

I ragazzi, L'alimentazione e L'attività fisica

Ragazzi in sovrappeso o obesi Età 11-15 anni

nazionale



19%

internazionale



15%



Lo studio HBSC (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. Nel

2014 hanno partecipato alla ricerca 44 nazioni. In Italia l'indagine è stata condotta nell'ambito del Programma nazionale "Guadagnare Salute: rendere facili le scelte salutari" patrocinato dal Ministero della Salute/CCM ed ha coinvolto circa 65.000 ragazzi di 11, 13 e 15 anni.

www.hbsc.org
www.hbsc.unito.it
www.guadagnaresalute.it
www.salute.gov.it
www.ccm-network.it

I nostri ragazzi sono meno in sovrappeso rispetto alla precedente rilevazione: se la media internazionale passa dal 14% al 15% la nostra scende dal 21% al 19%. Studi scientifici hanno dimostrato che i ragazzi in sovrappeso e obesi hanno maggiori probabilità di diventare adulti obesi e di manifestare gravi problemi di salute come diabete, asma e malattie cardiovascolari. Importanti sono anche le conseguenze nella sfera psicologica e sociale con stress da stig-

matizzazione, bassa autostima, riduzione delle capacità scolastiche e delle competenze nelle relazioni sociali: elementi che hanno effetti negativi nel processo di sviluppo verso l'età adulta. Gli stessi studi identificano le abitudini alimentari scorrette e la sedentarietà come le principali cause del sovrappeso: i ragazzi devono fare almeno un'ora giornaliera di attività fisica affiancando alle attività sportive strutturate l'andare in bici, pattinare, correre.

INDICE DI MASSA CORPOREA: "Il mio peso e la mia altezza"

Tra i ragazzi coinvolti nello studio HBSC risultano in sovrappeso o obesi il 20% degli 11enni, circa il 19% dei 13enni e il 15% dei 15enni. La situazione è quindi migliorata rispetto alla precedente rilevazione. Tra i paesi partecipanti all'indagine internazionale HBSC l'Italia rimane però, nelle prime due fasce d'età considerate, uno

dei paesi che ha le più alte percentuali di sovrappeso e obesità.

Lo studio evidenzia che livelli più alti di sovrappeso e obesità si riscontrano tra i ragazzi provenienti dalle famiglie più disagiate.

Saltare la colazione si associa a maggiori probabilità di essere in sovrappeso. In Italia più del 40% dei ragazzi

non fa colazione tutti i giorni e sono soprattutto i 15enni a saltare la colazione.

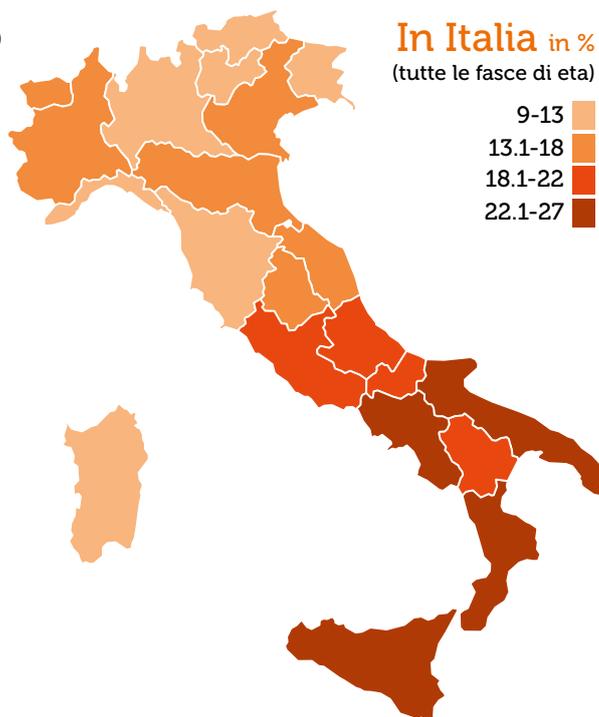
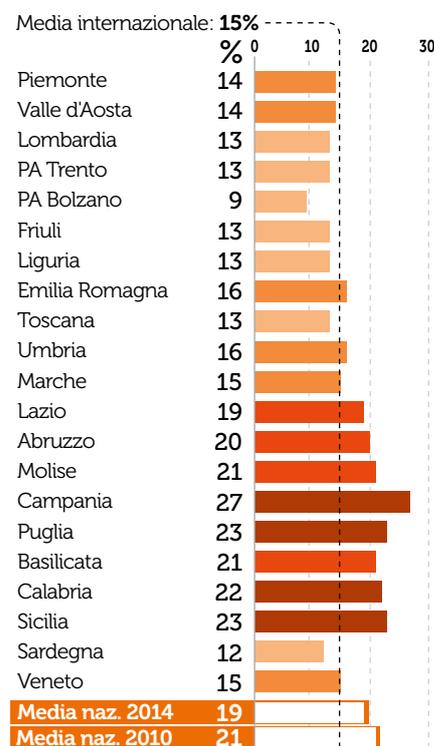
Un'alimentazione equilibrata richiede, inoltre, l'assunzione quotidiana di frutta e verdura. Meno del 40% dei ragazzi consuma almeno una porzione di frutta tutti i giorni e sono i maschi a consumarne meno. Consumano quotidianamente

verdura circa il 25% dei ragazzi, meno i maschi e nelle regioni del Sud. Rispetto alla precedente rilevazione aumenta il consumo di verdura e si riduce quello di frutta. Rimane preoccupante il consumo frequente (almeno 5-6 volte a settimana) di bevande zuccherate che interessa oltre il 25% degli adolescenti.

Ragazzi in sovrappeso o obesi

I confronti regionali

La percentuale di sovrappeso e obesità trova una diversa distribuzione nelle regioni italiane con un andamento crescente del fenomeno passando dal Nord al Sud. La Campania, pur avendo ridotto la percentuale di sovrappeso e obesi (dal 32% al 27%), rimane la regione con la situazione più preoccupante. La PA di Bolzano (con il 9%), seguita dalla Sardegna (12%), la PA di Trento, la Lombardia, il Friuli, la Liguria e la Toscana (con il 13%) sono le regioni che presentano i minori livelli di sovrappeso. In generale sono i maschi ad avere percentuali più elevate di sovrappeso o obesità.



In Lombardia

(tra parentesi le % 2010)

maschi

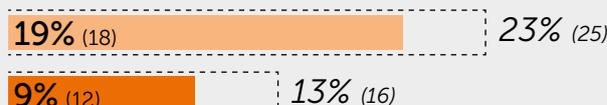
femmine

media italiana

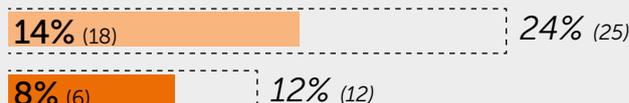
11-enni



13-enni



15-enni



ATTIVITÀ FISICA PRATICATA

Essere fisicamente attivi si associa ad una minore probabilità di essere sovrappeso o obeso e a migliore benessere psicologico.

L'attività fisica può ridurre infatti ansietà e depressione, migliorare le relazioni sociali e stimolare il regolare sviluppo di ossa e muscoli.

Essere fisicamente attivi vuol dire fare almeno un'ora

di attività fisica tutti i giorni della settimana. Attenzione! Questa condizione non si riferisce solo alla pratica di una disciplina sportiva ma a tutte quelle attività che sono in grado di aumentare la frequenza del battito cardiaco, del respiro e della sudorazione: tra queste rientrano il gioco, la corsa o l'uso della bicicletta o dei pattini.

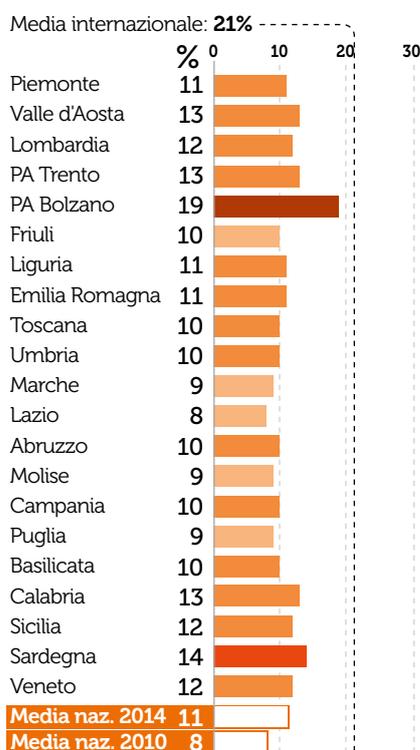
Abbiamo chiesto ai ragazzi di sommare tutta l'attività fisica svolta durante la giornata e di indicare quanti giorni, durante l'ultima settimana, avevano fatto attività fisica per almeno 60 minuti. Il dato è poco incoraggiante. Abbiamo il primato di essere il paese più sedentario tra quelli che partecipano all'indagine con una media nazionale

di circa 11 ragazzi ogni 100 che praticano attività fisica ogni giorno (erano 8 nel 2010), contro una media internazionale di 20 ragazzi ogni 100 (erano 19 nel 2010). Nel passaggio dagli 11 ai 15 anni l'attività fisica svolta si riduce ulteriormente e sono le ragazze, in tutte le fasce d'età, a praticarne meno.

Ragazzi fisicamente attivi per almeno 60 minuti ogni giorno

I confronti regionali

La sola provincia di Bolzano, soprattutto per i ragazzi di 11 e 13 anni, presenta una percentuale di giovani che svolge una quota di attività fisica che raggiunge i livelli medi osservati nei coetanei dello studio internazionale HBSC. IL Lazio (con l'8%) e le Marche, il Molise e la Puglia (con il 9%) sono le regioni più sedentarie.



In Lombardia

(tra parentesi le % 2010)

maschi

femmine

media italiana

11-enni

18% (10) 17% (11)

11% (6) 10% (6)

13-enni

13% (8) 13% (10)

6% (4) 6% (5)

15-enni

11% (12) 11% (10)

8% (6) 6% (5)



COSA FARE INSIEME

Contrastare sovrappeso ed obesità richiede una sinergia di azioni fra famiglia, scuola e comunità

Questo materiale è stato realizzato dall'Università di Torino e dall'Istituto Superiore di Sanità, con la collaborazione tecnica scientifica del Dors nell'ambito dei progetti "Programma di informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare Salute" (capitolo 4393/2007 - CCM) e "Sovrappeso e obesità nei bambini: il sistema di sorveglianza Okkio alla SALUTE" finanziati dal Ministero della Salute e coordinati dall'Istituto Superiore di Sanità

Scuola

Creare opportunità e rispondere ai bisogni dei ragazzi

- Programmate attività curriculari nutrizionali, coinvolgendo attivamente gli studenti e cercando di migliorare le loro conoscenze sulle caratteristiche di un'alimentazione varia ed equilibrata a colazione, a merenda e durante i pasti principali
- Assicurate che gli alimenti consumati durante le ore scolastiche siano bilanciati dal punto di vista calorico e prevedano la presenza di frutta e verdura
- Fate svolgere tra i 30 e i 45 minuti al giorno di attività fisica in tutti i giorni scolastici e fate in modo che i ragazzi dispongano di spazi per fare movimento anche durante la ricreazione
- Promuovete negli studenti conoscenze e capacità per valutare il loro livello di attività fisica e per mantenersi fisicamente attivi lungo il corso della vita

Coinvolgere ed essere educatori con le famiglie

- Organizzate attività specifiche che coinvolgano la famiglia sia nella composizione di pasti salutari che nella pratica dell'attività fisica

Decisori

Promuovere politiche locali per facilitare l'accesso a cibi salutari e fornire opportunità concrete per svolgere attività fisica

- Sostenete, attraverso accordi e azioni di comunicazione, negozi ed esercizi commerciali affinché offrano cibi salutari
- Promuovete messaggi a favore di attività fisica e corretta alimentazione attraverso radio, televisione, giornali e cartellonistica
- Riducete il traffico vicino alle scuole e aumentate la sicurezza e la pulizia dei percorsi per coloro che vogliono andare a scuola a piedi o in bicicletta; destinate fondi per collegare marciapiedi e piste ciclabili per permettere a passeggini e biciclette di attraversare facilmente le strade
- Promuovete la disponibilità di strutture sportive e spazi per l'attività fisica e il movimento, favorendo inoltre l'accesso agli spazi aperti e alle palestre scolastiche quando non utilizzate
- Organizzate, con il coinvolgimento della comunità, eventi che permettano di essere fisicamente attivi, come ad esempio balli, tornei e gare sportive

Famiglia

Coinvolgere i ragazzi nelle buone abitudini familiari ed essere di esempio

- Incoraggiate i ragazzi a seguire un'alimentazione equilibrata e fare movimento ogni giorno, fornendo loro il buon esempio
- Trovate il tempo per fare la prima colazione insieme e proponete ai ragazzi alimenti salutari
- Seguite una sana alimentazione e, ogni volta che è possibile, mangiate insieme a loro
- Variate la scelta degli alimenti e abituate i vostri figli a consumare frutta e verdura ad ogni pasto
- Incoraggiatevi a bere molta acqua limitando le bevande ad alto contenuto di zuccheri
- Chiedete consiglio al medico di fiducia se pensate che l'alimentazione abituale dei vostri ragazzi sia troppo abbondante, limitata o sbilanciata
- Sfruttate ogni occasione per fare movimento insieme ai vostri figli: potete, ad esempio, fare lunghe camminate o andare in bicicletta
- Sosteneteli se vogliono iniziare a fare sport e incoraggiatevi ad andare a scuola a piedi o in bicicletta