

ABITUDINI ALIMENTARI E STATO NUTRIZIONALE

Mangiare sano migliora la qualità della vita, aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche e fortifica il sistema immunitario contribuendo a proteggere l'organismo da alcune malattie non direttamente legate alla nutrizione.

Una giusta alimentazione è dunque determinante per uno sviluppo fisico sano a partire dalla fase

prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita.

Ai ragazzi vengono chieste alcune informazioni sulla frequenza di consumo di alcuni alimenti durante i pasti principali della giornata.

Viene inoltre richiesto di riportare il proprio peso e la propria statura.

Adolescenti e prima colazione

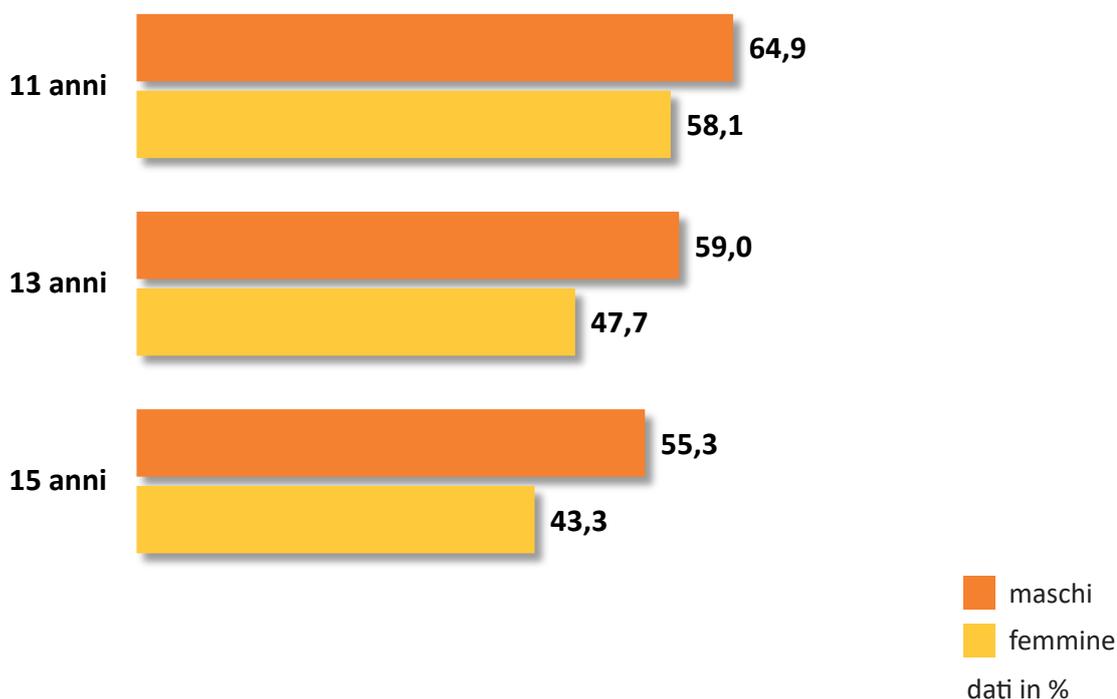
La prima colazione è di fatto il "pasto più importante del giorno", influenza la capacità di concentrazione nei ragazzi e la corretta assunzione degli altri pasti nel corso della giornata. La colazione ha inoltre un ruolo essenziale nel controllo del peso corporeo.

I dati nazionali dello studio HBSC riferiti ai ragazzi di

11, 13 e 15 anni indicano che l'abitudine a consumare la prima colazione, nei giorni di scuola, è più frequente nei maschi e diminuisce al crescere dell'età. Le frequenze di consumo più basse si riscontrano nelle ragazze e all'età di 15 anni.

Questo andamento è in linea con quanto osservato nella rilevazione del 2017/2018.

Adolescenti che consumano sempre la colazione, per età e genere

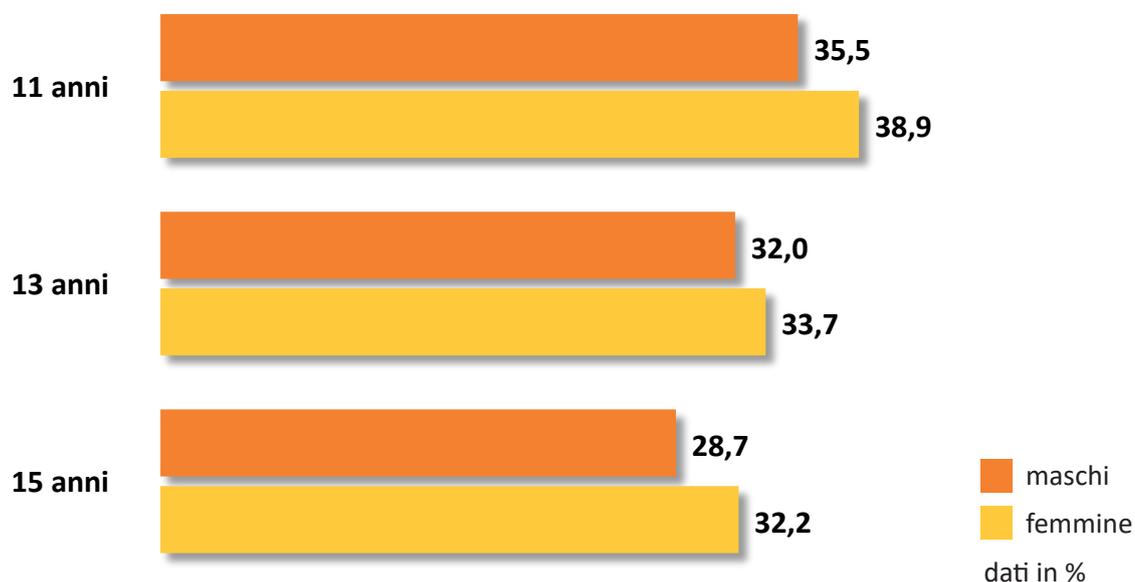


Consumo di alimenti salutari

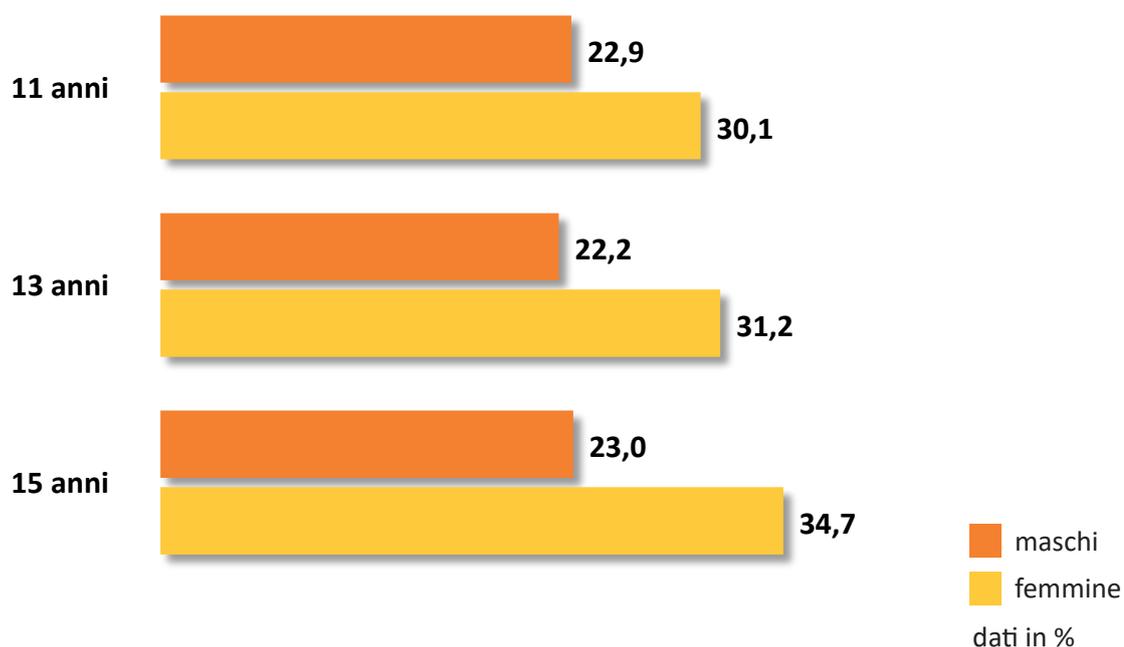
Le scelte quotidiane di alimenti salutari sono fondamentali per una dieta bilanciata dal punto di vista nutrizionale. Le linee guida consigliano di assumere 5 porzioni al giorno di frutta e/o verdura. Dai dati emerge che poco più di un terzo dei ragazzi dichiara di consumare frutta “almeno una volta al giorno”; tale frequenza è leggermente più elevata nelle femmine e diminuisce al crescere dell’età in entrambi i generi. Meno di un quarto degli adole-

scenti dichiara di consumare la verdura “almeno una volta al giorno”, con lievi differenze nelle tre classi di età (il consumo è inferiore nei quindicenni). Anche in questo caso le ragazze hanno l’abitudine di consumare la verdura più frequentemente. 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.

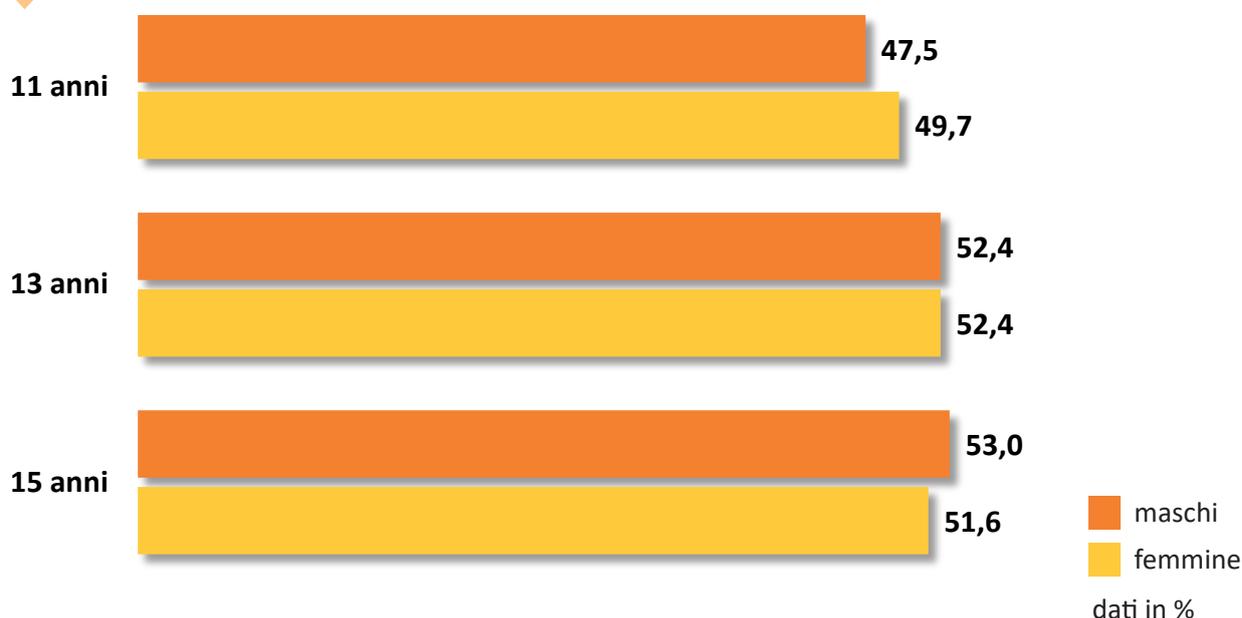
Adolescenti che consumano frutta almeno una volta al giorno, per età e genere



Adolescenti che consumano verdura almeno una volta al giorno, per età e genere



Adolescenti che consumano legumi almeno due volte a settimana, per età e genere



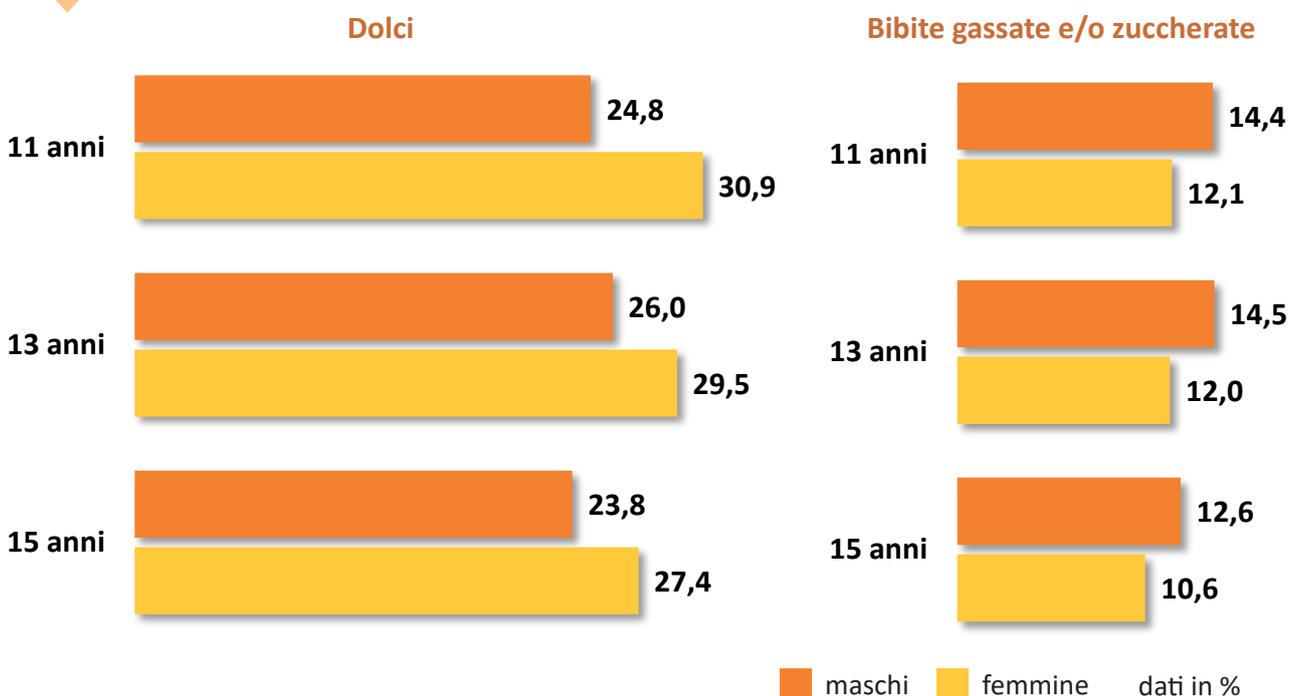
Consumo di alimenti non salutari

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 permette di limitare il rischio di sovrappeso e obesità nei giovani. I dati HBSC evidenziano che poco più di 1 adolescente su 10 consuma almeno ogni giorno bibite gassate e/o zuccherate; le frequenze di consumo sono minori

nelle femmine e nei ragazzi/e più grandi.

Un adolescente su quattro consuma dolci almeno una volta al giorno; il consumo decresce all'aumentare dell'età ed è lievemente più elevato nelle femmine. Le differenze di consumo per genere ed età sono in linea con quanto rilevato nel 2017/2018.

Adolescenti che consumano dolci e bibite almeno una volta al giorno, per età e genere



Adolescenti in sovrappeso o con obesità per regione

L'eccesso ponderale in età giovanile aumenta il rischio di sviluppare obesità in età adulta e così come le patologie ad essa correlate. 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 e successivamente definito lo stato ponderale di sottopeso, normopeso, sovrappeso e obeso utilizzando i cut-off dell'IOTF (International Obesity Task Force).

Nel nostro Paese gli adolescenti in eccesso ponderale (sovrappeso+obesità) sono il 22,6% (sovrappeso 18,2% e obesità 4,4%). 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, Sicilia, Puglia rispetto alle Regioni del Centro e del Nord.

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

dati in %



Stato ponderale

La quota di giovani sottopeso è a livello nazionale del 2,9% con marcate differenze di genere e di età; in particolare il sottopeso diminuisce all'aumentare dell'età ed ha valori più elevati nelle ragazze per tutte e tre le fasce d'età considerate (a 11 anni le ragazze sottopeso sono il 4,9%, a 13 anni sono il 3,6% e a 15 anni il 2,3%). Più di 7 adolescenti su 10 dichiarano di essere normopeso.

Il sovrappeso e l'obesità sono più elevati nei maschi per tutte le fasce d'età considerate e diminuiscono all'aumentare dell'età.

Rispetto al 2017/2018, in quest'ultima rilevazione si nota un aumento della quota di ragazzi in sovrappeso e/o obesi. Tale aumento è evidente per tutte le fasce d'età considerate e per entrambi i generi.

	11 anni		13 anni		15 anni	
	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
Sottopeso	3,1	4,9	2,4	3,6	1,6	2,3
Normopeso	66,9	77,0	70,4	79,0	71,9	83,0
Sovrappeso	23,3	15,0	21,4	14,9	21,4	12,1
Obeso	6,7	3,1	5,8	2,5	5,1	2,6

Utilizzati cut-off IOTF

dati in %