

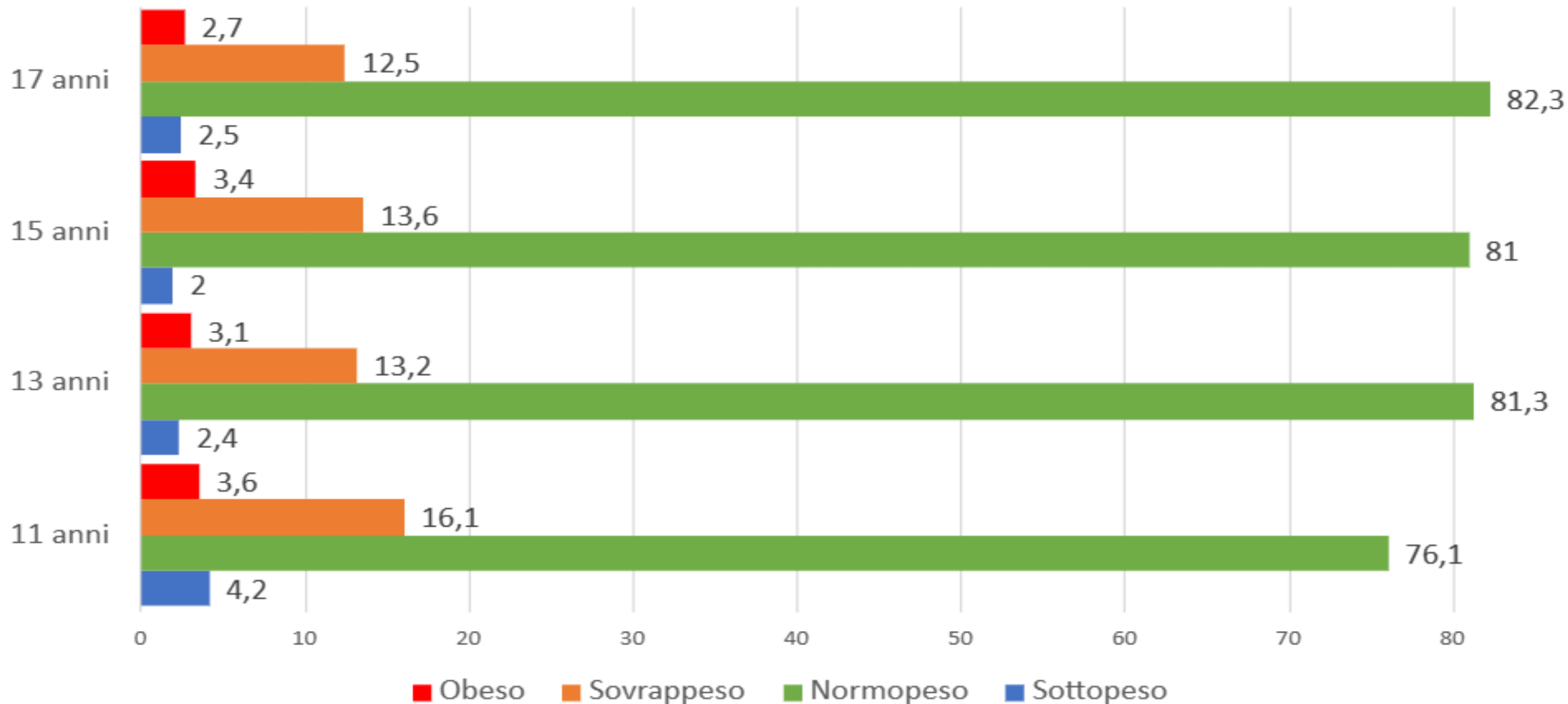
Abitudini alimentari, sport e tempo libero

Marina Fridel

Servizio Prevenzione Collettiva e Sanità Pubblica

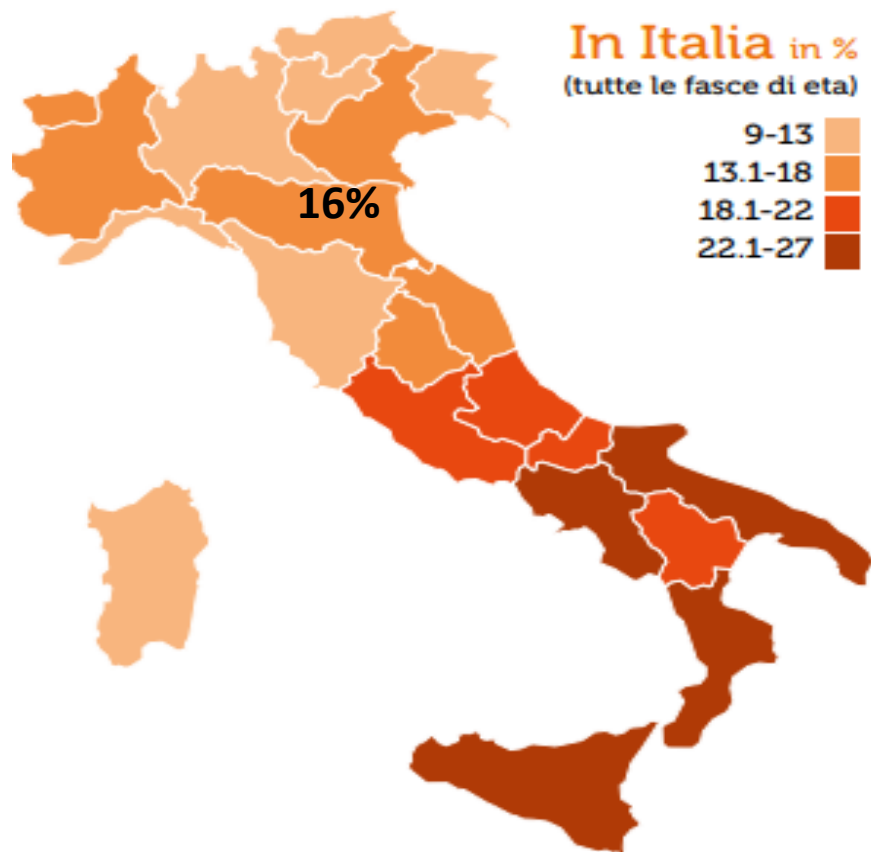
Regione Emilia-Romagna

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

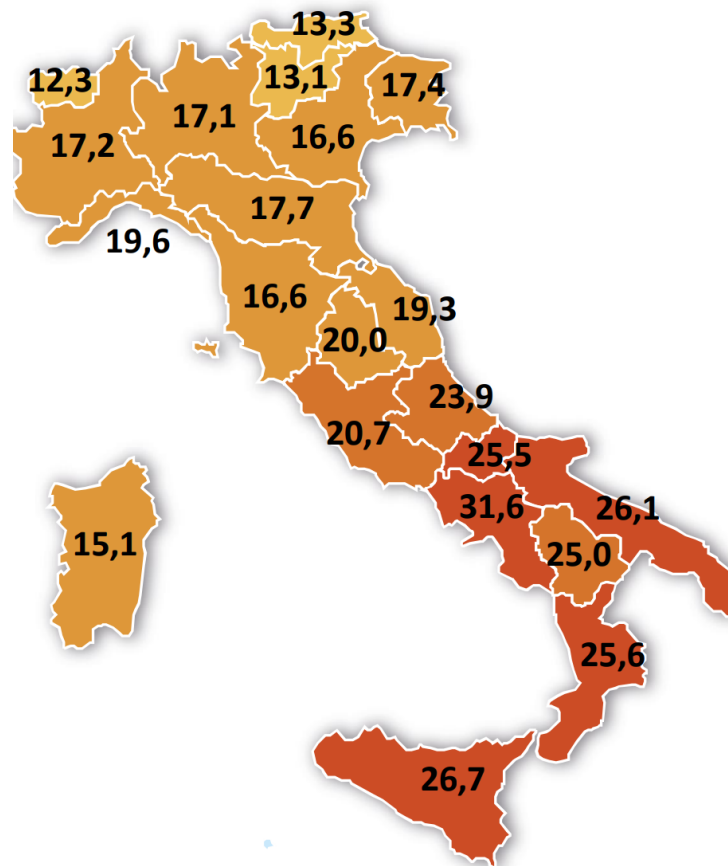


Eccesso ponderale pre e post pandemia 11-15 anni

2018



2022

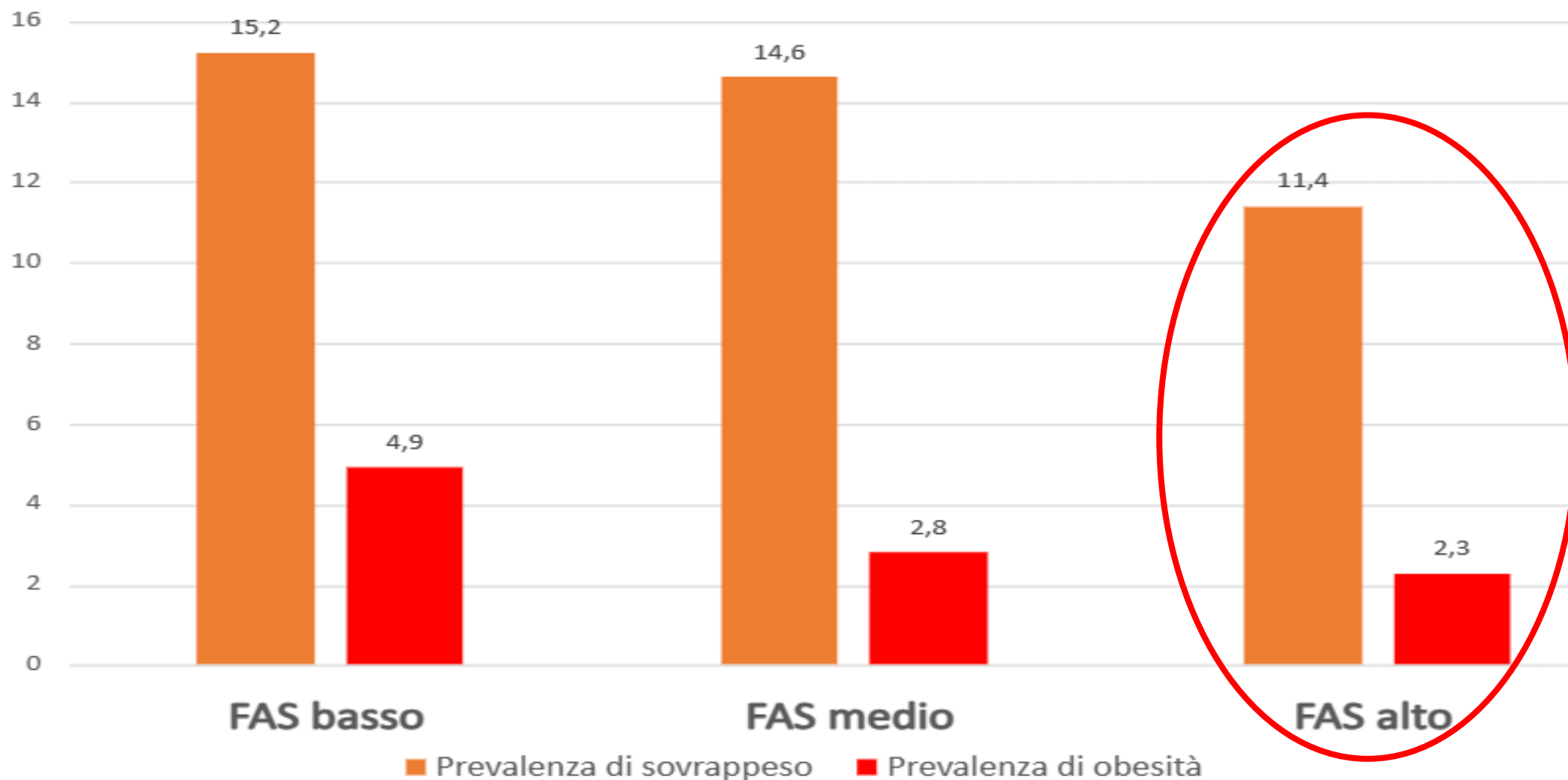


Stato ponderale

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

	2018	2022
Prevalenza di sovrappeso	13,8	14,3
Prevalenza di obesità	2,17	3,4
Eccesso ponderale	16,0	17,7

Sovrappeso/obesità per livello di FAS



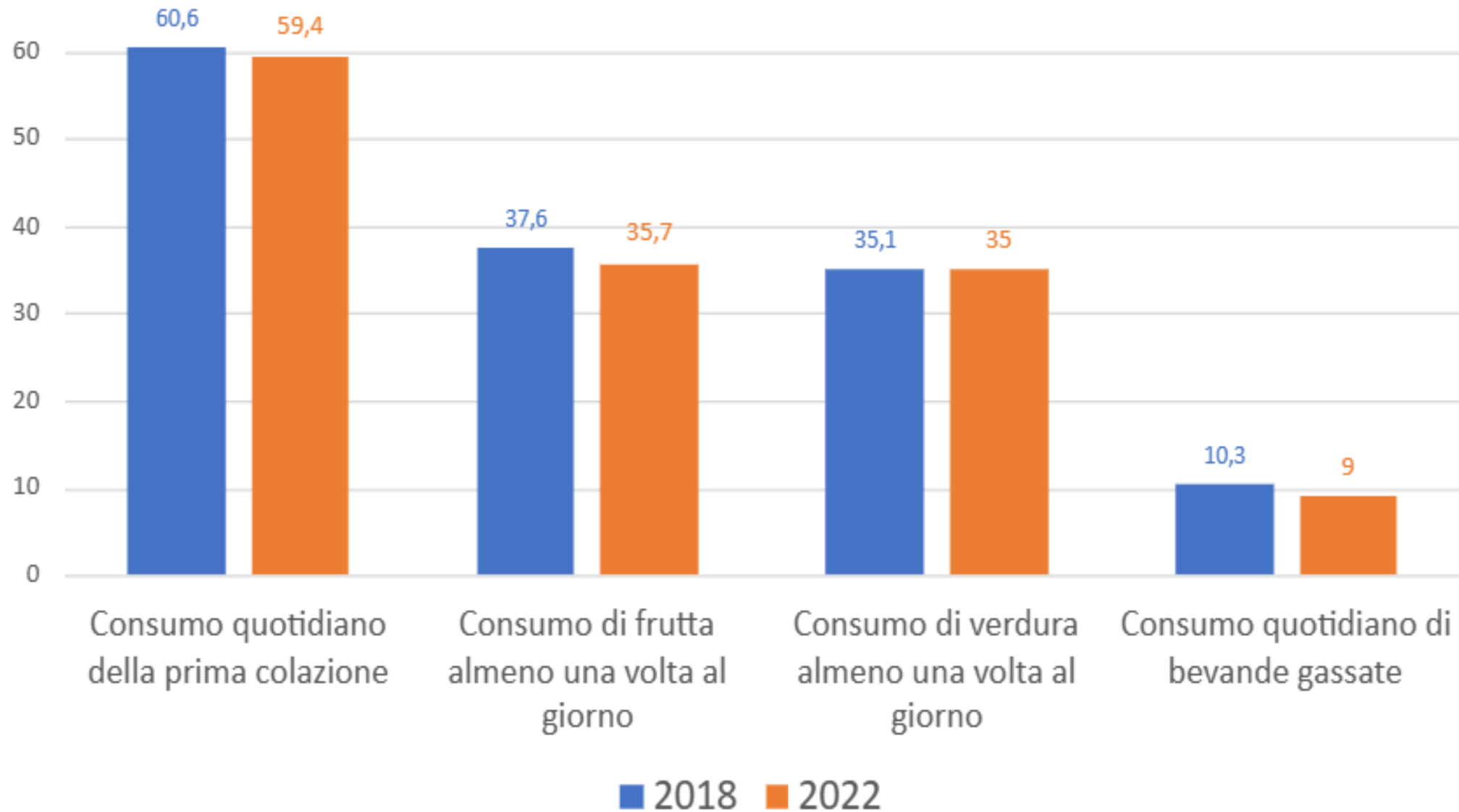
Abitudini alimentari

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

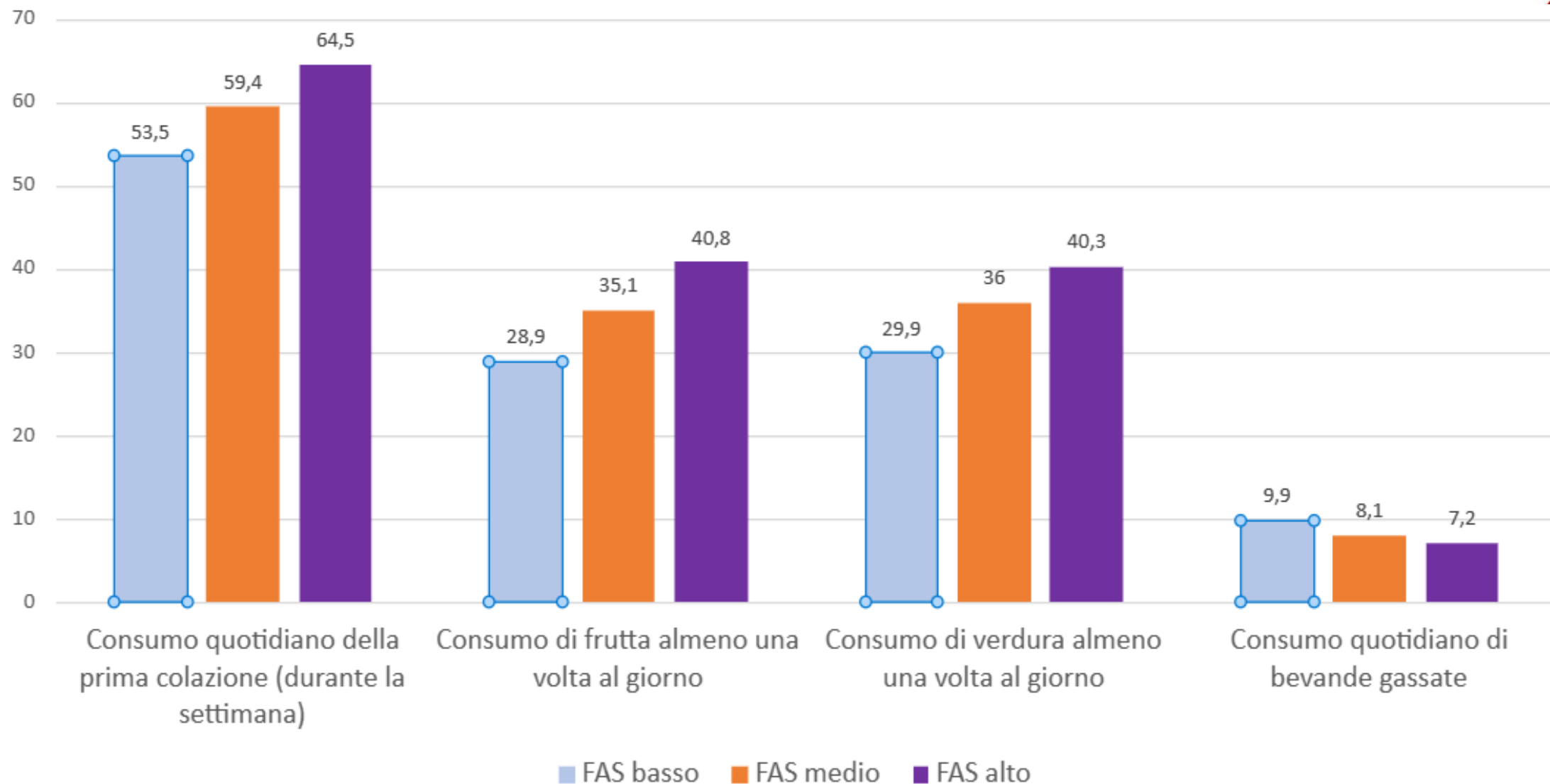
Fai una crocetta per ogni riga

	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"/>

Confronto abitudini alimentari pre-e post pandemia nei 11-15 anni



Abitudini alimentari per livello di FAS



Conclusioni e sfide future abitudini alimentari



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

In che modo?

- Progettando **interventi educativi** che predispongano i giovani ad attuare **uno stile di vita e abitudini alimentari caratterizzanti la dieta mediterranea**

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 curricolari**
- Sviluppare conoscenze e competenze individuali e sociali con una attenzione al contesto allargato che comprende **le famiglie e la comunità**

26 OTTOBRE

9:00-13:30

NUOVE PROSPETTIVE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA

**INFORMARE, COINVOLGERE E
COLLABORARE PER MISURARE
QUALITA' NUTRIZIONALE E
SOSTENIBILITA'**

Bologna, Viale Fiera 8 - Sala 20 Maggio



Linee Guida per l'offerta di alimenti e bevande salutari e sostenibili nelle scuole

Delibera di Giunta Regionale n. 1452 del
4 settembre 2023



Sport e tempo libero

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

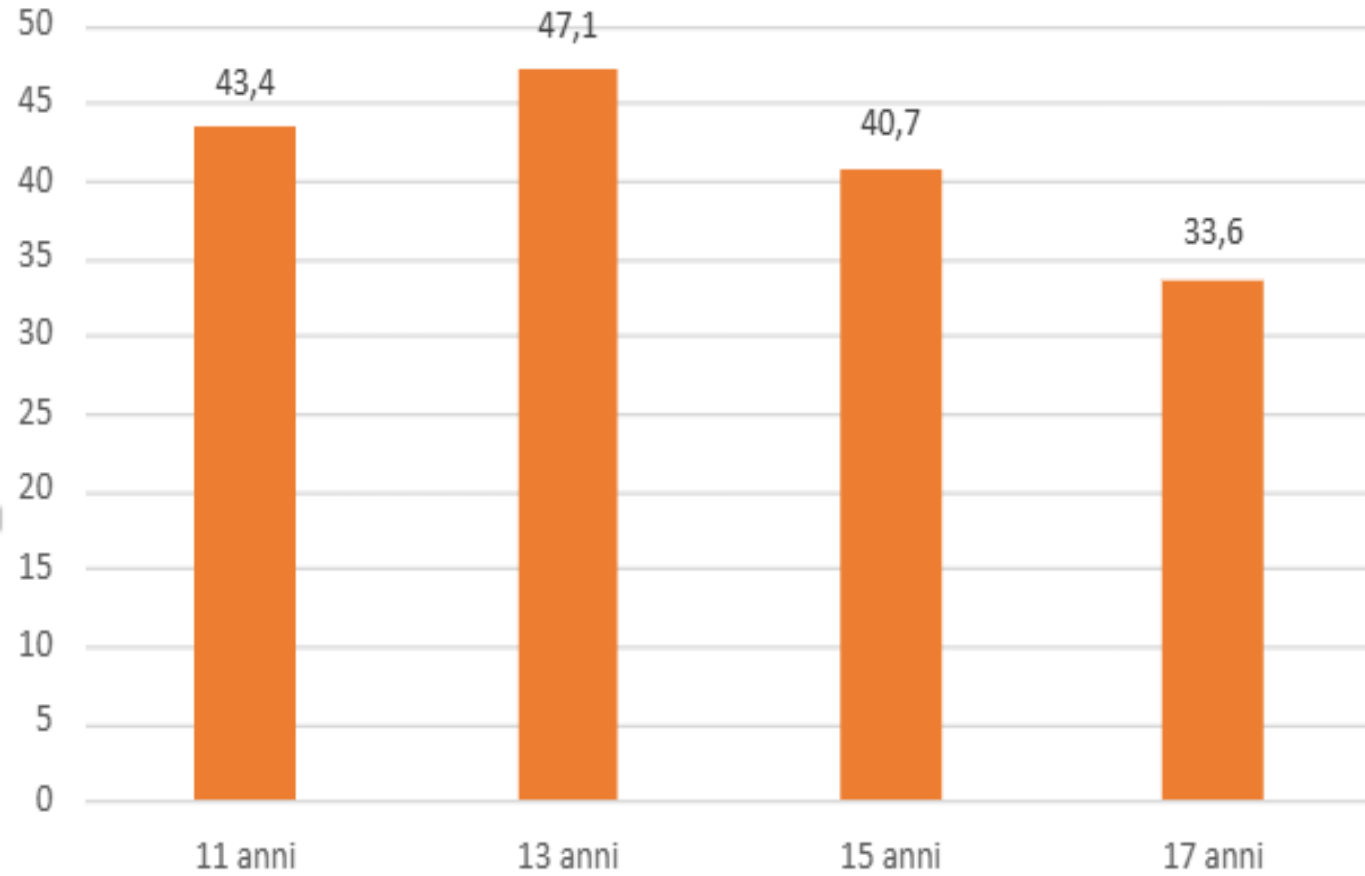
Attività fisica intensa

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

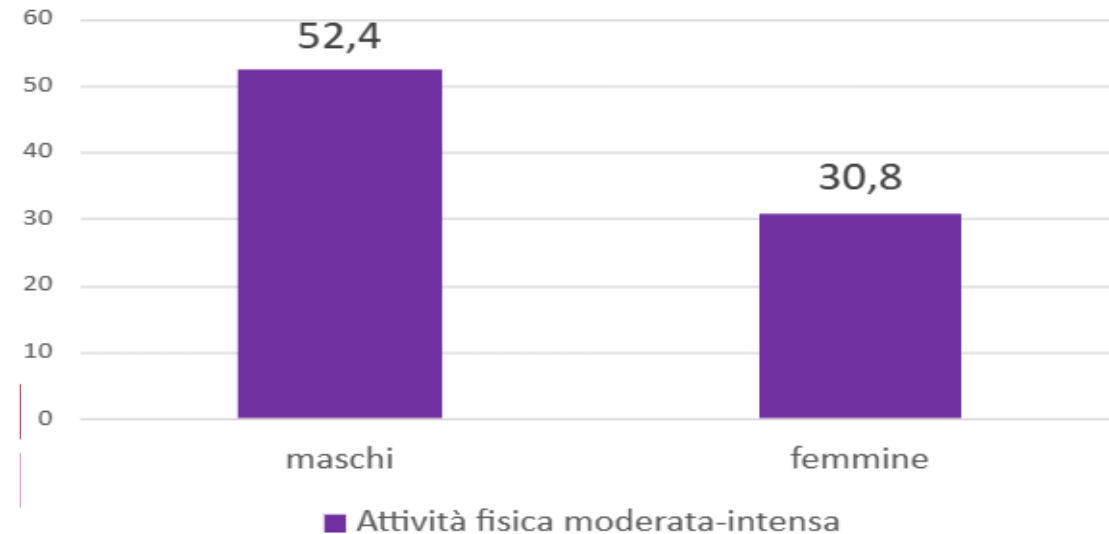
Attività fisica moderata-intensa

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

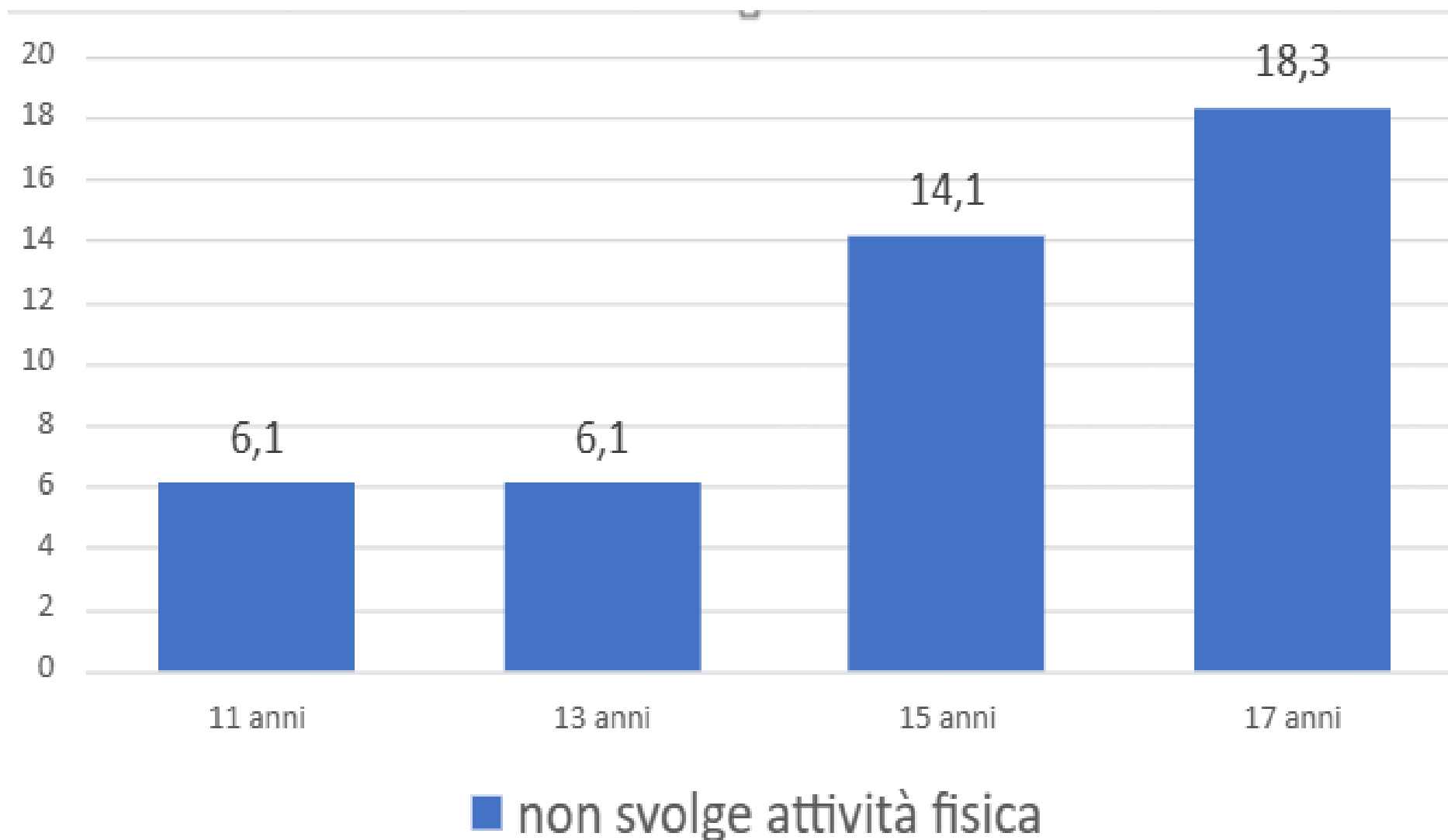


■ Attività fisica moderata-intensa

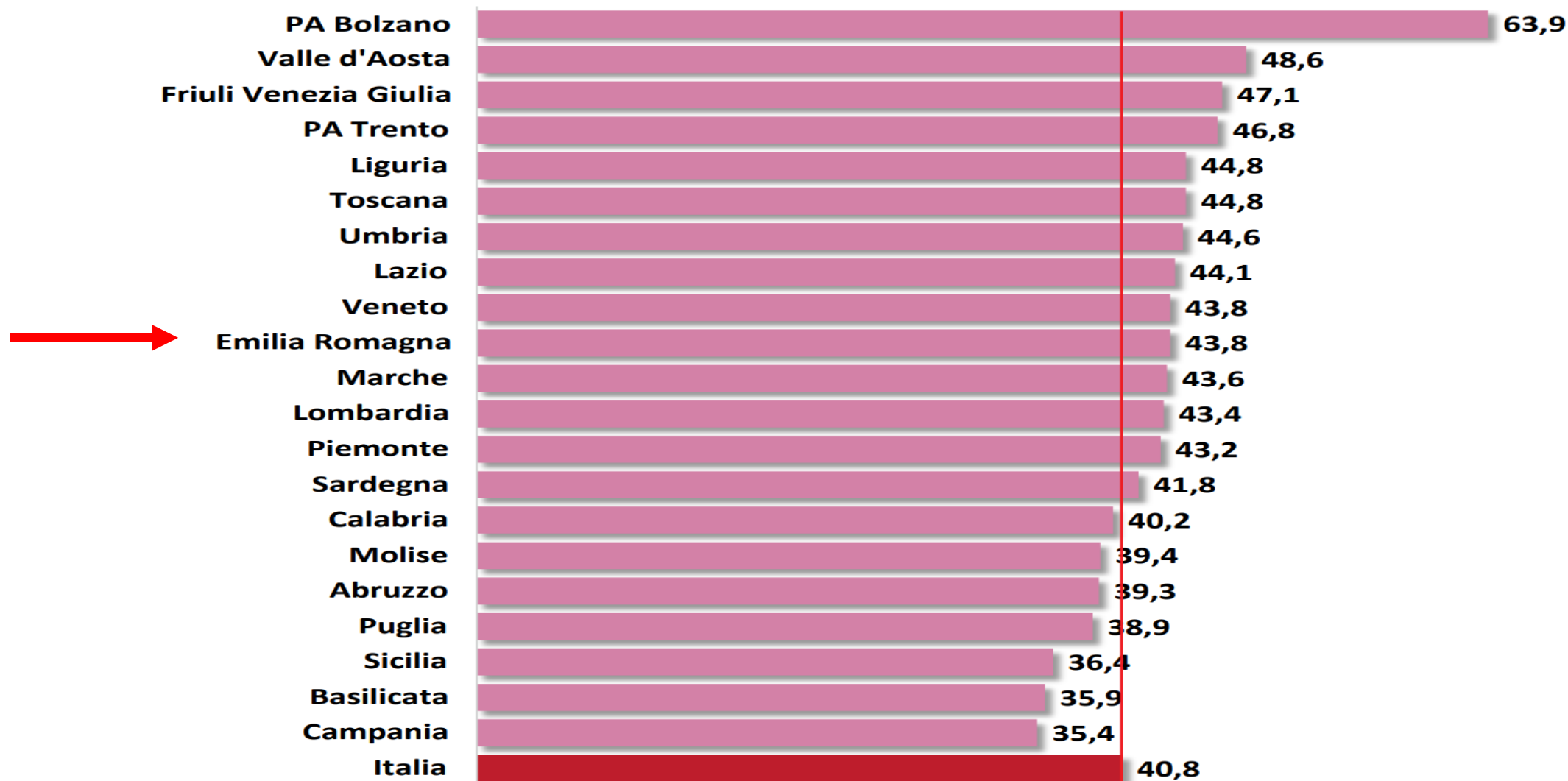
* Il cut-off di «almeno quattro giorni a settimana» è stato utilizzato per includere i ragazzi e le ragazze che svolgono un buon livello settimanale di attività fisica moderata-intensa. Lo stesso cut-off è stato utilizzato in passato in un lavoro pubblicato sui dati HBSC 2018



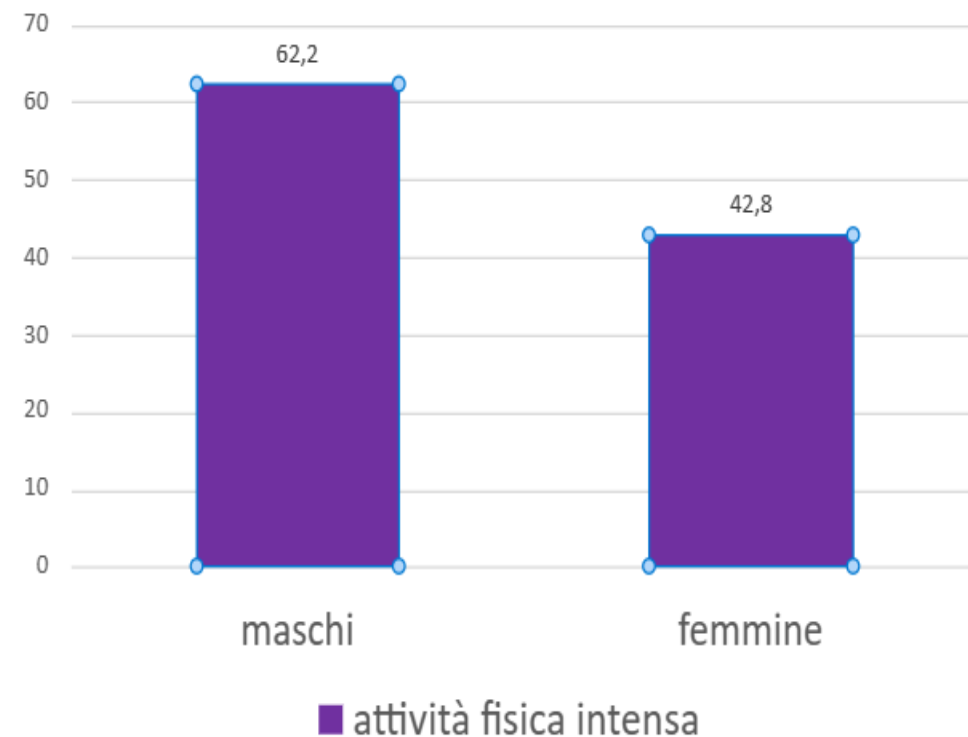
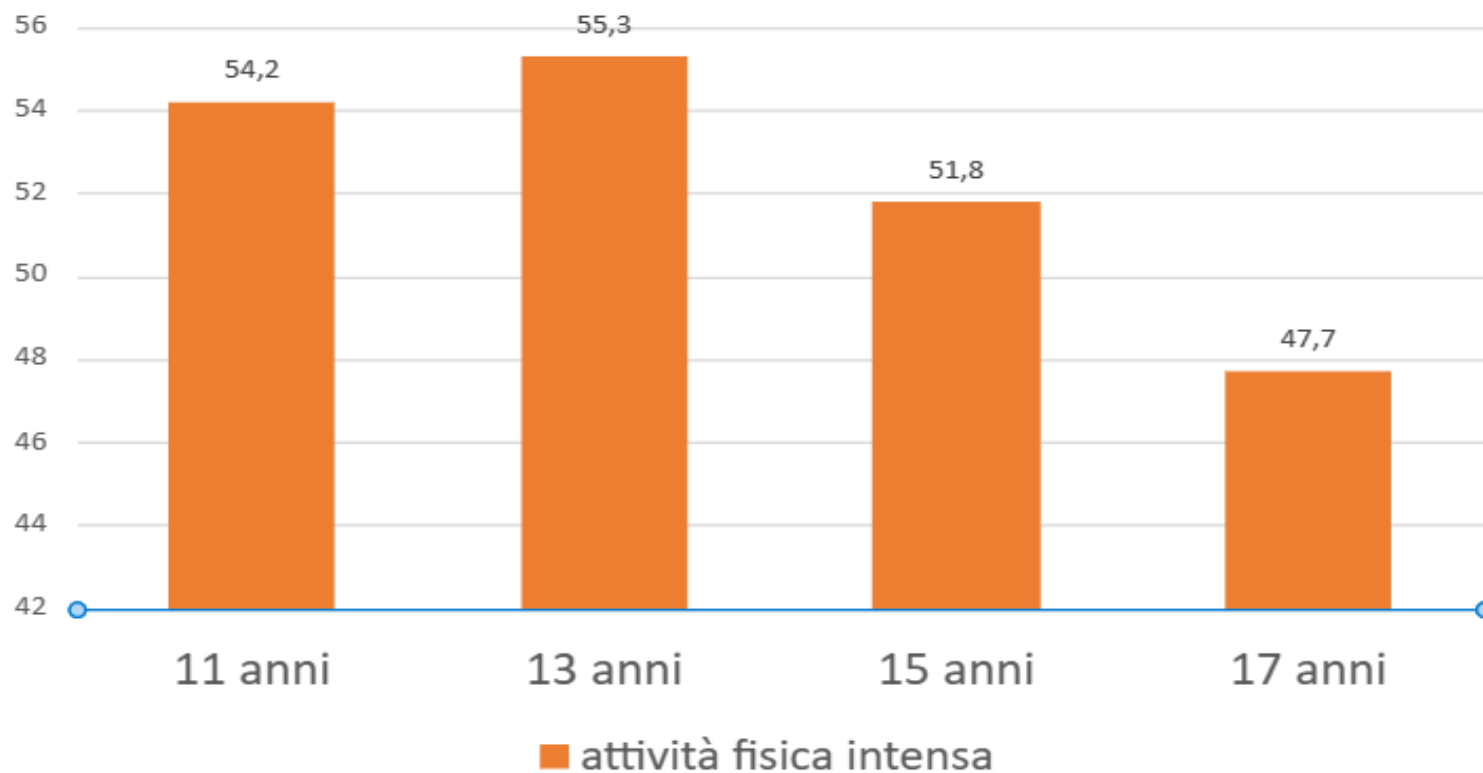
Il 10,7 % dei giovani non svolge alcun tipo di attività



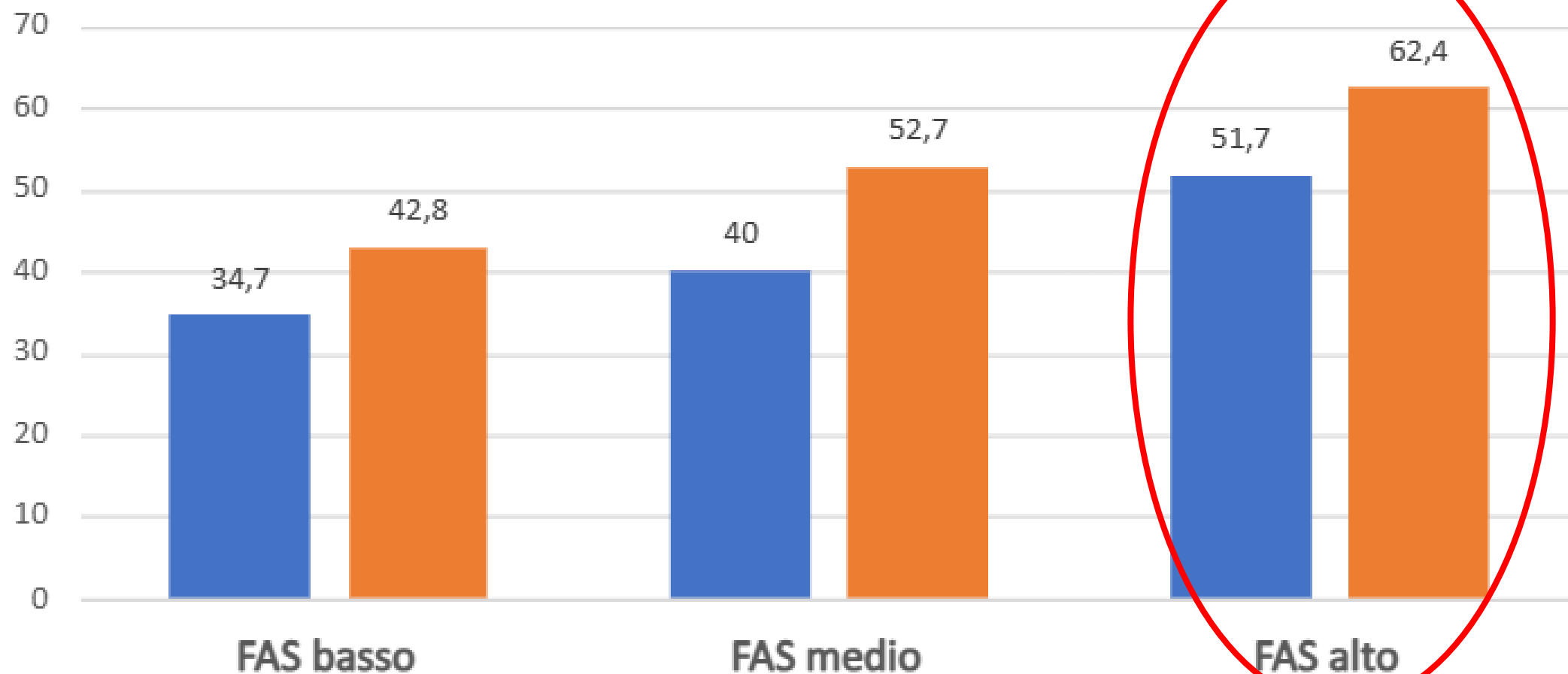
Adolescenti che svolgono attività fisica moderata-intensa per almeno 4 giorni a settimana (60 minuti al giorno)



Attività fisica intensa per almeno tre giorni a settimana



Il FAS e l'attività fisica



■ Attività fisica moderata-intensa (almeno 4 giorni a settimana)

■ Attività fisica intensa (almeno 3 volte a settimana)



Sedentarietà: fattore di rischio indipendente rispetto all'attività fisica

Sedentarietà-II questionario HBSC 2022

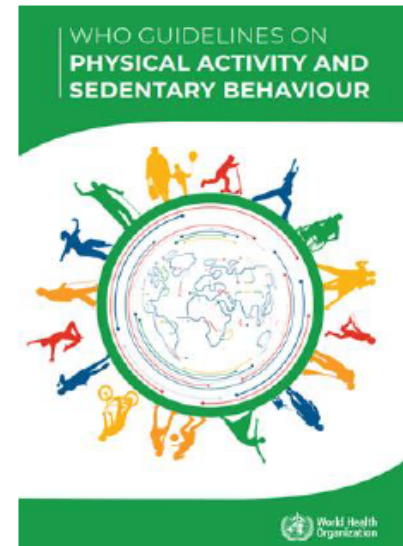
LIMIT

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



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

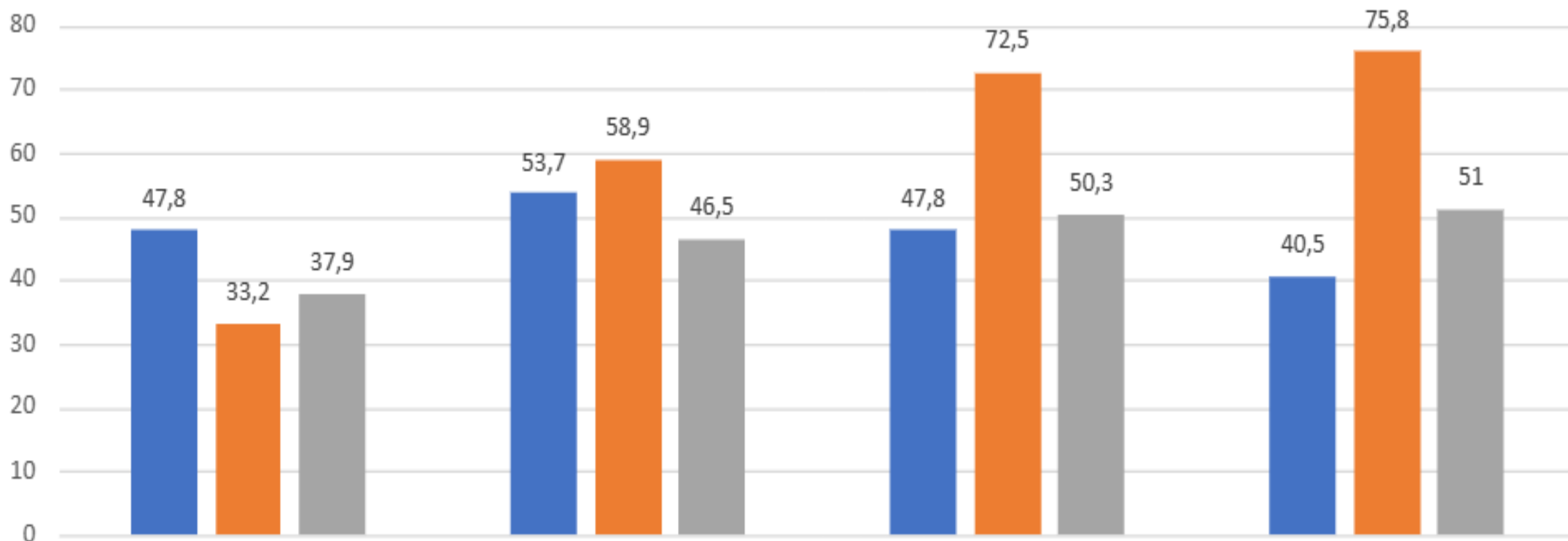
	Nessuna	Circa mezz'ora al giorno	Circa 1 ora al giorno	Circa 2 ore al giorno	Circa 3 ore al giorno	Circa 4 ore al giorno	Circa 5 ore al giorno	Circa 6 ore al giorno	Circa 7 o più ore al giorno
Giocare con i videogiochi, con il PC/Tablet/cellulare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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 YouTube, 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"/>



Raccomandazione OMS, 2020

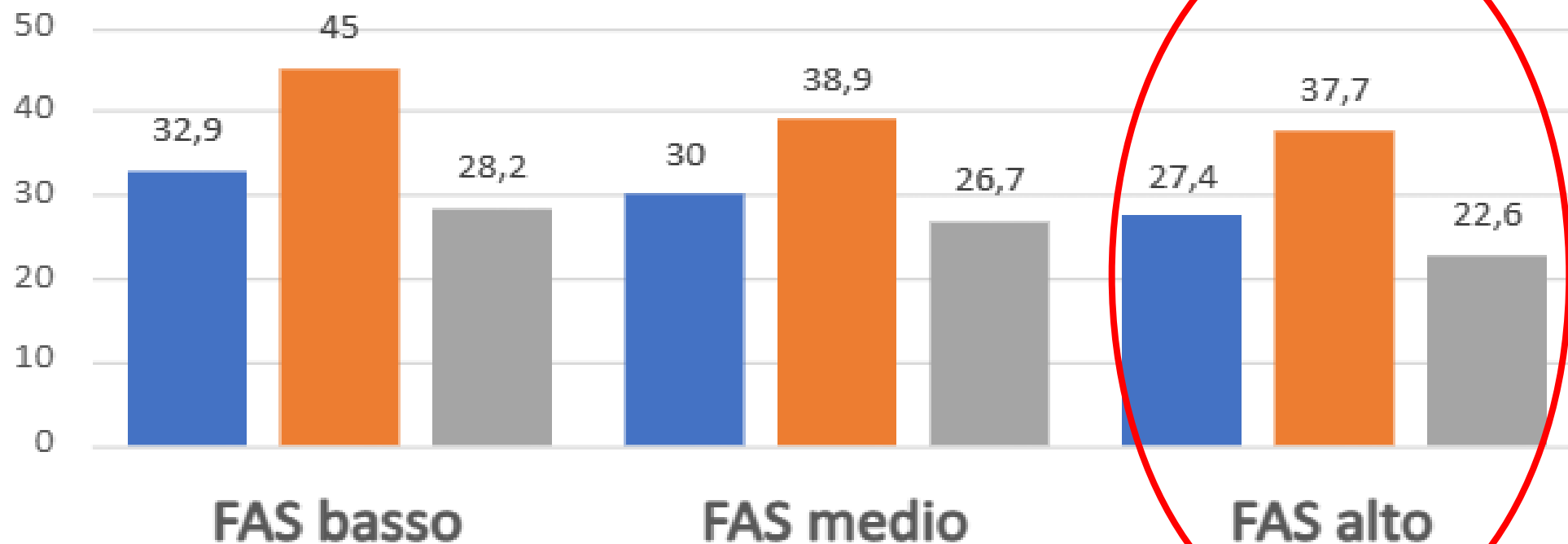


Sedentarietà



- utilizzo di videogiochi più di due ore al giorno
- utilizzo dei social più di due ore al giorno
- guardare video e tv più di due ore al giorno

Il FAS e la sedentarietà



- Tempo dedicato a giocare con i videogiochi
- Tempo dedicato ai social networks (più di 2 ore al dì)
- Tempo dedicato a guardare TV/DVD o i video (più di 2 ore al dì)

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 nei 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
- Promuovendo la **mobilità attiva e l'attività motoria autonoma in spazi pubblici** con l'incremento di **piste ciclabili, di aree e per le attività motorie e/o sportive individuali e di gruppo** considerando le differenze per età, genere e livello socioeconomico riscontrate nella raccolta dati 2022
- Coinvolgendo ulteriormente la **scuola** nella promozione dell'attività fisica e **l'associazionismo sportivo**, attraverso strategie che limitino il fenomeno dell'abbandono delle attività motorie e sportive organizzate