



Il Sistema di Sorveglianza HBSC

Health Behaviour in School-aged Children

Risultati della rilevazione 2018



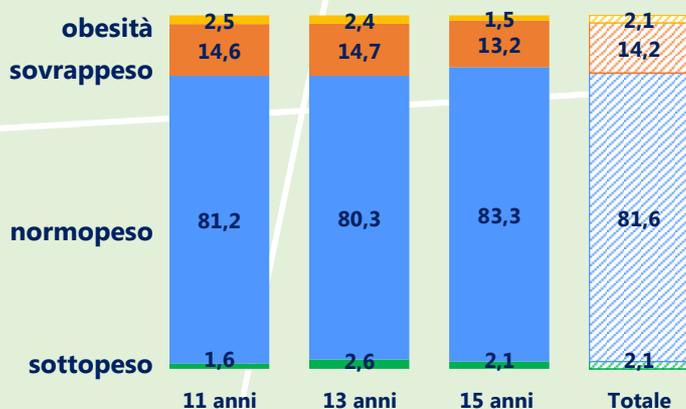
REGIONE TOSCANA



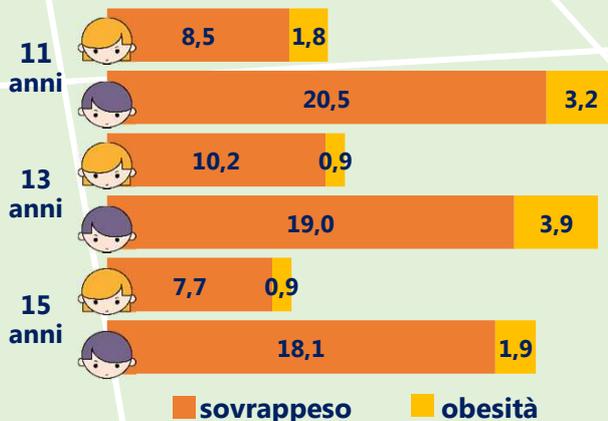
STATO NUTRIZIONALE E ABITUDINI ALIMENTARI

Con il peso e la statura, autodichiarati dai ragazzi, è stato calcolato l'Indice di Massa Corporea e le prevalenze di sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesità (valori soglia IOTF). A livello regionale il 14,2% dei ragazzi 11-15 anni è in sovrappeso (media nazionale 16,6%) e il 2,1% obeso (media nazionale 3,2%); l'eccesso ponderale diminuisce lievemente con l'età ed è maggiore nei maschi. I risultati evidenziano un lieve incremento rispetto alla rilevazione del 2014.

Stato Nutrizionale per età (%)



Sovrappeso e obesità per genere ed età (%)



Abitudine a non consumare la colazione, durante la settimana, per genere ed età (%)

L'abitudine a non consumare la colazione è frequente negli adolescenti, con prevalenze che vanno dal 16,3% a 11 anni, 20,5% a 13 anni e 26,6% a 15 anni; la percentuale di femmine che non fanno la prima colazione è maggiore rispetto a quella dei maschi in tutte le fasce d'età considerate. Tranne che per gli 11enni (18,1% vs 16,3%) si evidenzia un lieve peggioramento rispetto al 2014.



Consumo "almeno 1 volta al giorno" di alcuni alimenti (%)

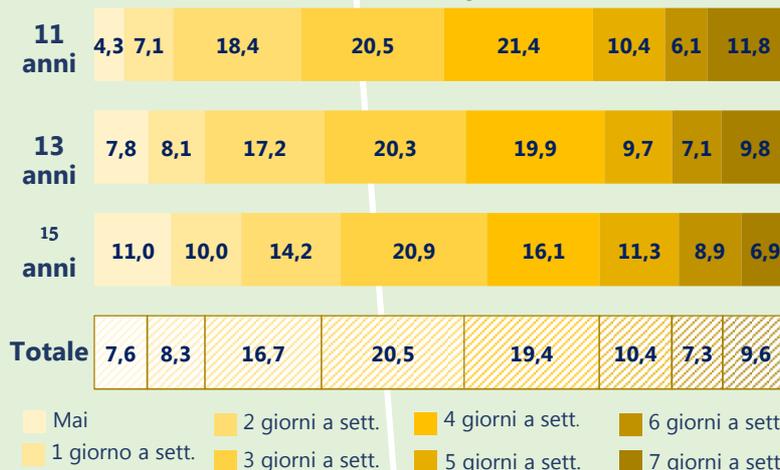
Solo un terzo dei ragazzi consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno (molto meno di quello raccomandato) con valori maggiori nelle femmine. I cereali (tipo corn flakes) e i dolci sono consumati con la stessa frequenza in entrambi i sessi e senza particolari differenze di età. Pane, pasta e riso sono l'alimento più consumato in assoluto (di più nei 15enni e nei maschi). Le bibite zuccherate/gassate sono bevute maggiormente dagli undicenni e dai maschi; mentre gli snack salati sono preferiti dalle femmine.



ATTIVITÀ FISICA

L'OMS raccomanda almeno 60' di attività motoria moderata-intensa tutti i giorni per i giovani (5-17 anni) includendo il gioco, lo sport, i trasporti, la ricreazione e l'educazione fisica praticate nel contesto delle attività familiari, di scuola e comunità. La percentuale di ragazzi che dichiara di non praticare alcuna attività fisica nell'ultima settimana aumenta con l'età ed è più elevata tra le femmine. La maggior parte dei giovani pratica almeno 60' di attività fisica dai 2 ai 4 giorni la settimana. La frequenza raccomandata di praticarla tutti i giorni, rispettata dal 9,6% dei ragazzi di 11-15 anni, diminuisce con l'età. I maschi sono mediamente più attivi delle femmine.

Attività fisica per almeno 60 minuti al giorno, nell'ultima settimana, per età (%)



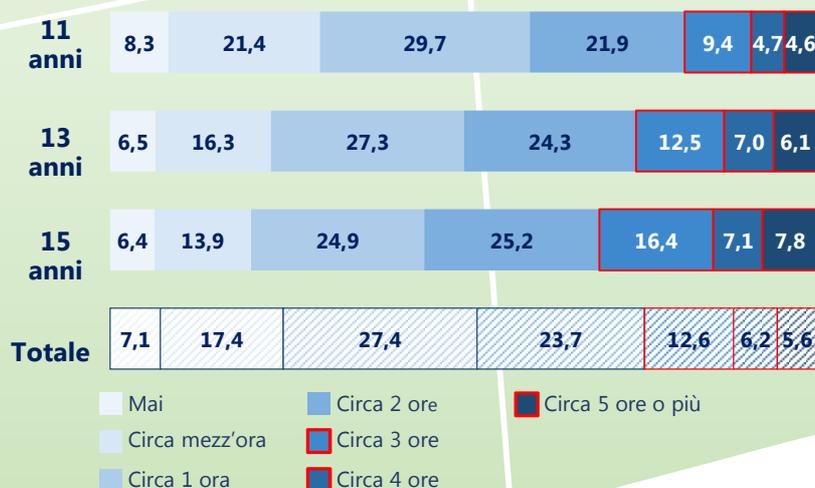
Attività fisica per almeno 60 minuti al giorno, nell'ultima settimana, per genere (%)



ABITUDINI SEDENTARIE

Le linee guida internazionali raccomandano di non superare 2 ore al giorno in attività dedicate a guardare lo schermo (/videogiochi/computer/ internet). Dai dati HBSC emerge che circa un quarto dei ragazzi toscani supera questi tempi, con un andamento simile per entrambi i generi e valori in aumento dopo gli 11 anni.

Ore passate a guardare la TV/Video/DVD e altre forme di intrattenimento durante i giorni di scuola, per età (%)



Per saperne di più

WWW.

creps-siena.eu

hbsc.unito.it/it/

epicentro.iss.it/okkioallasalute/hbsc-gyts/hbsc-gyts

hbsc.org