Il consumo di frutta e verdura per entrambi i generi tende a diminuire leggermente al crescere dell'età.

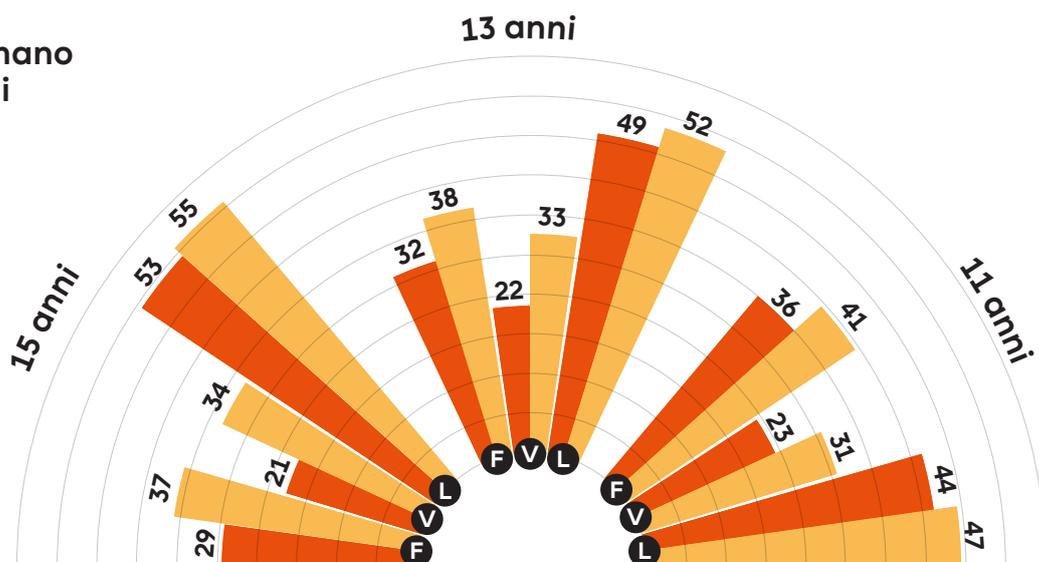
La metà degli adolescenti consuma i legumi almeno due volte a settimana, come da raccomandazioni, con un andamento crescente con l'età per entrambi i generi (maschi 48% e femmine 51%).

### Adolescenti che consumano frutta, verdura e legumi

dati in %



- F** Frutta  
almeno una volta al giorno
- V** Verdura  
almeno una volta al giorno
- L** Legumi  
almeno due volte a settimana

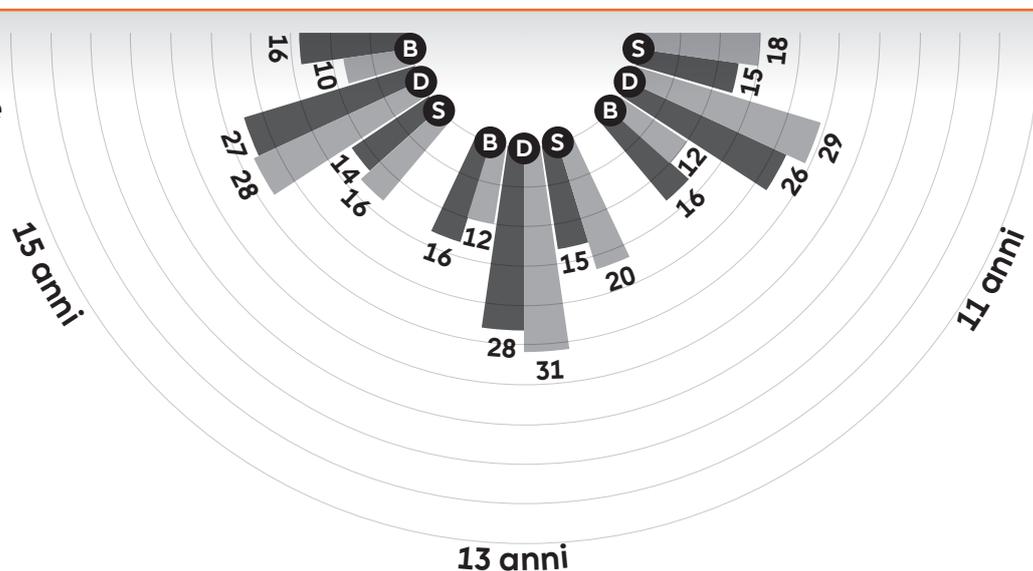


### Adolescenti che consumano dolci, bibite zuccherate/gassate e snack salati

dati in %



- B** Bibite  
almeno una volta al giorno
- D** Dolci  
almeno una volta al giorno
- S** Snack  
almeno una volta al giorno



## Consumo di alimenti non salutari

Una dieta bilanciata associata a una riduzione del consumo di alimenti particolarmente ricchi di zuccheri, sale, grassi idrogenati e poveri da un punto di vista nutrizionale permettono di limitare il rischio di sovrappeso e obesità nei giovani.

I dati HBSC evidenziano che complessivamente il 28% dei giovani consuma quotidianamente dolci senza particolari differenze per genere e classe di età.

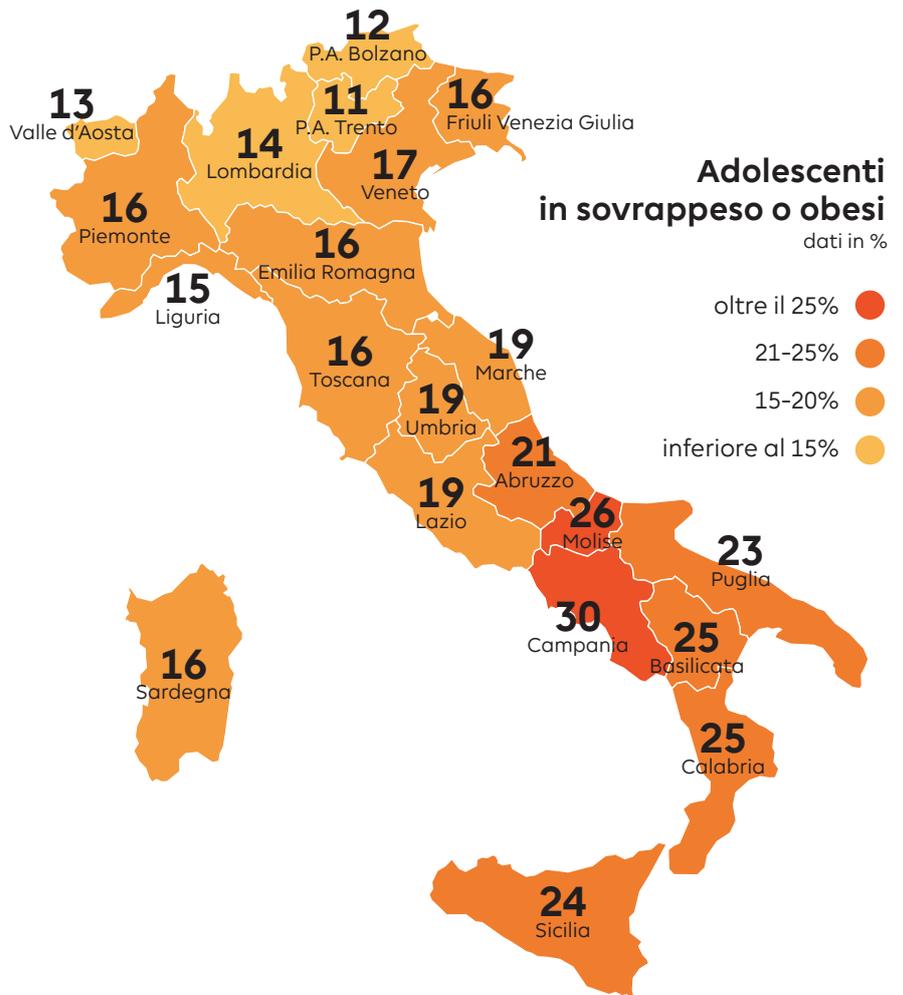
L'assunzione quotidiana di bibite zuccherate/gassate si osserva nel 14% degli adolescenti, con un livello minore tra le ragazze, soprattutto tra le 15enni. Anche consumare snack salati non è una abitudine particolarmente frequente: il 16% degli adolescenti dichiara di consumarli almeno una volta al giorno. Considerando le differenze di genere, si evince che le ragazze preferiscono questi alimenti in misura lievemente maggiore rispetto ai coetanei maschi.

## Stato ponderale

L'eccesso ponderale in età giovanile aumenta il rischio di sviluppare obesità in età adulta e così come le patologie ad essa correlate, tra cui diabete e malattie cardiovascolari.

Nell'ambito dello studio HBSC i ragazzi e le ragazze dichiarano il loro peso e la loro statura attraverso i quali viene calcolato l'Indice di Massa Corporea, che permette di definire lo stato ponderale di sottopeso, normopeso, sovrappeso e obeso. Nel nostro Paese si osserva un eccesso ponderale, che comprende i ragazzi in sovrappeso e con obesità, del 20%.

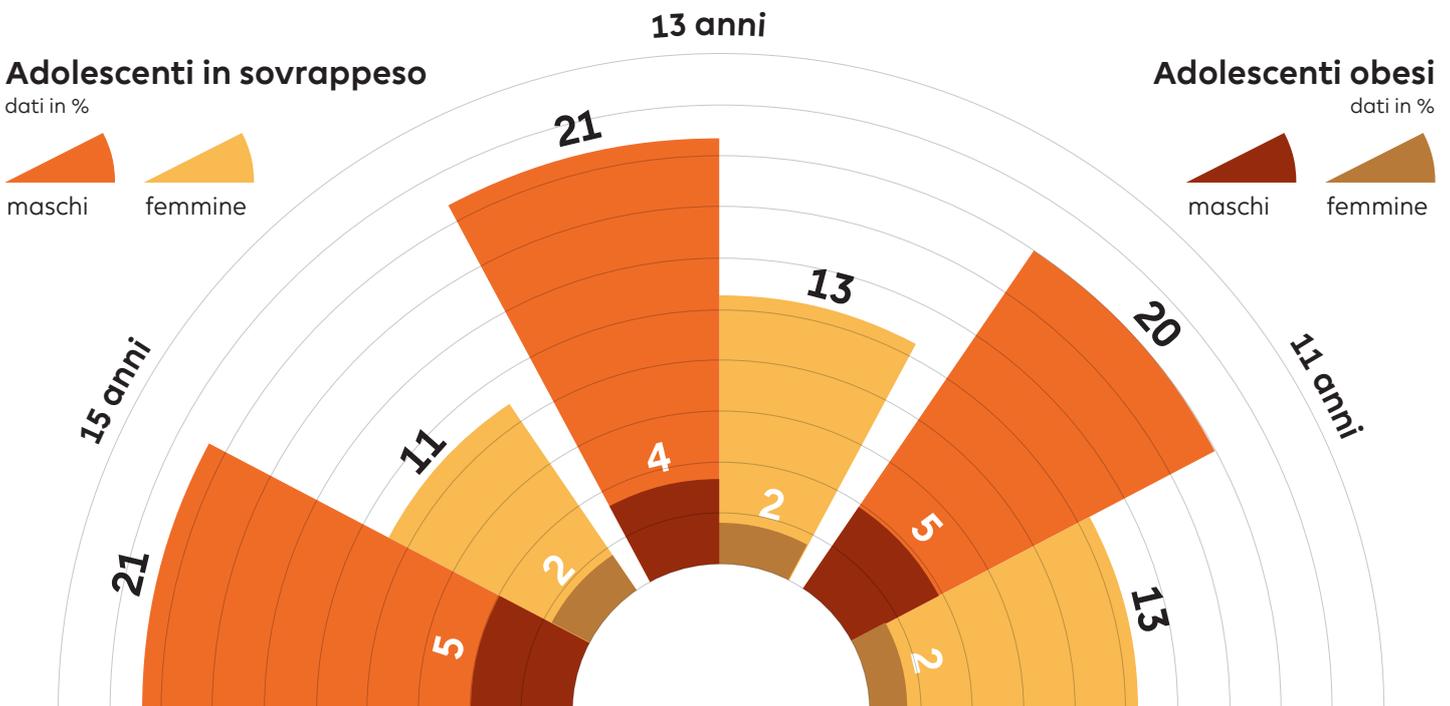
Nelle Regioni italiane si riscontrano livelli diversi di eccesso ponderale, con una distribuzione crescente da Nord a Sud. Le prevalenze più elevate di eccesso ponderale si rilevano in Campania, Molise, Calabria, Basilicata (con un 25% o più) rispetto alle Regioni del Centro e del Nord, con un minimo nella P.A. di Trento (11%).



## Adolescenti in sovrappeso o obesi

La quota di giovani in eccesso ponderale mostra marcate differenze di genere: è decisamente maggiore nei ragazzi tra i quali, complessivamente, il 21% è in sovrappeso e il 5% presenta obesità, nelle ragazze tali valori sono rispettiva-

mente del 12% e 2%. In generale, le frequenze non variano tra le diverse fasce di età, anche se nelle ragazze si evidenzia una lieve diminuzione del sovrappeso all'aumentare dell'età.



# COME AGIRE

La scuola rappresenta un luogo ideale per programmare azioni a favore della salute secondo un approccio globale e di equità, in modo integrato ai percorsi educativi curriculari e

per sviluppare conoscenze e competenze individuali e sociali con una attenzione al contesto allargato che comprende le famiglie e la comunità.

## Facilitare l'organizzazione di un contesto favorevole a una corretta alimentazione

- Assicurare che ci sia coerenza tra il curriculum d'insegnamento e la disponibilità di cibo nella scuola.
- Definire linee guida relative al contenuto e alla fornitura dei distributori automatici di cibi e bevande. Questi dovrebbero fornire frutta e verdura, evitando alimenti ad alto contenuto di grassi, zuccheri e sale, ed escludere bevande gassate e zuccherate a favore della distribuzione di acqua. La vendita automatica può avere un'influenza dannosa sulla salute dei ragazzi sia direttamente, in termini di consumi scorretti, sia indirettamente, per il messaggio di marketing proposto.

## Creare opportunità e rispondere ai bisogni dei ragazzi

- Programmare attività curriculari a lungo termine sulla corretta alimentazione, coinvolgendo attivamente gli studenti, cercando di migliorare le loro conoscenze sulle caratteristiche di un'alimentazione varia ed equilibrata a colazione, a merenda e durante i pasti principali, favorendo l'adozione di scelte quotidiane consapevoli per rispondere in modo positivo alle influenze dell'ambiente.
- Sensibilizzare i ragazzi sui legami tra cibo, salute e benessere. Scelte alimentari appropriate e combinate correttamente (consumo adeguato di frutta, verdura, legumi e consumo limitato di sale, dolci e bevande caloriche), hanno effetti positivi anche sul mantenimento e raggiungimento di un peso corporeo nella norma e sulla soddisfazione per il proprio corpo.
- Promuovere interventi educativi che coinvolgano attivamente i giovani per aumentare la conoscenza e l'interesse verso il settore agroalimentare attraverso una visione ampia che comprende la diversità e tipicità degli alimenti, le abitudini gastronomiche, la tradizione e cultura del territorio, le caratteristiche produttive delle filiere alimentari, il rispetto dell'ambiente.

## Coinvolgere le famiglie

- Informare e coinvolgere le famiglie sulle iniziative intraprese a scuola.
- Organizzare azioni di comunicazione e attività specifiche per le famiglie che includano indicazioni per la preparazione di pasti salutari.

## COLLEGAMENTI

Le raccomandazioni sono tratte da:

Ministero dell'Istruzione e Ministero dell'Università e della Ricerca. Linee guida per l'educazione alimentare. 2015



[www.miur.gov.it/sfida-complex](http://www.miur.gov.it/sfida-complex)



[www.foodedu.it/upload/files/MIUR\\_Linee\\_Guida\\_per\\_l'Educazione\\_Alimentare\\_2015.pdf](http://www.foodedu.it/upload/files/MIUR_Linee_Guida_per_l'Educazione_Alimentare_2015.pdf)



**HBSA** (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare) è uno studio internazionale svolto ogni 4 anni in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità per approfondire lo stato di

salute dei giovani e il loro contesto sociale. Nel 2018 hanno partecipato alla ricerca 50 Stati tra Europa e Nord America. In Italia, l'indagine ha coinvolto circa 59.000 ragazzi di 11, 13 e 15 anni.



[www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)



[www.epicentro.iss.it/hbsc](http://www.epicentro.iss.it/hbsc)