

Formazione dedicata ai volontari del Percorso della Salute LILT

Alimentazione e immagine corporea: i risultati della Sorveglianza HBSC in Piemonte



Dott.ssa Giulia Picciotto

S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione

Cuneo, 8 ottobre 2024

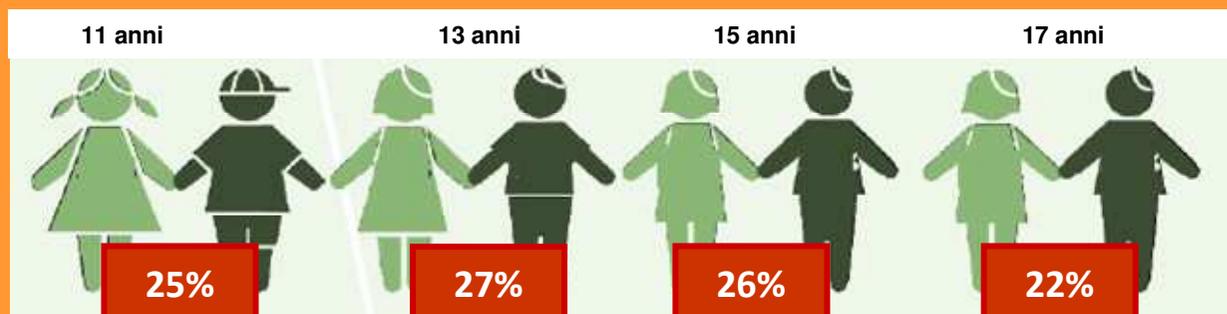
Sorveglianza di popolazione 11-17 anni



La **Sorveglianza HBSC** – Health Behaviour in Scholl-aged Children indaga i comportamenti legati alla salute dei **ragazzi tra gli 11 e i 17 anni** ed è effettuata ogni 4 anni con rappresentatività regionale.

PIEMONTE 2022

IL CAMPIONE
3.072 studenti



Frequenza e regolarità dei pasti



“Di solito quante volte fai colazione (in settimana)”, per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Mai	17.9	27.3	29.1	24.7
Un giorno	3.3	5.2	4	4.2
Due giorni	3.1	5.2	4.6	4.3
Tre giorni	4.6	5.8	6.5	5.6
Quattro giorni	4.4	3.9	4.2	4.2
Cinque giorni	66.7	52.7	51.5	57

Più della metà dei ragazzi dichiara di fare colazione ogni giorno prima di andare a scuola, ma il consumo quotidiano diminuisce al crescere dell'età. Alta rispetto a quanto si potrebbe desiderare è la quota di coloro che dichiarano di **non fare mai colazione (1 ragazzo su 4)** e la loro percentuale aumenta con l'età.

Frequenza e regolarità dei pasti



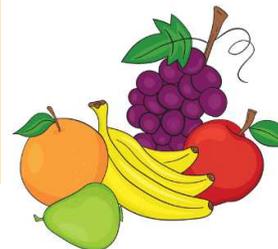
“Quante volte tu e la tua famiglia consumate pasti insieme?”, per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Ogni giorno	56	51	49.4	52.2
La maggior parte dei giorni	36.7	40.7	42.8	40
Circa una volta alla settimana	4.3	5	4.3	4.5
Meno di una volta alla settimana	1.7	1.7	1.9	1.8
Mai	1.3	1.6	1.6	1.5

Nella Tabella sono riportate le frequenze riferite al numero di pasti consumati insieme alla famiglia durante la settimana per le diverse classi di età.

Circa la metà dei ragazzi consuma pasti con la propria famiglia “ogni giorno”; le frequenze sono simili nelle diverse classi di età. Anche per le altre categorie di consumo non si evidenziano particolari differenze.

Consumo di frutta



“Di solito quante volte alla settimana mangi frutta?”, per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Mai	3.8	3.8	3.9	3.8
Meno di una volta a settimana	4.9	6	6.7	5.9
Una volta a settimana	7.1	9.1	10.5	8.9
Tra 2 e 4 giorni a settimana	27.5	28.7	29.4	28.5
Tra 5 e 6 giorni a settimana	13.7	15.3	15	14.7
Una volta al giorno tutti i giorni	20	18.8	17.9	18.9
Più di una volta al giorno	23	18.3	16.6	19.3

Complessivamente il consumo di frutta con frequenza maggiore si evidenzia per la categoria “tra 2 e 4 giorni a settimana”. In generale non si evidenziano sostanziali differenze tra le classi di età, anche se si nota, tra quanti la consumano almeno una volta al giorno, una percentuale inferiore nei ragazzi più grandi (43% degli undicenni, 37% dei tredicenni, 35% dei quindicenni).

Circa un ragazzo su 10 (9,7%) consuma la frutta raramente o mai.

Consumo di verdura



“Di solito quante volte alla settimana mangi verdura?”, per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Mai	5.4	4.6	4.8	5
Meno di una volta a settimana	5.7	5.4	3.8	5
Una volta a settimana	9.2	7.9	5.3	7.5
Tra 2 e 4 giorni a settimana	22.2	23.8	26.9	24.3
Tra 5 e 6 giorni a settimana	17.8	19.5	18.4	18.6
Una volta al giorno tutti i giorni	17.8	20.6	19.3	19.2
Più di una volta al giorno	21.9	18.2	21.4	20,5

Complessivamente il consumo di verdura con frequenza maggiore si evidenzia per le categorie “tra 2 e 4 giorni a settimana” con una percentuale maggiore nei 15 anni. Anche per quanto riguarda il consumo di verdura, persiste un 10% di ragazzi che la consuma raramente o mai.

Circa un ragazzo su 10 (9,7%) consuma la frutta raramente o mai.

Consumo di dolci e bevande gassate

“Di solito quante volte alla settimana mangi dolci, caramelle o cioccolato?”, per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Mai	2.9	2.5	2.7	2.7
Meno di una volta a settimana	8.5	10	10.5	9.7
Una volta a settimana	15.1	14.3	11.5	13.7
Tra 2 e 4 giorni a settimana	30.1	31.2	33	31.4
Tra 5 e 6 giorni a settimana	14.8	16.6	15.7	15.7
Una volta al giorno tutti i giorni	16.1	14.2	13.8	14.7
Più di una volta al giorno	12.4	11.1	12.7	12.1



“Di solito quante volte alla settimana bevi cola o altre bibite con zucchero?”, per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Mai	15.3	14.3	16.5	15.4
Meno di una volta a settimana	22.6	21.6	23.1	22.4
Una volta a settimana	27	25.5	23.7	25.4
Tra 2 e 4 giorni a settimana	19.6	21.7	21.1	20.8
Tra 5 e 6 giorni a settimana	5.1	6.6	6.1	5.9
Una volta al giorno tutti i giorni	5.2	4.6	3.6	4.5
Più di una volta al giorno	5.2	5.7	6	5.6



In generale la frequenza di consumo di dolci risulta maggiore rispetto al consumo di bevande con zucchero. Rispetto all'abitudine al **consumo quotidiano**, anche più volte al giorno, è consistente quello di dolci (26%), meno di bevande zuccherate (10%). I consumi risultano sovrapponibili fra classi di età.

Consumo di legumi

“Di solito quante volte alla settimana mangi legumi?”, per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Mai	14	12.8	10.2	12.3
Meno di una volta a settimana	15.4	18.8	17.5	17.2
Una volta a settimana	23.4	21	23.2	22.5
Tra 2 e 4 giorni a settimana	25.1	28	31.2	28.1
Tra 5 e 6 giorni a settimana	12.2	11.5	10.1	11.3
Una volta al giorno tutti i giorni	5.7	4.9	5.5	5.4
Più di una volta al giorno	4.2	3	2.3	3.2

Quasi un terzo dei ragazzi (28.1%) mangia i legumi tra 2 e 4 giorni a settimana, e quasi un quinto (19,9%) almeno 5 giorni a settimana, mentre il 12,3% dichiara di non assumerli mai, con una prevalenza degli undicenni (14%) rispetto a tredicenni (12,8%) e quindicenni (10,2%).



Indicatori sintetici per età e genere



“Indicatori sintetici di consumo di alimenti, per età e genere” (%)

	11 anni		13 anni		15 anni	
	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine	Maschi	Femmine
Frutta (almeno una volta al dì)	41.3	44.7	35.1	39.1	32.6	36.3
Verdura (almeno una volta al dì)	34.5	44.8	33.8	44.1	32.3	48.4
Legumi (almeno 2 volte a settimana)	43.9	50.4	49	45.9	52.4	46.1
Cola o altre bibite zuccherate/gassate (almeno una volta al dì)	11.7	9	13.2	7.3	11.9	7.4
Snack salati (almeno una volta al dì)	13.5	19.8	17.6	17.2	16.5	16.3
Cereali (come corn flakes, muesli, ecc.) (almeno una volta al dì)	52.3	57.2	59.7	55.4	63.7	58.9
Dolci (almeno una volta al dì)	24.9	32.1	24.9	25.9	24.4	28.5

Non si riscontrano sostanziali differenze di genere nel consumo dei diversi alimenti se non per il **consumo di verdura**: le ragazze che consumano verdura almeno una volta al giorno sono circa il 48% contro il 32% dei ragazzi. Per quanto riguarda le differenze di età si riscontra un calo nel consumo di frutta all'avanzare dell'età, sia per i maschi (41,3% negli undicenni contro il 32,6% nei quindicenni) sia per le femmine (44,7% nelle undicenni contro il 36,3% nelle quindicenni)...

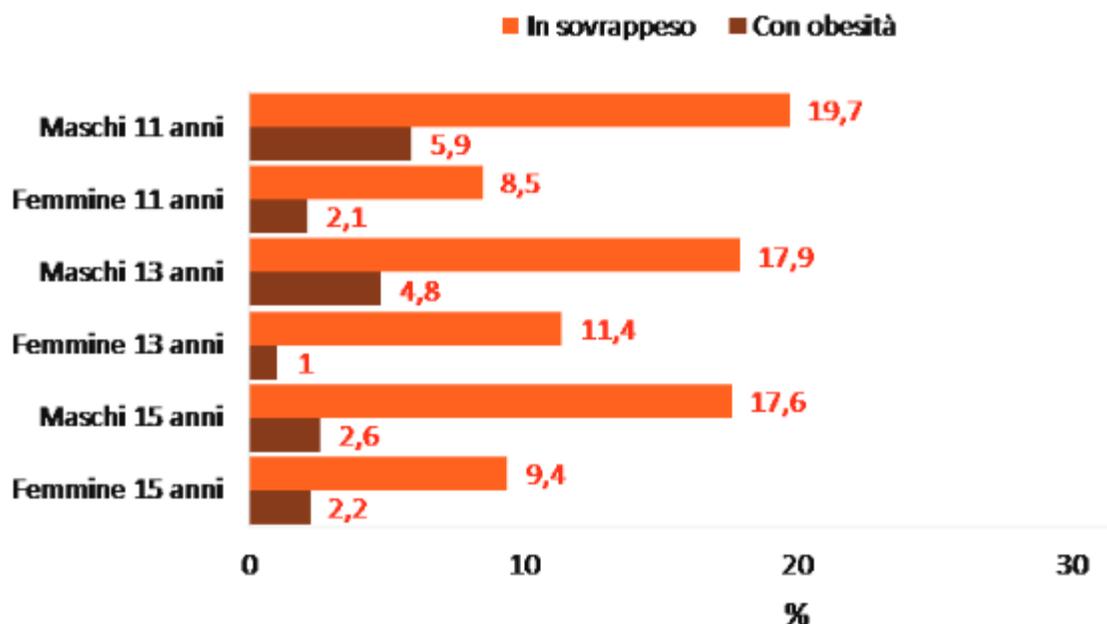
Stato nutrizionale



Valutazione del peso in base all'IMC (calcolato su peso e altezza dichiarati), per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Sottopeso	3.9	2.8	3.3	3.3
Normopeso	78.1	79.3	80.9	79.4
Sovrappeso	14	14.9	13.4	14.1
Obeso	4	2.9	2.4	3.1

Frequenza di sovrappeso e obesità per genere ed età (%)



La maggior parte dei ragazzi risulta essere normopeso con percentuale del 79,4%. I ragazzi sottopeso sono il 3,3%, i sovrappeso sono il 14,1% e gli obesi sono il 3,1%, senza differenze significative per età; le femmine presentano tassi minori di sovrappeso e obesità

Insoddisfazione corporea



Sentimento di scontentezza per forma, peso, altezza o altri aspetti del corpo; causato da una distorsione percettiva/affettiva o da dati oggettivi. Riguarda principalmente il proprio peso e il percepirsi “troppo grasse/i”, indipendentemente dal fatto di essere oggettivamente sovrappeso o meno.

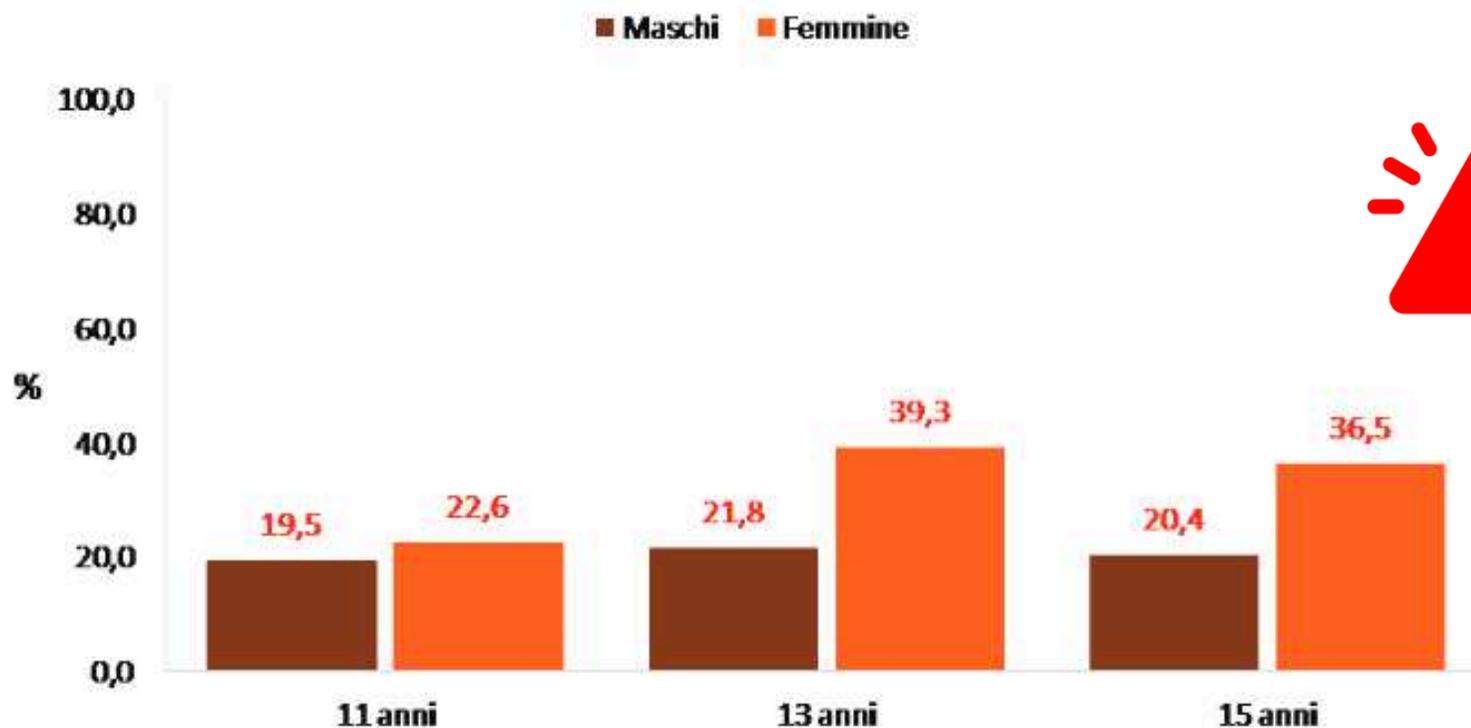
“Pensi che il tuo corpo sia...”, per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Decisamente troppo magro	1.3	2	1.8	1.7
Un po' troppo magro	13.3	10.9	13.8	12.6
Più o meno della taglia giusta	64.3	56.7	55.7	58.9
Un po' troppo grasso	18.7	27	24.8	23.5
Decisamente troppo grasso	2.4	3.5	3.9	3.3

In generale il 58,9% dei ragazzi si percepisce “Più o meno della taglia giusta”; si percepisce “Un po’ troppo grasso” quasi un quarto del campione (23,5%) e “Un po’ troppo magro” poco più di un ragazzo su 10 (12,6%). Questa percezione (un po’ troppo grasso/ magro) è meno rilevante tra i ragazzi più giovani (32% negli undicenni, 37,9 nei tredicenni e 38,6 nei quindicenni) e mostra una certa **discrepanza con la distribuzione dell’IMC** (circa l’80% degli adolescenti è normopeso).

Insoddisfazione corporea

Frequenza di coloro che si sentono grassi o molto grassi, per età e genere (%)



All'aumentare dell'età aumenta **la quota delle ragazze che si percepiscono “un po' troppo grasse o decisamente troppo grasse”**; tale convinzione è maggiore nelle femmine rispetto ai maschi, a tutte le età, **nonostante la quota di sovrappeso e obesità sia più diffusa fra i maschi.**

Insoddisfazione corporea

Frequenza di ragazzi che si percepiscono grassi o molto grassi rispetto al proprio IMC, per età (%)

IMC calcolato	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Sottopeso	5.7	10.3	3.1	6.2
Normopeso	15	22.5	20.1	19.2
Sovrappeso	45.4	64.5	72.3	60.6
Obeso	67.6	90	100	83

La maggior parte dei ragazzi sovrappeso (60.6%) e obesi (83%) si percepisce “un po’ troppo grasso” o “decisamente troppo grasso”. Tuttavia **anche una percentuale non trascurabile (25.4%) di ragazzi normopeso o sottopeso si considera troppo grasso**; tale fenomeno è più marcato nei tredicenni (32,8%).



Insoddisfazione corporea



“In questo periodo sei a dieta o stai facendo qualcosa per dimagrire?”, per età (%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
No, il mio peso è quello giusto	51.1	43.8	38.1	44.4
No, ma dovrei perdere qualche chilo	19.4	23.2	24.7	22.4
No, perché dovrei mettere su qualche chilo	12	11.4	14.9	12.7
Sì	17.5	21.6	22.2	20.4

In generale il 44,4% dei ragazzi dichiara di non essere a dieta in quanto considerano il proprio peso giusto. Il 22,4% non è a dieta ma pensa che dovrebbe intervenire in quanto ritiene il proprio peso eccessivo. **Il 20,4% dei ragazzi è a dieta.** La maggiore differenza per età si riscontra tra quanti ritengono di essere del peso giusto; all'aumentare dell'età la percentuale di ragazzi soddisfatti del proprio peso si riduce (51,1% degli undicenni contro il 38,1% dei quindicenni).

Benessere psicologico



“Frequenze di ragazzi con diversi livelli di benessere psicologico (buon livello se punteggio $\geq 12,5$, basso livello se punteggio $< 12,5$), per età (%)

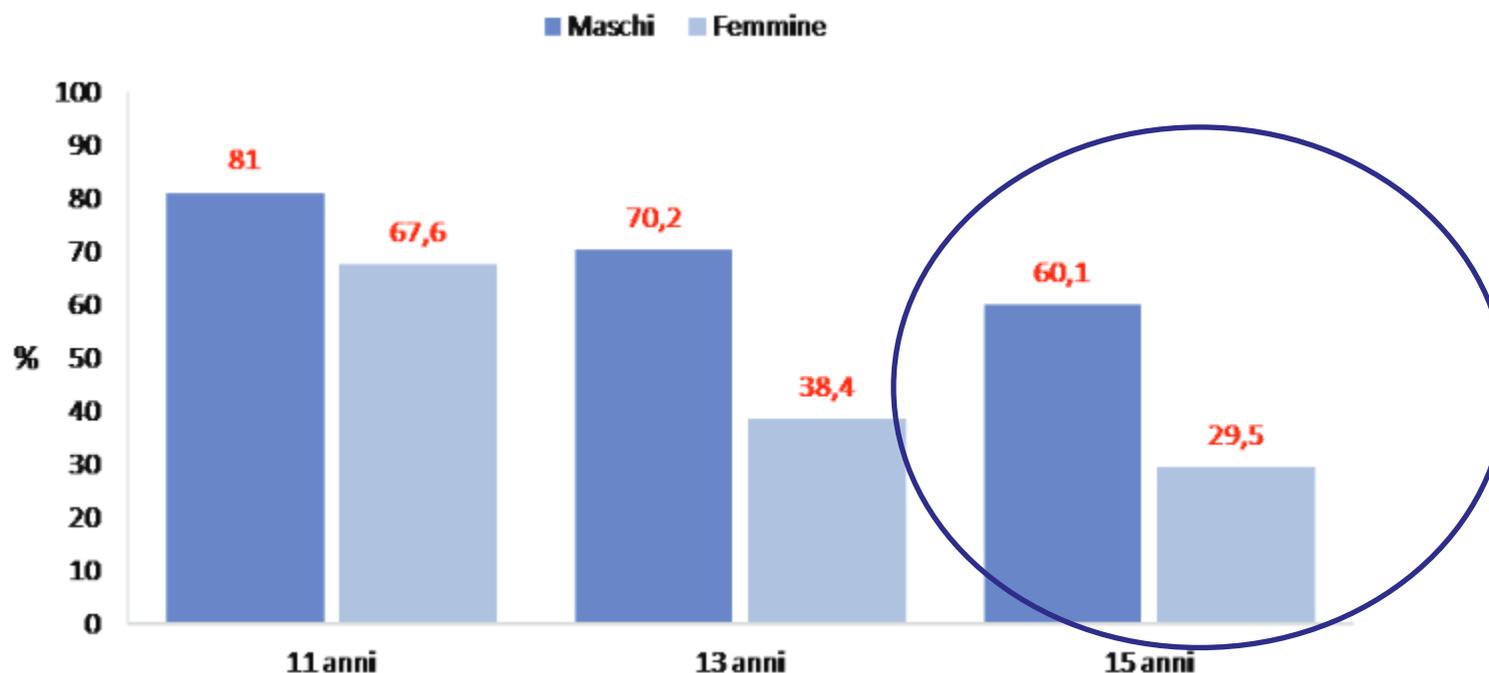
	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Buon livello di benessere psicologico ($\geq 12,5$)	74,1	54,5	44,2	57,6
Basso livello di benessere psicologico ($< 12,5$)	25,9	45,6	55,8	42,4

Il confronto tra le diverse classi di età mostra differenze nella percezione del proprio benessere psicologico. Un giudizio più critico è stato espresso dai quindicenni; la percezione diminuisce significativamente al crescere dell'età.

Benessere psicologico



Frequenza di coloro che dichiarano di avere un buon livello di benessere psicologico (punteggio ≥ 12.5), per genere e per età (%)



Il confronto tra generi evidenzia **rilevanti differenze soprattutto a partire dai 13 anni, con frequenze più basse di quasi la metà nelle femmine**: a 13 anni dichiara un buon livello di benessere psicologico il 38% delle femmine contro il 70% dei maschi e a 15 anni il 29% delle femmine contro il 60% dei maschi.



Grazie e buon lavoro!