



**Il fascino del rischio alla guida
tra gli studenti toscani**



Firenze, 5 dicembre 2011

I risultati della III indagine EDIT 2011



Auditorium al Duomo

Firenze, 5 Dicembre 2011



L'attività fisica e i comportamenti nutrizionali



Nadia Olimpi

Osservatorio di Epidemiologia
Agenzia Regionale di Sanità Toscana

L'adozione nei bambini e negli adolescenti di sane abitudini
rispetto alla pratica dell'attività fisica ed al regime
alimentare possono aiutare a ridurre il loro rischio di obesità
e malattie croniche nell'età adulta

L'attività fisica nei più giovani:

- favorisce lo sviluppo sano dei tessuti muscolo-scheletrici, del sistema cardiovascolare, del coordinamento e del controllo del movimento e il mantenimento di un giusto peso corporeo
- è associata a benefici psicologici, migliorando il controllo su sintomi di ansia e depressione
- contribuisce alla socializzazione, offrendo opportunità di autoespressione, costruendo fiducia in se stessi, interazione sociale ed integrazione
- gli studi sembrano indicare che i giovani fisicamente attivi più facilmente adottano altri comportamenti sani (ad esempio rispetto al consumo di tabacco, alcol e droghe) e dimostrano maggiore rendimento scolastico

L'attività fisica viene definita come "qualsiasi movimento del corpo prodotto dalla contrazione dei muscoli scheletrici che incrementa il dispendio energetico al di sopra del livello basale di riposo"

Nei più giovani, bambini e adolescenti, l'attività fisica comprende il gioco, lo sport, quella svolta durante gli spostamenti, l'educazione fisica, svolti nel contesto familiare, a scuola, nelle strutture del territorio.

La rilevazione Edit 2011 ha ripreso gli item delle indagini precedenti che facevano riferimento allo svolgimento di sport ed ha aggiunto un ulteriore quesito più generico sulla pratica dell'attività fisica.

"In una settimana normale, quanti giorni svolgi attività fisica per un totale di almeno un'ora al giorno?"

Raccomandazioni Oms sulla pratica dell'attività fisica (2010)

I bambini e i ragazzi di età 5-17 anni dovrebbero compiere almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità da moderata a vigorosa (...)

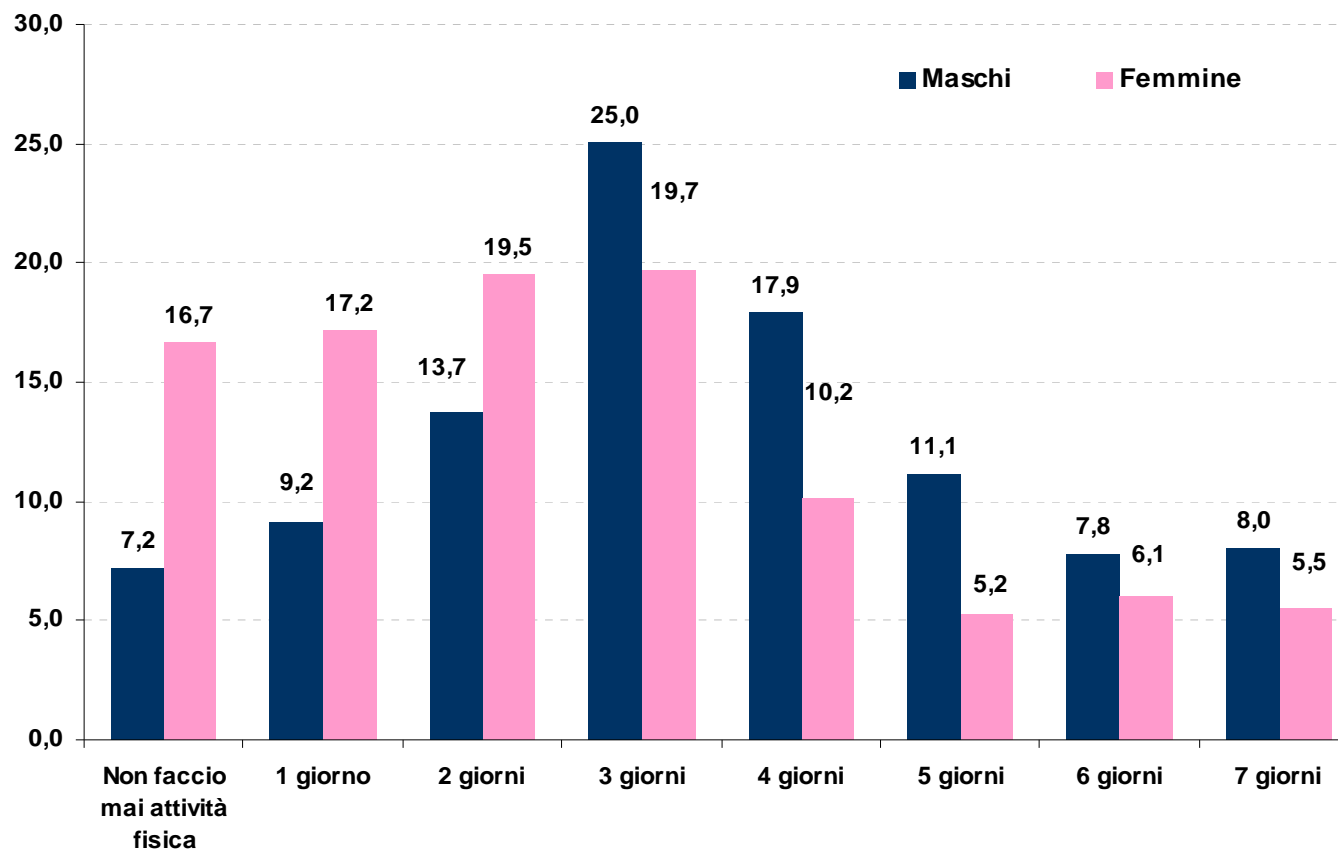
Distribuzione percentuale dei soggetti che praticano attività fisica per almeno un'ora al giorno per n° di giorni a settimana

N° di giorni nella settimana in cui viene svolta attività fisica per almeno un'ora	Totale
Non faccio mai attività fisica	11,8
1 giorno	13,0
2 giorni	16,5
3 giorni	22,4
4 giorni	14,2
5 giorni	8,3
6 giorni	7,0
7 giorni	6,8
Totale	100

Solo il 6,8% del campione raggiunge il valore raccomandato

Indagine statunitense Youth Risk Behavior Surveillance (2009), negli studenti della high school (14-18 anni): 18,4% raggiunge il valore raccomandato

Distribuzione (%)
dei soggetti che
praticano attività
fisica per almeno
un'ora al giorno
per n° di giorni a
settimana, per
genere

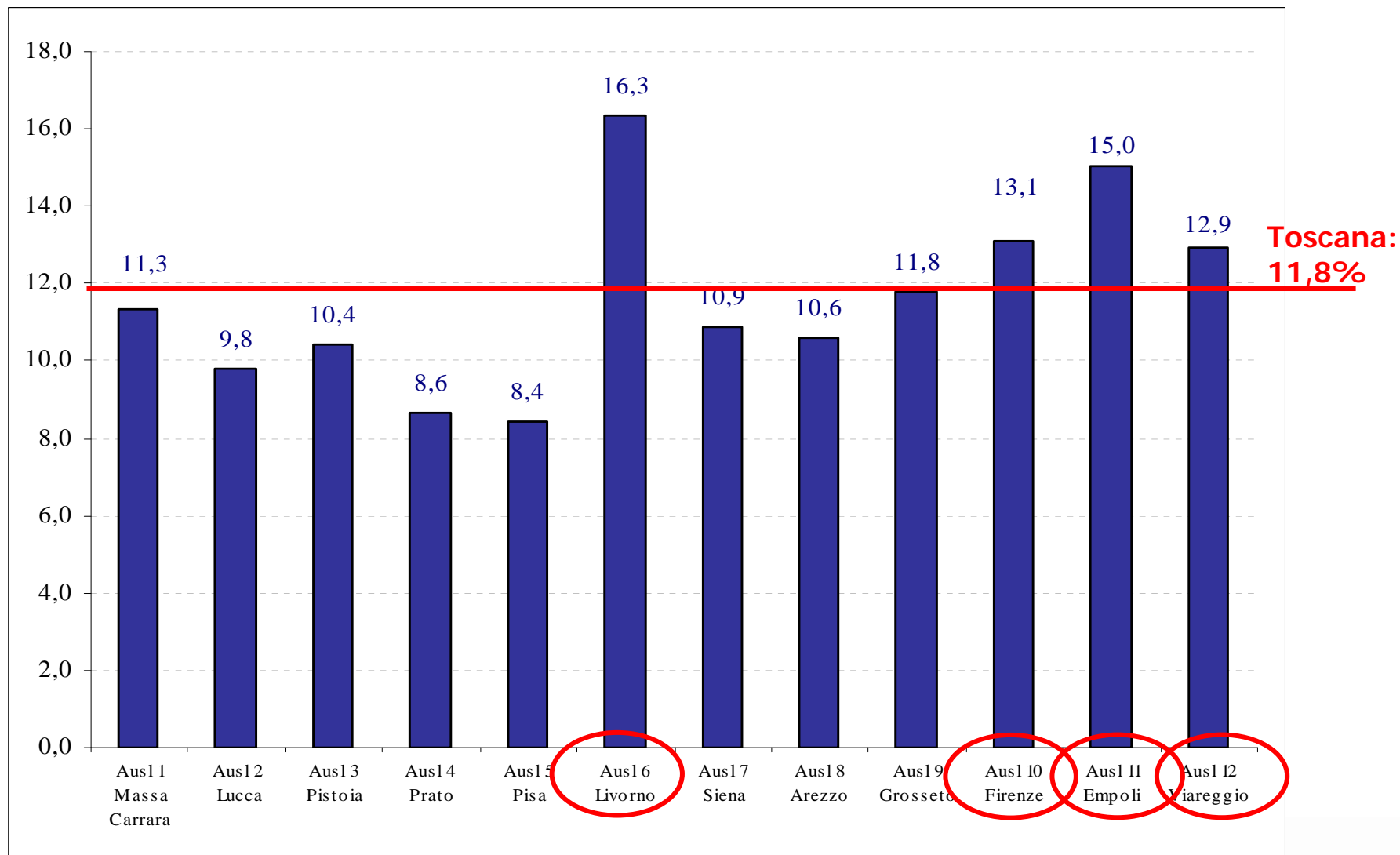


Attività fisica per almeno un'ora al giorno per più di 3 gg a settimana

**Hbsc Italia 2010 (15enni): 47,5% maschi Edit 2011 (14-19 anni): 44,9% maschi
26,6% femmine 27% femmine**

L'Italia era al 32° posto rispetto agli altri Paesi nell'Hbsc internazionale 2006

Distribuzione percentuale dei soggetti che non svolgono attività fisica, per Ausl della Toscana



L'impegno nello sport è uno dei modi per mantenersi fisicamente attivi

Distribuzione percentuale dei soggetti che hanno praticato sport nell'ultimo anno, per genere – Anni 2005, 2008 e 2011.

	2005	2008	2011
Genere	%	%	%
Maschi	81,7	86,9	84,8
Femmine	68,6	71,8	69,5
Totale	74,5	78,6	77,4

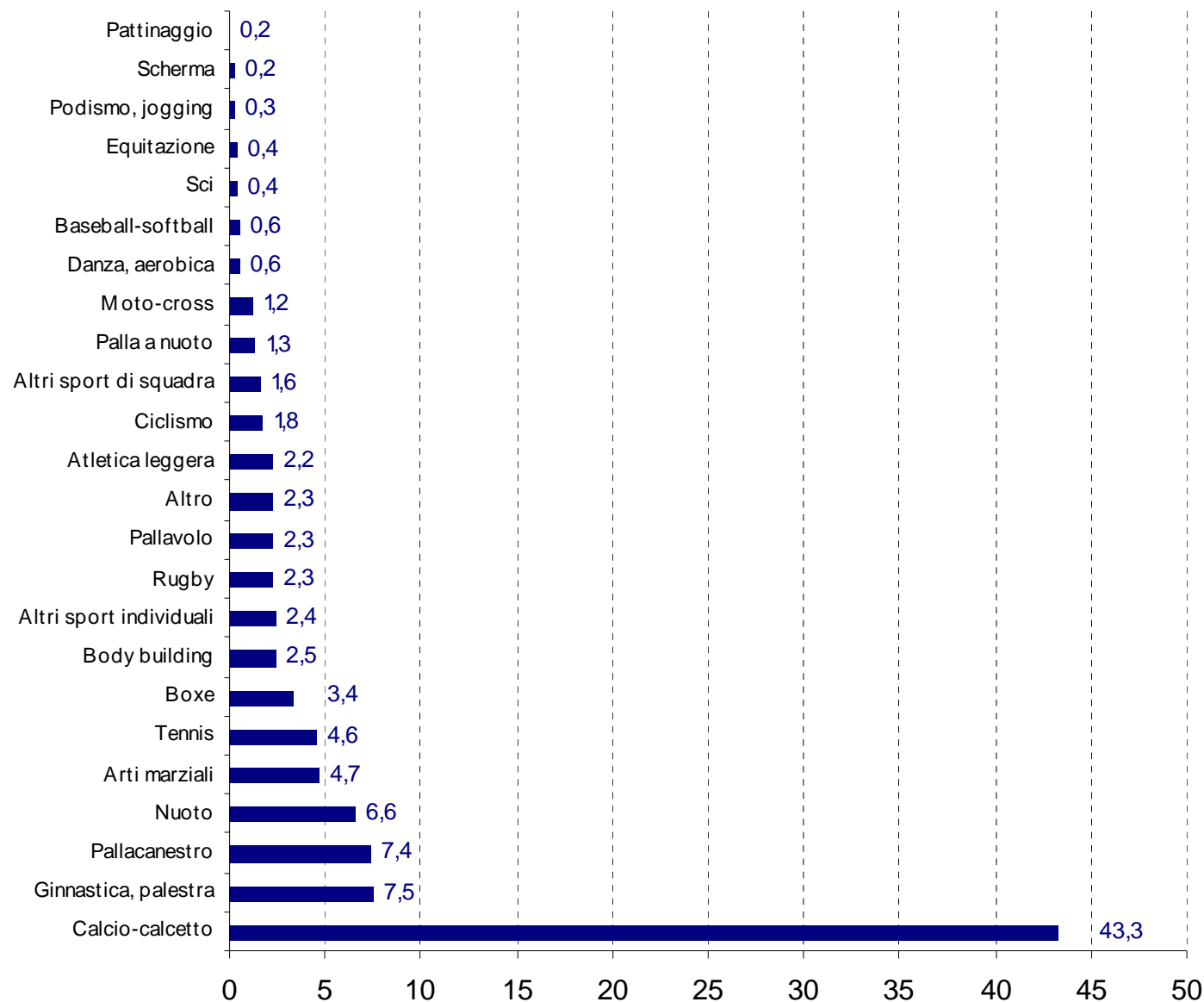
Gli adolescenti e lo sport

- I maschi praticano in maggior quota sport rispetto alle femmine, e lo fanno in genere con frequenza maggiore
- Gli studenti degli istituti professionali e dei licei artistici ed istituti d'arte praticano in quota minore attività sportiva
- La pratica sportiva risulta un'abitudine diffusa in maniera sostanzialmente omogenea sul territorio regionale
 - La % di ragazzi che ha praticato sport nell'ultimo anno cresce all'aumentare del livello di istruzione familiare

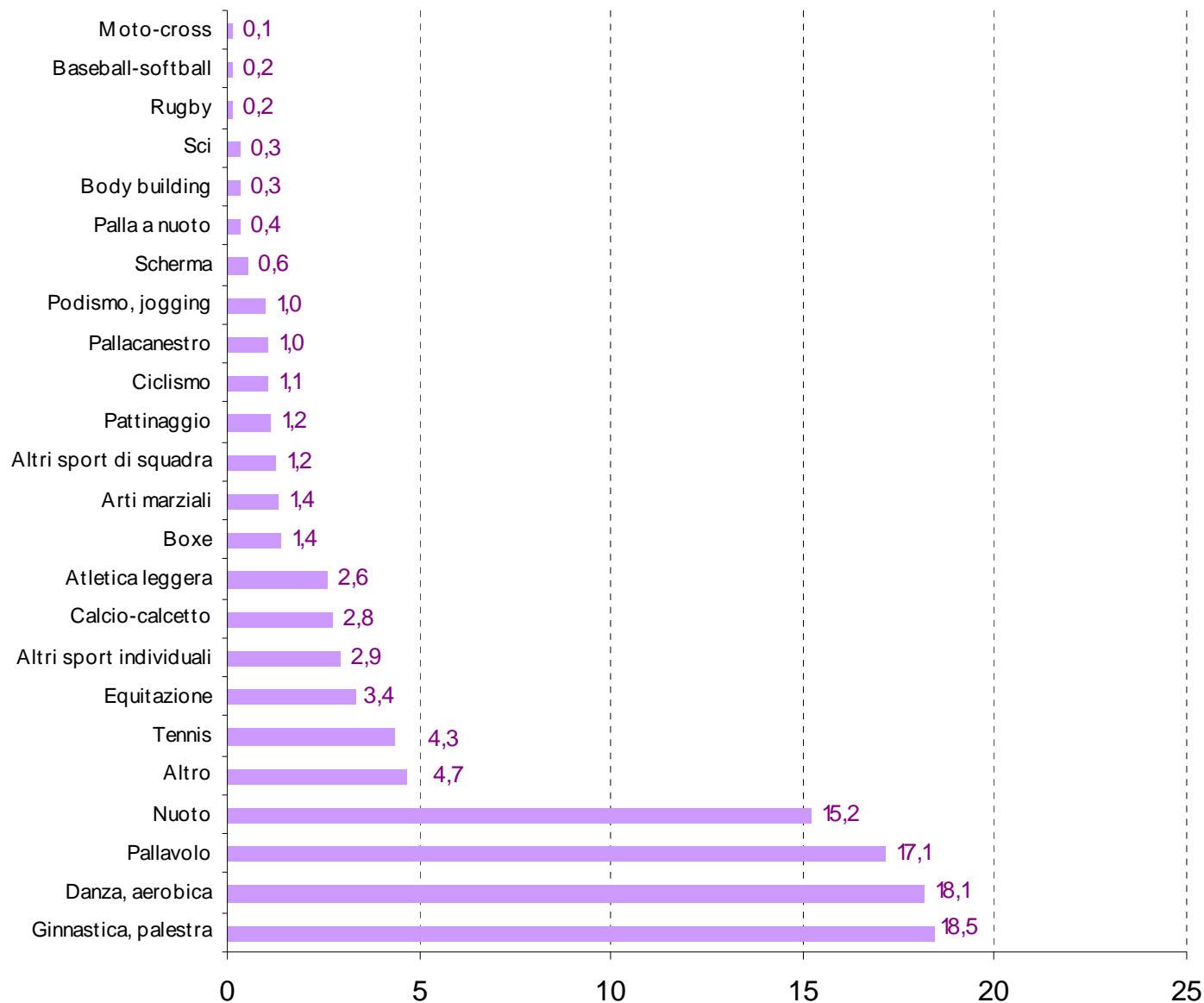
Distribuzione (%) dei soggetti che hanno praticato sport nell'ultimo anno, per livello di istruzione familiare – Anni 2005, 2008 e 2011.


Livello di istruzione familiare	Pratica sport		
	2005	2008	2011
Basso	66,9	67,6	65,9
Medio	74,6	79,2	78,0
Alto	79,0	87,0	82,9
Totale	74,6	78,8	77,6

Classifica degli sport praticati - Maschi



Classifica degli sport praticati - Femmine





Gli adolescenti rappresentano un gruppo vulnerabile dal punto di vista nutrizionale, per le loro elevate esigenze di nutrienti, le caratteristiche degli stili di vita, la propensione a mettere in atto comportamenti a rischio e la suscettibilità alle influenze ambientali.

Possono così presentarsi problematiche come sottoalimentazione e obesità

L'adolescenza, il periodo di transizione tra l'infanzia e l'età matura, offre l'opportunità di prepararsi ad una vita sana e di prevenire l'insorgenza delle malattie croniche correlate alla nutrizione nell'adulto, affrontando, nello stesso tempo, problemi alimentari specifici di questa fase.

I comportamenti alimentari: principali caratteristiche osservate nelle rilevazioni Edit.

- negli anni sembra ridursi il consumo di verdura cruda e di pesce
- nel 2011, il 35,3% consuma verdura cruda e il 25,9% verdura cotta almeno una volta al giorno
- i consumi di frutta sono stabili (nel 2011, circa il 56% del campione ne consuma almeno una volta al giorno)
- circa la metà del campione consuma snack dolci e/o salati almeno una volta al giorno; rispetto al 2008, è aumentata la percentuale di chi ne consuma almeno una volta a settimana
- il 41,7% consuma bibite zuccherate e/o gassate almeno una volta al giorno
- il pattern alimentare delle femmine sembra migliore di quello dei maschi (maggiori consumi di verdura e frutta, minor consumo di bibite)

Il livello di istruzione familiare e le abitudini alimentari

All'aumentare del livello di istruzione familiare tendono ad aumentare i consumi di frutta, verdura, mentre diminuiscono i consumi di snack dolci e/o salati e bibite gassate e/o zuccherate.

Distribuzione percentuale del consumo di frutta fresca secondo il livello di istruzione familiare – Anno 2011

Livello di istruzione familiare	Almeno una volta al giorno	Almeno una volta a settimana	Raramente o mai	Totale
	%	%	%	%
Basso	46,0	34,6	19,5	100
Medio	55,7	32,8	11,5	100
Alto	63,0	30,1	6,9	100
Totale	55,8	32,6	11,6	100

$p=0,000$

Distribuzione percentuale del consumo di snack dolci e/o salati secondo il livello di istruzione familiare – Anno 2011

Livello di istruzione familiare	Almeno una volta al giorno	Almeno una volta a settimana	Raramente o mai	Totale
	%	%	%	%
Basso	54,9	37,5	7,6	100
Medio	50,9	40,8	8,3	100
Alto	47,5	43,4	9,1	100
Totale	50,8	40,9	8,3	100

$p=0,4343$

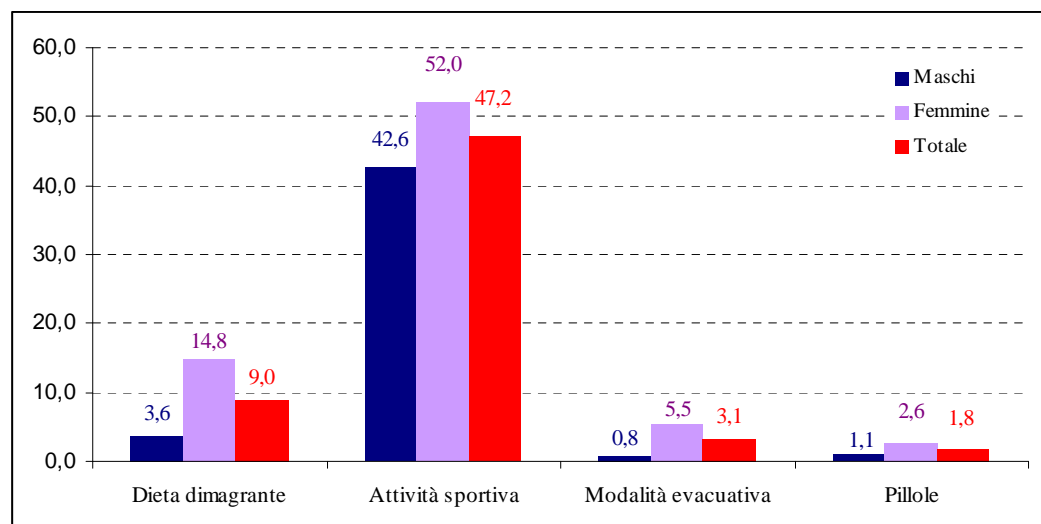
La merenda di metà mattina

- I ragazzi provvedono a procurarsi la merenda di metà mattina prevalentemente attraverso un venditore all'interno della scuola.
- Nei maschi, questa modalità è nettamente prevalente (49,7%), seguita dal portarsi la merenda da casa (27,3%).
- Nelle femmine, le abitudini di acquistare la merenda da un venditore all'interno della scuola e portarla da casa sono quasi equivalenti (34,5% vs 32,8%).
- Al crescere dell'età, tende a ridursi la percentuale di ragazzi che si porta la merenda da casa. Aumenta, invece, la quota di adolescenti che acquista la merenda prima di recarsi a scuola e quella dei ragazzi che non hanno l'abitudine di fare merenda a metà mattina.

La percezione del peso corporeo ed i comportamenti correlati

Rispetto al tuo peso, attualmente tu stai cercando di:	2005			2008			2011		
	M	F	Totale	M	F	Totale	M	F	Totale
Perdere peso	26,6	54,8	42,3	30,9	55,6	44,5	27,8	58,4	42,7
Mettere su peso	12,2	3,6	7,5	13,2	4,3	8,3	15,1	4,2	9,8
Mantenere il peso attuale	21,1	18,3	19,5	19,3	17,5	18,3	23,4	17,5	20,5
Non stai cercando di fare nulla	40,1	23,3	30,7	36,6	22,6	28,9	33,7	19,9	27,0
Totale	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Distribuzione (%) dei comportamenti attuati per mantenere o modificare il proprio peso per genere – Confronto 2005, 2008, 2011

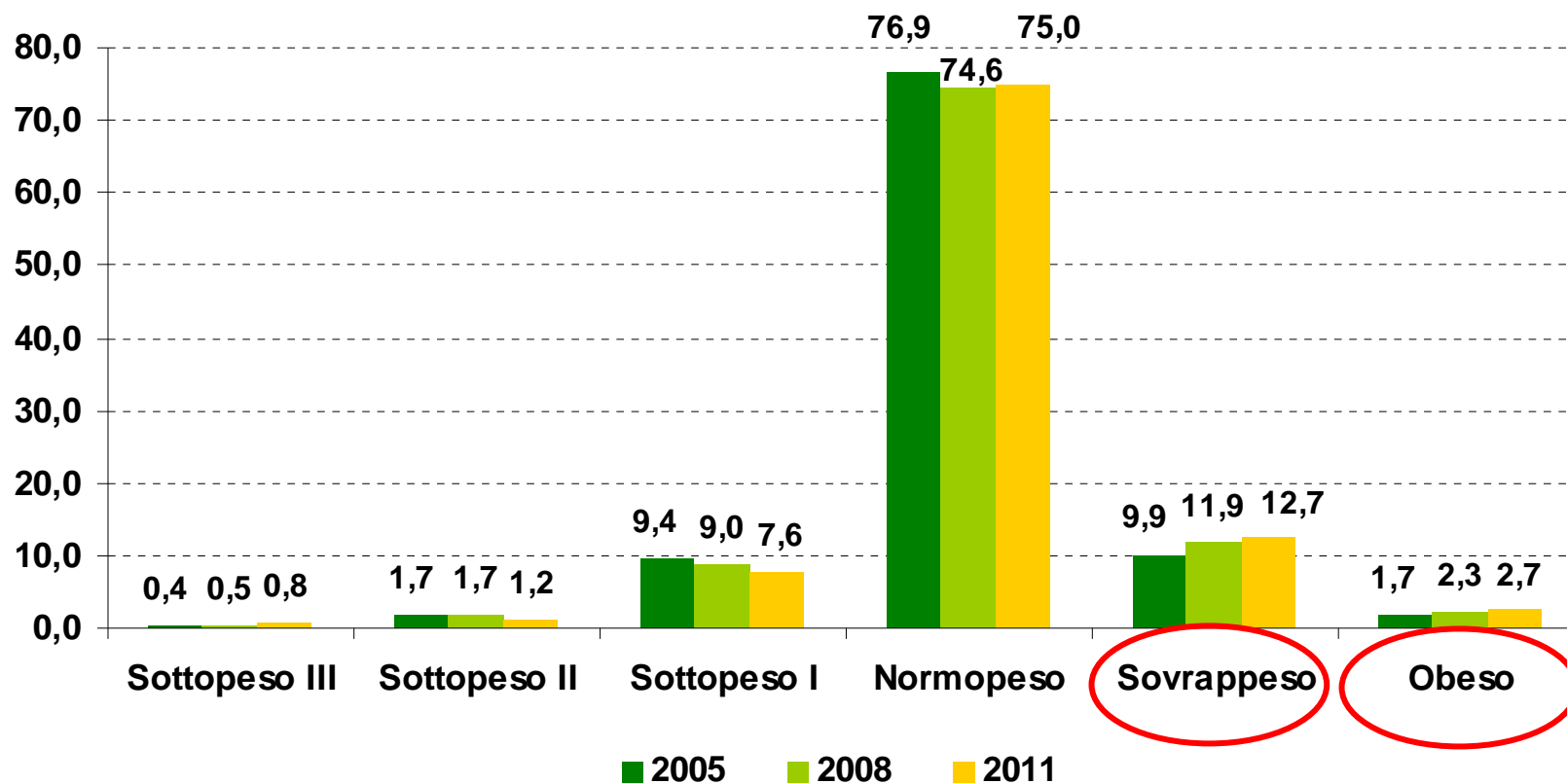


Distribuzione percentuale delle modalità attuate per perdere peso per genere – Anno 2011

Lo stato nutrizionale degli adolescenti toscani nell'indagine Edit

- Misure antropometriche peso e altezza auto-riferite
- Calcolo del BMI (Body Mass Index): $\text{peso (kg)}/\text{altezza}^2(\text{m}^2)$
- Identificazione delle categorie di sovrappeso e obesità secondo i cut-off pubblicati da Cole et al (2000).
- Identificazione delle categorie di magrezza (di I, II e III grado), secondo i cut-off pubblicati da Cole et al (2007).

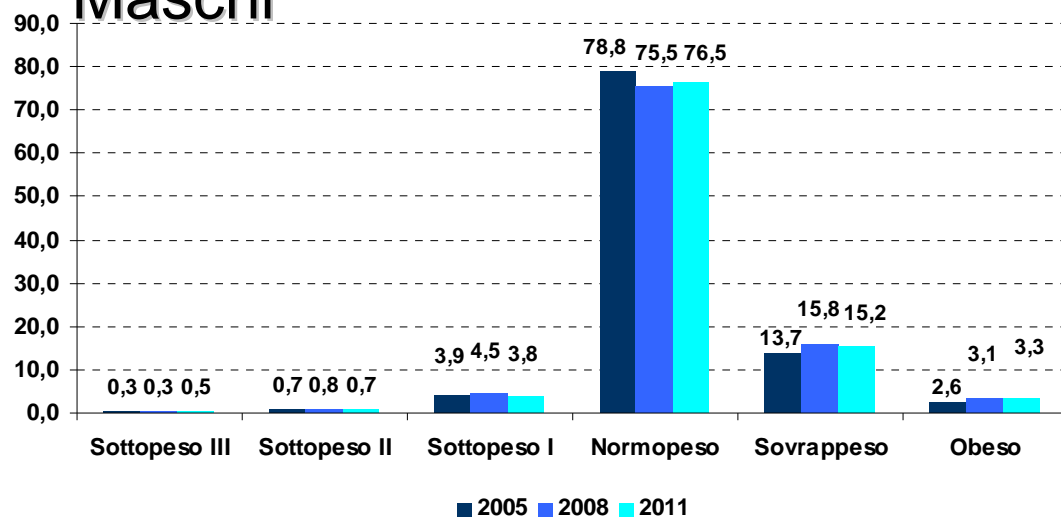
Distribuzione (%) del campione per classi di BMI - Confronto anni 2005, 2008 e 2011



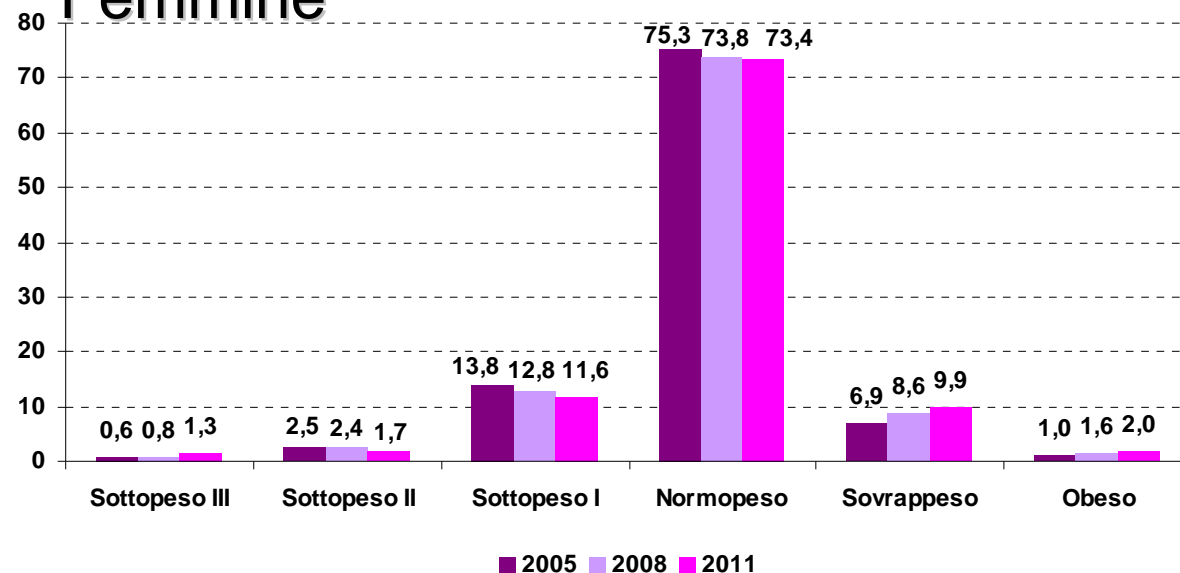
La percentuale di adolescenti in sovrappeso ed obesi tende ad aumentare nei tre anni.

Distribuzione (%) del campione per classi di BMI e genere - Anni 2005, 2008 e 2011

Maschi



Femmine



- Il sovrappeso e l'obesità interessano maggiormente il genere maschile
- La magrezza sembra interessare maggiormente il genere femminile
- In entrambi i generi tende ad aumentare la percentuale di ragazzi obesi.
- Il sovrappeso aumenta nelle femmine ma non nei maschi

Sovrappeso

**Hbsc Italia 2010 (15enni): 21,58% maschi
10,91% femmine**

**Edit 2011(14-19 anni): 15,2% maschi
9,9% femmine**

Obesità

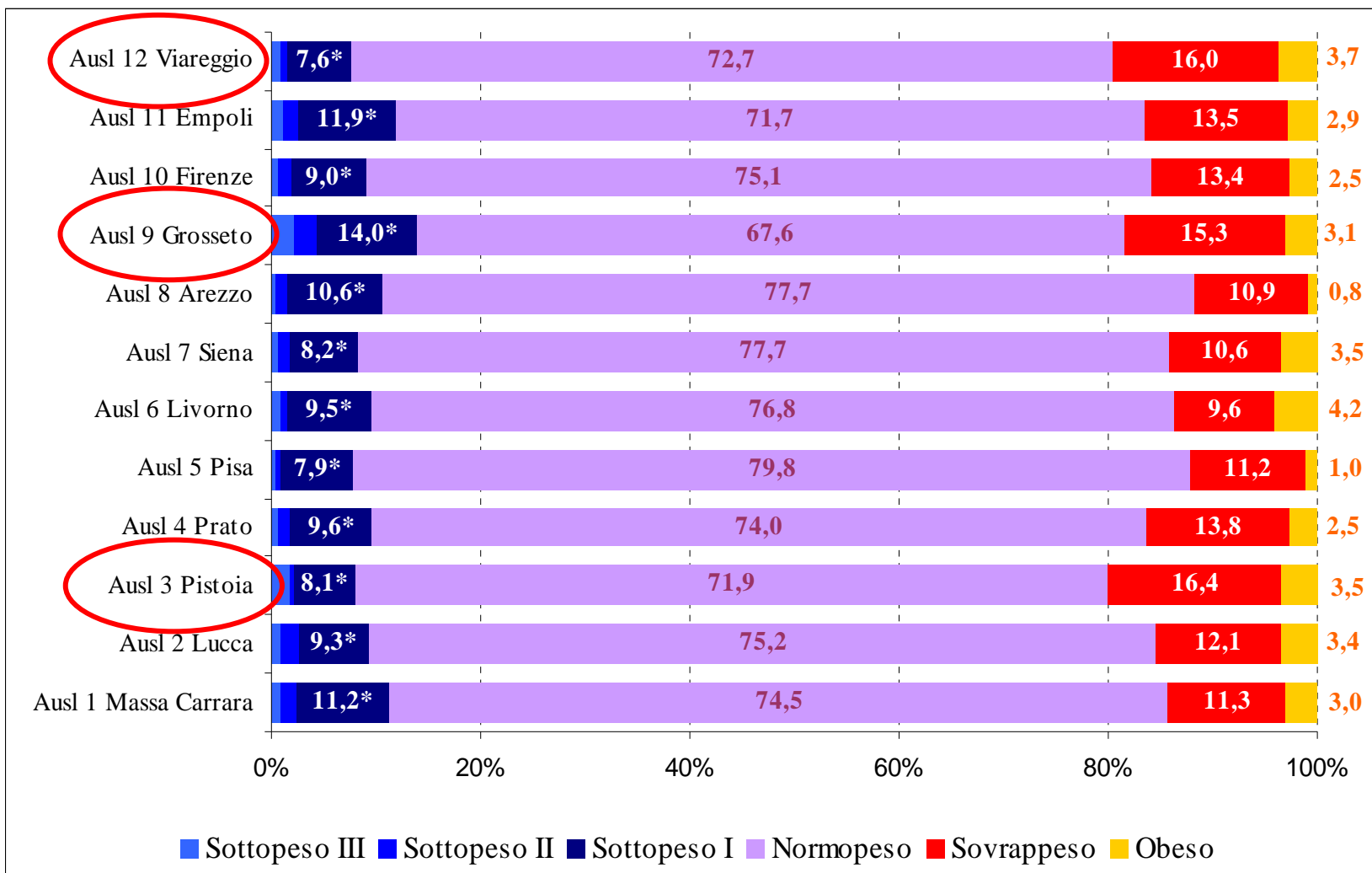
**Hbsc Italia 2010 (15enni): 4,0% maschi
1,4% femmine**

**Edit 2011 (14-19 anni): 3,3% maschi
2,0% femmine**

L'Italia era al 9° posto per sovrappeso/obesità nei quindicenni rispetto agli altri Paesi nell'Hbsc internazionale 2006

Distribuzione percentuale del campione per classi di BMI, per ASL - Anno 2011

OSPREVOS + OSPO



* Il valore riportato in figura rappresenta la somma delle tre classi di sottopeso

Distribuzione percentuale della percezione del proprio peso per classe di BMI – Anno 2011

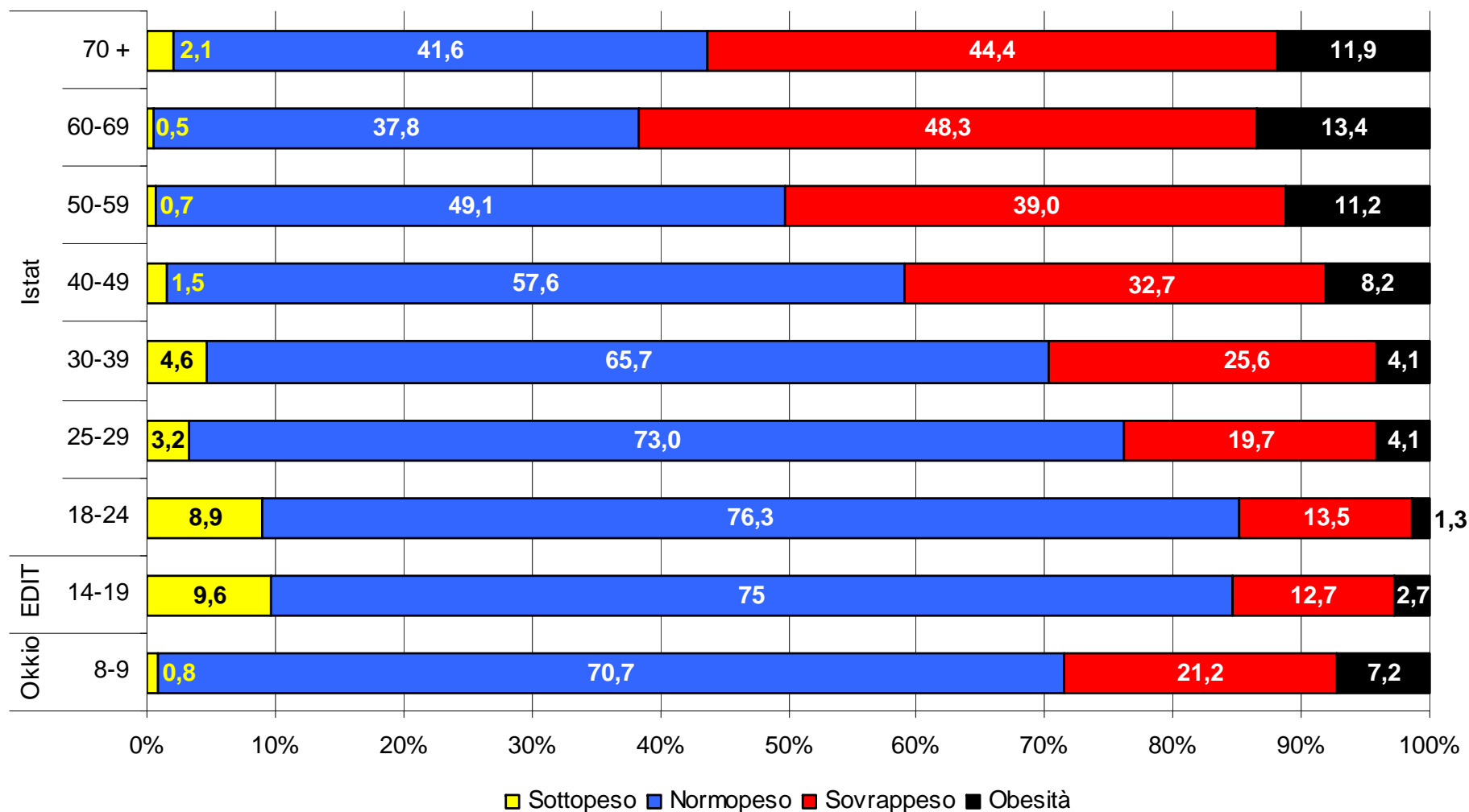
Percezione del proprio peso	BMI						Totale
	Sottopeso III	Sottopeso II	Sottopeso I	Normopeso	Sovrappeso	Obeso	
Molto al di sotto della norma	4,3	10,0	6,4	1,1	1,8	1,2	1,7
Un po' al di sotto della norma	21,0	58,1	32,8	9,9	4,2	4,1	11,4
Nella norma	57,9	31,9	55,3	60,3	17,7	17,2	53,1
Un po' al di sopra della norma	8,8	0,0	5,6	25,9	61,5	39,8	28,7
Molto al di sopra della norma	8,0	0,0	0,0	2,8	14,8	37,7	5,0
Totale	100	100	100	100	100	100	100
<i>p=0,0000</i>							

Distribuzione percentuale delle classi di BMI per livello di istruzione familiare – Anno 2011

%	Livello di istruzione familiare	BMI						
		Sottopeso III	Sottopeso II	Sottopeso I	Normopeso	Sovrappeso	Obeso	Totale
	Basso	1,6	0,8	7,2	66,8	18,3	5,3	100
	Medio	0,7	1,1	7,7	75,4	12,7	2,4	100
	Alto	0,6	1,9	6,7	79,3	9,0	2,5	100
	Totale	0,8	1,2	7,5	75,1	12,7	2,7	100
	<i>p=0,0025</i>							

Come conseguenza attesa della maggior diffusione di stili di vita poco salutari, la prevalenza di obesità e sovrappeso è più alta nei ragazzi con livello di istruzione familiare basso.

Distribuzione dei soggetti secondo classi di Indice di Massa Corporea e fasce d'età. Toscana - Ricomposizione di più fonti informative - OKkio 2010, EDIT 2011, Istat 2010



Conclusioni

Emerge la necessità di favorire l'incremento della pratica dell'attività fisica nei giovani adolescenti, con particolare riferimento alle ragazze che risultano complessivamente più sedentarie. Risultano migliorabili anche le abitudini alimentari.

Le differenze osservate nei tre anni per quanto riguarda l'eccesso di peso sono di lieve entità, ma in crescita, e pongono l'attenzione sul fatto di continuare a monitorare il fenomeno anche in questa fascia di età.

Le fasce culturalmente più deboli necessitano di una maggiore attenzione, in quanto più a rischio di abitudini scorrette.

