

I ragazzi, l'alimentazione e l'attività fisica

Ragazzi in sovrappeso o obesi



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 2010 hanno partecipato alla ricerca 43 paesi. In Italia l'indagine è stata condotta nell'ambito del programma del **Ministero della Salute "Guadagnare Salute"**, ed ha coinvolto circa 77.000 ragazzi di 11, 13 e 15 anni.

www.hbsc.org
www.hbsc.unito.it
www.guadagnaresalute.it
www.salute.gov.it

I nostri ragazzi sono sempre più in sovrappeso. 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 stigmatizzazione, 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 la sedentarietà e le abitudini alimentari scorrette tra le principali cause del sovrappeso. Lo squilibrio che si crea tra la quantità di calorie introdotte e quelle bruciate, è, infatti, il fattore più importante nel determinare l'eccesso di peso.

INDICE DI MASSA CORPOREA: "IL MIO PESO E LA MIA ALTEZZA"

Tra i ragazzi coinvolti nello studio HBSC risultano in sovrappeso o obesi il 24% degli 11enni, circa il 20% dei 13enni e più del 18% dei 15enni.

Tra i paesi partecipanti all'indagine internazionale HBSC, l'Italia risulta uno dei paesi che ha livelli di sovrappeso più alti per le tre fasce d'età considerate.

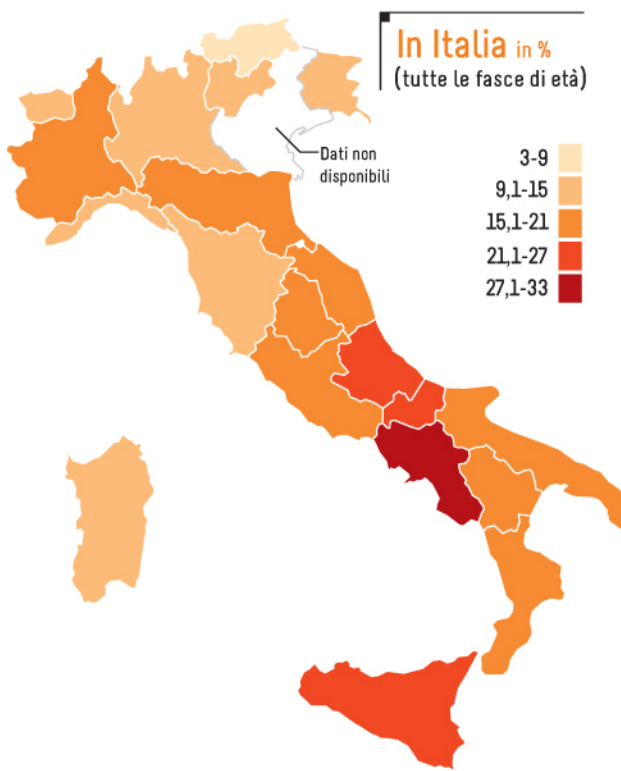
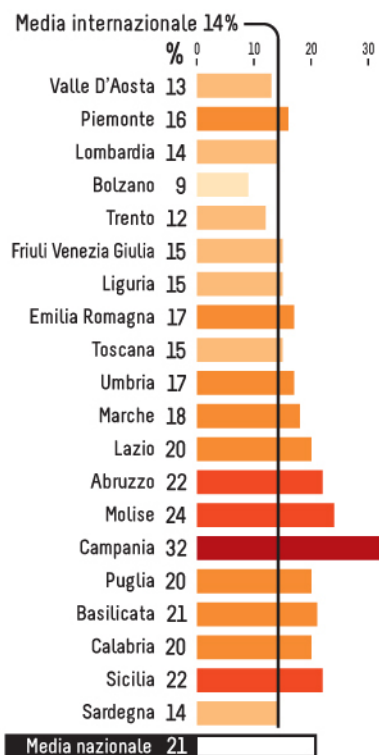
Lo studio evidenzia che livelli più alti di sovrappeso e obesità si riscontrano tra i ragazzi provenienti dalle famiglie più disagiate.

Saltare la colazione si associa a maggiori probabilità di essere in sovrappeso. In Italia il 40% dei ragazzi non fa colazione tutti i giorni e sono soprattutto i 15enni e le ragazze a saltare la colazione. Un'alimentazione equilibrata richiede, inoltre, l'assunzione quotidiana di frutta e verdura. Solo il 41% dei ragazzi consuma almeno una porzione di frutta tutti i giorni e sono i 15enni e i maschi a consumarne meno. Consumano quotidianamente verdura poco più del 20% dei ragazzi, meno nelle regioni del Sud e i maschi.

Un aspetto preoccupante riguarda il consumo frequente (almeno 5-6 volte a settimana) di bevande zuccherate, che interessa circa il 25% degli adolescenti.



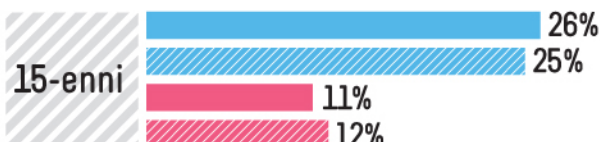
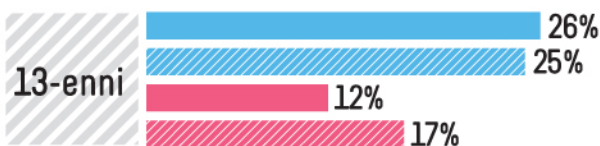
RAGAZZI IN SOVRAPPESO O OBESI



I confronti regionali e internazionali

La percentuale di sovrappeso e obesità trova una diversa distribuzione nelle regioni italiane con un andamento crescente del fenomeno passando dal Nord al Sud. Solo in 3 regioni il dato medio è inferiore a quello internazionale (14%) ed è la Campania a presentare la percentuale più elevata (32%). In generale, sono i maschi ad avere percentuali più elevate di sovrappeso o obesità.

Calabria: ragazzi in sovrappeso o obesi



ATTIVITÀ FISICA PRATICATA

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

Cosa vuol dire essere fisicamente attivi per i ragazzi?

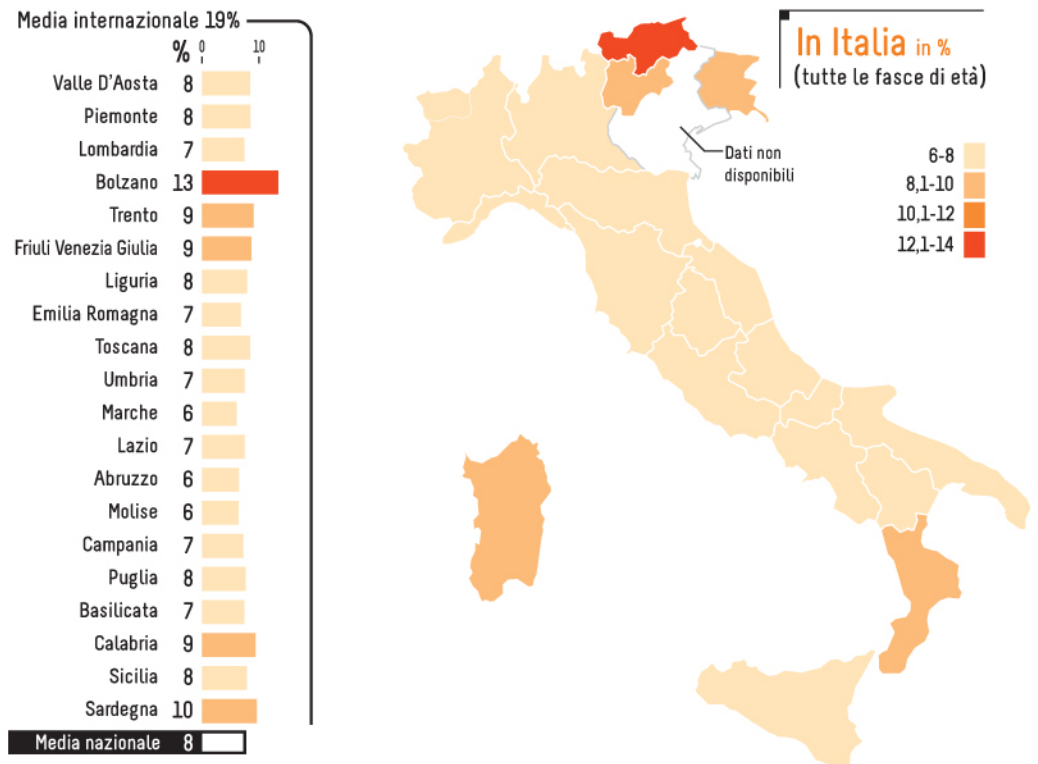
Vuol dire fare almeno un'ora di attività fisica tutti i giorni della settimana. Attenzione! Essere fisicamente attivi è una condizione che non si riferisce solo alla pratica di una disciplina sportiva ma a tutte quelle attività che sono in grado di aumentare la frequenza del battito cardiaco, del respiro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

Quanta attività fisica fanno gli adolescenti in Italia?

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 con una media nazionale di circa 8 ragazzi ogni 100 che praticano attività fisica ogni giorno, contro una media internazionale di 19 ragazzi ogni 100. 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 praticare meno attività fisica.

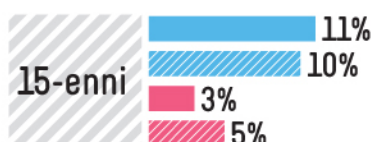
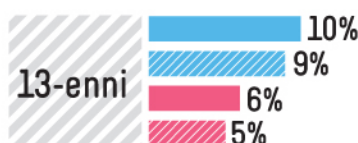
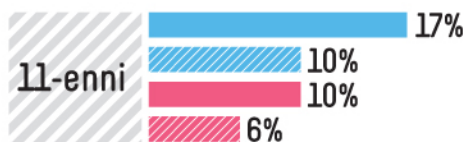
RAGAZZI FISICAMENTE ATTIVI PER ALMENO 60 MINUTI OGNI GIORNO



I confronti regionali e internazionali

In nessuna regione d'Italia, ed in nessuna delle tre fasce di età, la percentuale di giovani che svolge una quota adeguata di attività fisica raggiunge i livelli medi osservati nei coetanei dello studio internazionale HBSC. Fatta eccezione per Bolzano (13%), nelle nostre regioni si raggiunge con difficoltà il 10% di ragazzi fisicamente attivi. Le regioni più sedentarie sono quelle del Centro e del Sud.

Calabria: ragazzi fisicamente attivi per almeno 60 minuti al giorno



COSA FARE INSIEME

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

Scuola

Creare opportunità e rispondere ai bisogni dei ragazzi

- Programmate attività curricolari nutrizionali, coinvolgendo attivamente gli studenti e cercando di migliorare le loro conoscenze sulle caratteristiche e potenzialità di un'alimentazione varia ed equilibrata, a colazione, a merenda e durante i pasti principali
- Sostenete e promuovete iniziative che prevedano l'acquisto di frutta ed altri alimenti salutari
- Fate in modo che vengano svolte le ore di attività fisica previste dal curriculum e che i ragazzi dispongano di spazi per fare movimento anche durante la ricreazione
- Promuovete l'importanza di essere attivi anche nel tempo libero e incoraggiate gli studenti ad aggregarsi a gruppi sportivi sia scolastici che extrascolastici

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

Famiglia

Coinvolgere i ragazzi nelle buone abitudini familiari ed essere di esempio

- Incoraggiate i ragazzi a seguire un'alimentazione equilibrata e a 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
- Incoraggiateli a bere molta acqua limitando le bevande ad alto contenuto di zuccheri
- Sfruttate ogni occasione per fare movimento insieme ai vostri figli, ad esempio, potete fare lunghe camminate o andare in bicicletta
- Appoggiateli se vogliono iniziare a fare sport e incoraggiateli ad andare a scuola a piedi o in bici
- Chiedete consiglio al medico di fiducia se pensate che l'alimentazione abituale dei vostri ragazzi sia troppo abbondante o limitata

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
- Supportate gli approcci di regolamentazione del marketing pubblicitario rivolto agli adolescenti
- Promuovete la costruzione di piste ciclabili, percorsi pedonali e campestri; fate in modo che rimangano puliti e sicuri
- Promuovete la disponibilità di strutture sportive e spazi, sufficienti e a costi limitati per l'attività fisica e il movimento, favorendo anche l'accesso alle palestre scolastiche quando non utilizzate dalla scuola
- Organizzate, attivamente, con il coinvolgimento della comunità, eventi che permettano di essere fisicamente attivi, come ad esempio balli, tornei e gare sportive
- Sostenete le relazioni tra le associazioni territoriali e la scuola affinché organizzino attività utili alla promozione dell'attività fisica e del movimento