OKkio alla SALUTE: risultati dell'indagine 2023 in provincia di Trento

Scegliere stili di vita sani e sostenibili è il presupposto fondamentale per una vita in salute, rispettosa degli altri e dell'ambiente che ci circonda. Il primo passo verso la salute è prevenire il sovrappeso e la sedentarietà. Un alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita attivo aiutano ad affrontare nel modo migliore gli impegni della giornata: migliorano le capacità di apprendimento e l'adattabilità agli impegni quotidiani, favoriscono un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumentano la capacità di socializzazione. È importante che famiglie, scuola e agenzie educative del territorio lavorino in sinergia per promuovere sani stili di vita e contesti di vita che facilitino scelte salutari.

IL CAMPIONE

Scuole 44
Classi 48

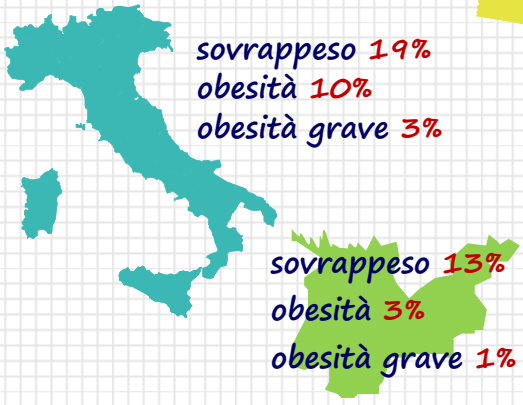
Bambini iscritti 848

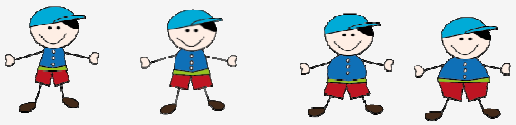
Rifiuti 40
Presenti 763
(90%)

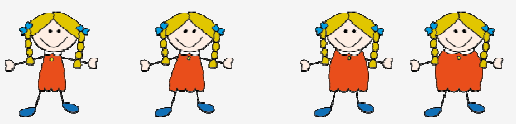
Genitori 791

SOVRAPPESO E OBESITA'

L'80% delle bambine e dei bambini trentini è sotto-normopeso, il 3% è sottopeso e il 17% è in eccesso ponderale. Sovrappeso e obesità sono inferiori alla media nazionale e in calo rispetto al 2019. Applicando queste percentuali al totale delle bambine e dei bambini trentini di 6-11 anni si può stimare che in provincia di Trento ci siano circa 5.200 bambine e bambini in sovrappeso, di cui 1.200 con obesità.







ABITUDINI ALIMENTARI A RISCHIO

Colazione

Il **7%** delle bambini e dei bambini non fa colazione tutti i giorni e il **34%** non la fa adeguata, ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine.

Merenda di metà mattina

Il **26%** delle bambini e dei bambini non consuma una merenda di metà mattina adeguata; il **2%** non fa merenda.

Bevande zuccherate

Il **3%** delle bambini e dei bambini beve una o più volte al giorno bibite zuccherate. Il **5%** lo fa quasi tutti i giorni.

Frutta e/o verdura

Il **51%** delle bambini e dei bambini mangia frutta meno di una volta al giorno e sempre il **51%** mangia verdura meno di una volta al giorno.

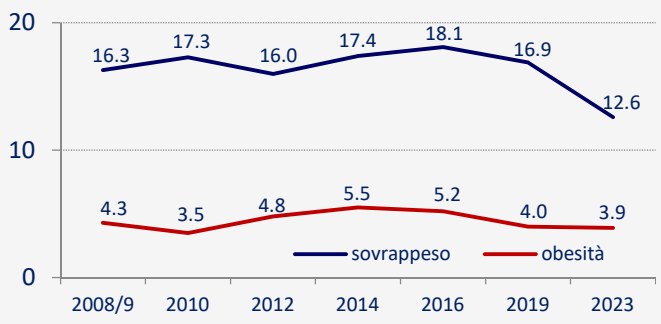
Legumi

Il **37%** delle bambine e dei bambini mangia legumi meno di una volta a settimana.

Snack dolci e salati

Il **48%** delle bambine e dei bambini mangia snack dolci più di tre giorni a settimana e l'**8%** consuma snack salati più di tre giorni a settimana.

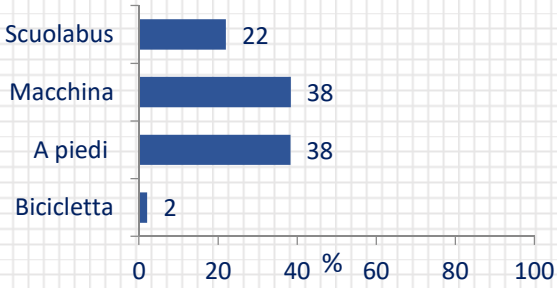
Sovrappeso e obesità: trend



ATTIVITA' FISICA E COMPORTAMENTI SEDENTARI

- Il **10%** dei bambini/e non ha svolto attività fisica il giorno precedente l'indagine e il **21%** non ha giocato all'aperto.
- Il **37%^** dei bambini/e pratica ogni giorno attività fisica per almeno 60 minuti, come raccomandato dall'OMS.
- Il **27%** trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV, videogiochi, tablet o cellulare.
- Il **19%** dei bambini/e ha la TV nella propria camera da letto.
- Tra i bambini/e che hanno la TV in camera il 10% la guarda almeno 2 ore al giorno rispetto al 5% di chi non ha la TV in camera.
- Il **3,5%** dorme meno di nove ore per notte.

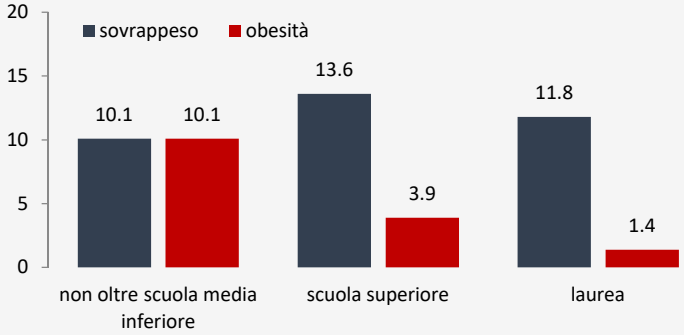
Modalità di raggiungimento della scuola



^Stimato sulla base delle risposte dei genitori alle domande "Quanti giorni alla settimana il bambino fa attività sportiva per almeno un'ora al giorno?" e "Quanti giorni alla settimana il bambino fa giochi di movimento per almeno un'ora al giorno?"

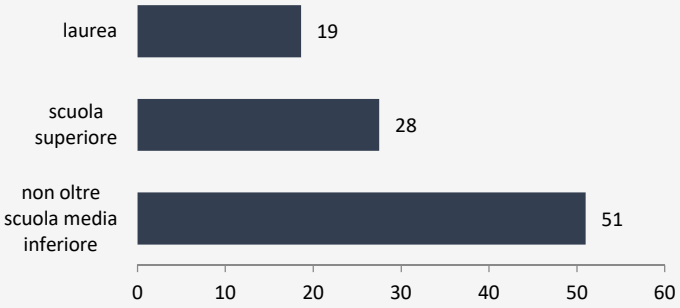
DISUGUAGLIANZE SOCIALI

Bambini/e in eccesso ponderale per titolo di studio della mamma



Diversamente dalla rilevazione del 2019 le percentuali di bambini/e in sovrappeso non mostrano differenze associate al titolo di studio della mamma che sono invece evidenti nei bambini/e con obesità. Rispetto al 2019 tra le donne con almeno il diploma superiore sono diminuiti i figli/e in sovrappeso o con obesità, mentre tra le donne con basso titolo di studio sono aumentati quelli con obesità.

Bambini/e che trascorrono più di 2 ore al giorno davanti a TV, videogiochi, tablet, cellulare per titolo di studio della mamma



Per le attività sedentarie il gradiente sociale è evidente e persiste nel tempo. Si passa dal 19% di figli/e di donne laureate che trascorrono almeno due ore al giorno davanti a TV, videogiochi e cellulare, al 28% dei figli/e di donne con il diploma di scuola media a oltre la metà (51%) dei figli/e di donne con la licenza di scuola media inferiore.

OKkio alla SALUTE è un sistema di sorveglianza nazionale promosso e finanziato dal Ministero della Salute e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità in collaborazione con tutte le Regioni e il Ministero dell'Istruzione. Raccoglie informazioni sugli stili di vita dei bambini della scuola primaria, sul loro stato ponderale e sulle iniziative scolastiche riguardanti la nutrizione e il movimento. Dal 2008/09, OKkio alla SALUTE ha realizzato sette raccolte dati, l'ultima nel 2023. La sorveglianza OKkio alla SALUTE è parte integrante dell'iniziativa Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) della Regione Europea dell'Organizzazione mondiale della sanità.
Per maggiori informazioni su OKkio alla SALUTE : www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/

Referenti aziendali: Silvia Molinaro, Chiara Mocellin, Laura Battisti, Pirous Fateh-Moghadam, Maria Grazia Zuccali
Referente provinciale: Marta Legnaioli
Referenti scolastici: Monica Ferrari, Monica Zambotti
Un ringraziamento ai dirigenti scolastici e agli insegnanti che hanno partecipato alla raccolta dei dati e alle famiglie e agli alunni che hanno preso parte all'iniziativa, permettendo così di comprendere meglio la situazione dei bambini della nostra Provincia in vista dell'avvio di azioni di promozione della salute.