



**ARS TOSCANA**  
agenzia regionale di sanità

# **Problemi emergenti: obesità, dieta, attività fisica**

**Nadia Olimpi, Stefano Bravi**  
**Osservatorio di Epidemiologia**  
[nadia.olimpi@ars.toscana.it](mailto:nadia.olimpi@ars.toscana.it)

**Agenzia regionale di sanità della Toscana**  
[www.ars.toscana.it](http://www.ars.toscana.it)

**Convegno “La salute dei bambini e dei ragazzi in Toscana”**  
**Firenze, 29 Maggio 2014 - Istituto degli Innocenti**

# L'importanza degli stili di vita nei bambini e negli adolescenti

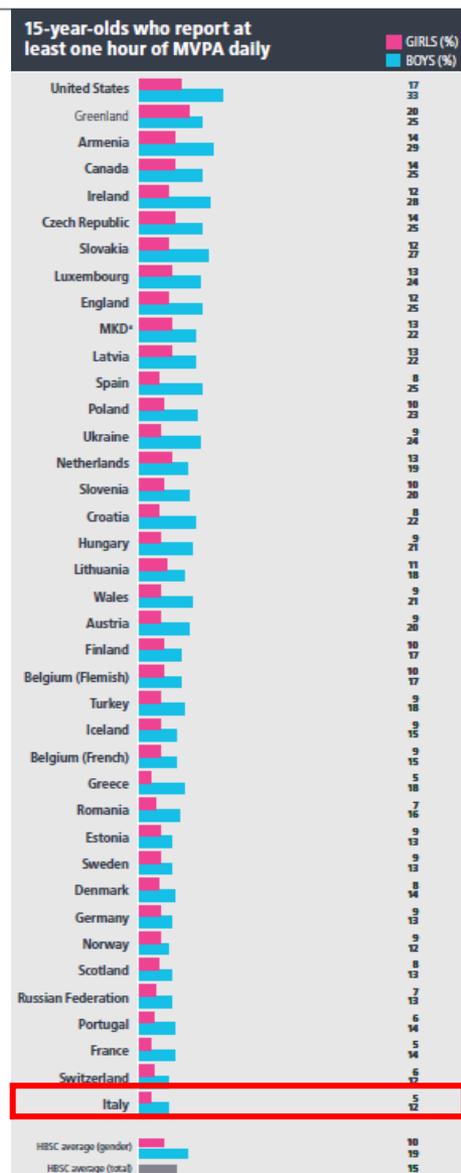
---

- ✓ L'adozione nei bambini e negli adolescenti di sane abitudini rispetto **all'attività fisica e all'alimentazione** possono aiutare a mantenerli in salute; se sviluppate da piccoli, è possibile favorire il loro mantenimento anche nell'età adulta.
- ✓ Si stima che l'88% degli adulti **fumatori** ha iniziato prima dei 18 anni.
- ✓ L'**alcol** contribuisce alla “perdita di salute” a partire dalla giovane età, attribuendovi il 2% dei DALYs tra 10 e 14 anni di età e l'8% tra i 15 e i 24 anni. In quest'ultima fascia di età rappresenta il principale fattore di rischio per la salute. L'effetto sulla salute, misurato in DALYs, di altri comportamenti scorretti che iniziano nell'adolescenza (inattività fisica, fumo di tabacco) risulta evidente per età maggiori di 24 anni.

# Le fonti dei dati per lo studio degli stili di vita

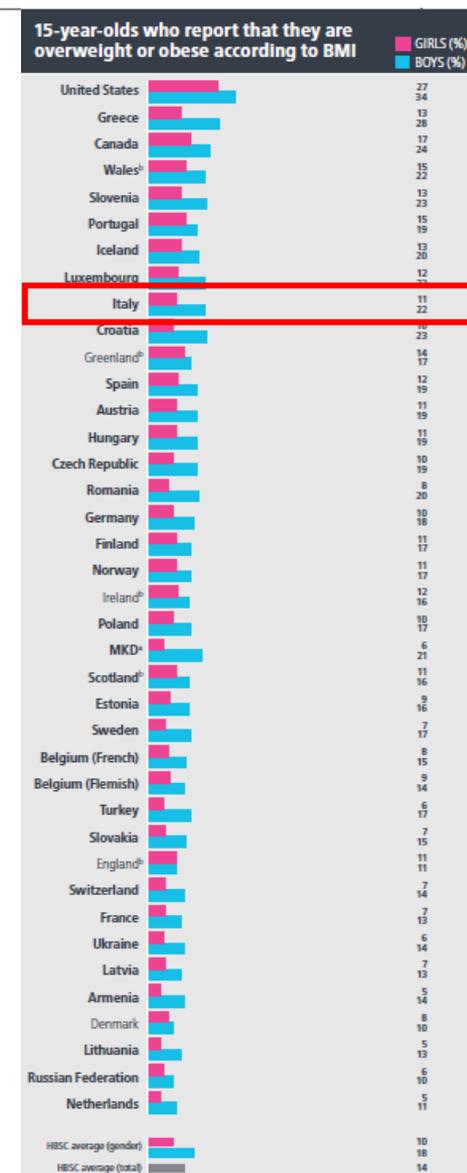
Indagine	Anni della rilevazione	Età del campione	Periodicità della rilevazione	Dati nazionali	Dettaglio regionale	Dettaglio aziendale e/o zona distretto	Stili di vita				
							Attività fisica	Abitudini alimentari	Peso e altezza (BMI)	Alcool	Tabacco
OKkio alla salute	2008, 2010, 2012	8-9 anni	Sistematica, biennale	Sì	Sì	No	X	X	X (dati misurati)	-	-
Hbsc	2003/2004, 2005/2006, 2009/2010	11, 13 e 15 anni	Sistematica, quadriennale	Sì	Sì	No	X	X	X (dati autoriferiti)	X	X
Edit	2005, 2008, 2011	14-19 anni	Sistematica, triennale	No	Sì	Sì, aziendale	X	X	X (dati autoriferiti)	X	X
Istat Multiscopo Aspetti della vita quotidiana	Dal 1993 con cadenza annuale (escluso il 2004)	≥ 3 anni	Sistematica, annuale	Sì	Sì	No	X	X	X (dati autoriferiti)	X	X

# Attività fisica, alimentazione e eccesso di peso: lo studio internazionale HBSC 2009/2010



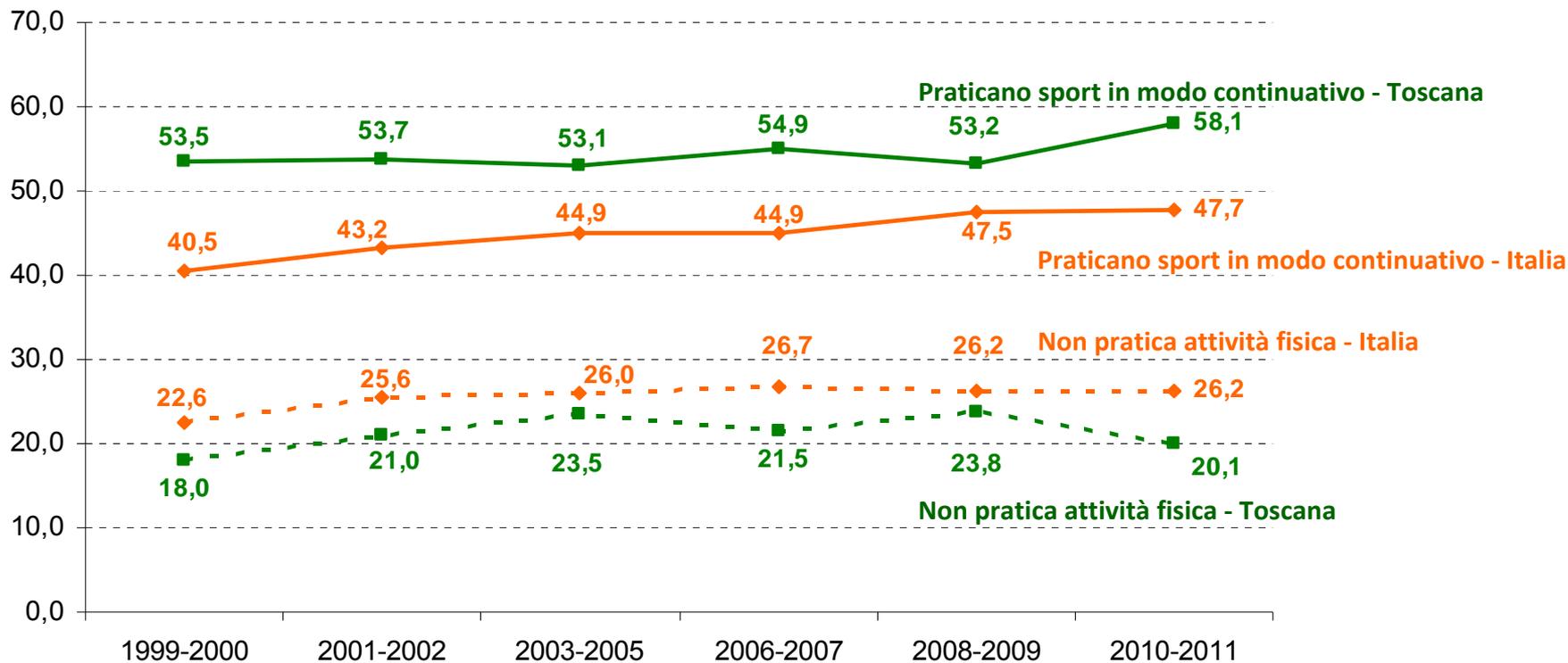
**HEALTH BEHAVIOURS: DAILY VEGETABLE CONSUMPTION**

Country/Region	15-year-olds (%)		
	Boys	Girls	Total
Belgium (Flemish)	46	61	53
Belgium (French)	46	59	53
France	38	47	43
Canada	38	47	42
Denmark	33	49	41
Ukraine	37	44	41
Ireland	39	42	40
Switzerland	34	45	40
Netherlands	35	42	38
Greenland	35	40	38
England	34	41	38
Armenia	33	37	35
Sweden	30	39	34
Scotland	31	37	34
MKD*	27	38	33
United States	31	34	33
Wales	30	34	32
Greece	25	33	29
Russian Federation	28	29	29
Czech Republic	21	36	28
Norway	23	33	28
Luxembourg	24	32	28
Romania	21	32	27
Poland	21	30	26
Turkey	21	31	26
Germany	17	33	25
Finland	14	35	25
Portugal	19	28	24
Lithuania	20	28	24
Slovakia	20	28	24
Italy	20	26	23
Iceland	19	27	23
Slovenia	17	26	22
Hungary	20	22	21
Croatia	19	23	21
Latvia	16	25	21
Spain	15	24	19
Estonia	16	21	18
Austria	12	23	18
HBSC average	26	35	31



# Attività fisica: il profilo toscano e italiano negli anni

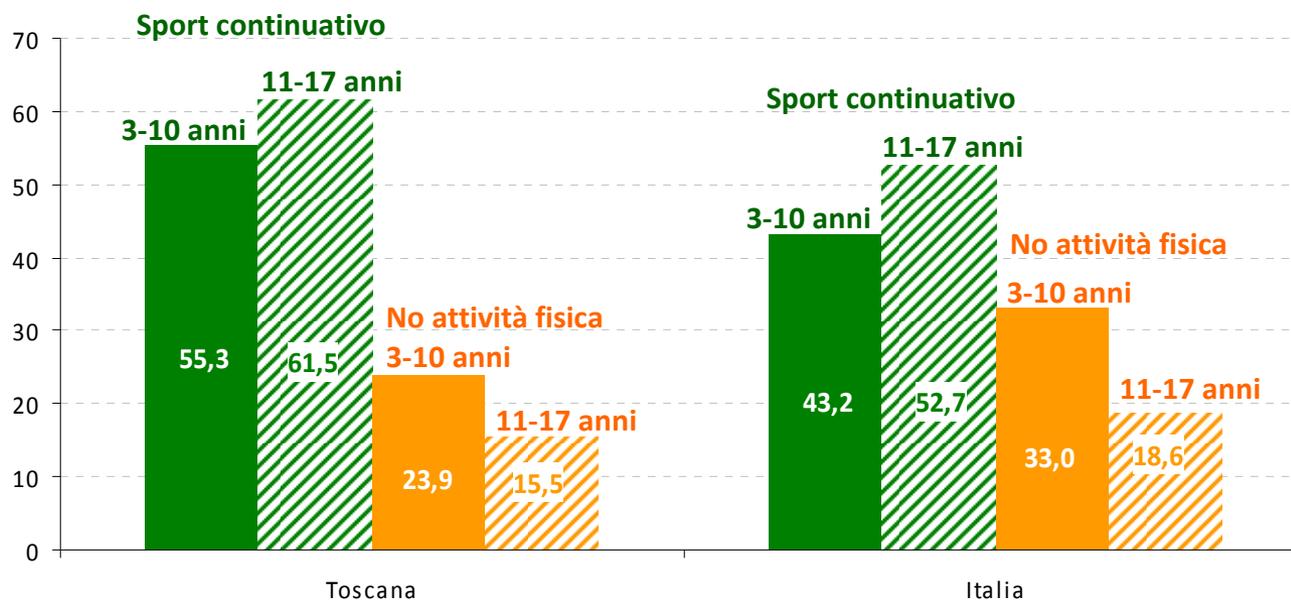
Dagli anni '90 tende ad aumentare la quota di chi fa sport in modo continuativo. I ragazzi toscani risultano più attivi rispetto alla media italiana.



Percentuale di bambini ed adolescenti di **3-17 anni** che **praticano sport in maniera continuativa** e che **non praticano alcuna attività fisica** - Italia e Toscana. Anni 1999-2011.

# Attività fisica ed età

Passando dall'infanzia all'adolescenza aumenta la quota di coloro che praticano sport in modo continuativo, e diminuisce quella di chi non si dedica in alcun modo al movimento.



Percentuale di bambini ed adolescenti di **3-10 e 11-17 anni che praticano sport in maniera continuativa e che non praticano alcuna attività fisica** – Toscana e Italia. Anno 2010-2011

# La pratica dell'attività fisica secondo le raccomandazioni Oms

Scarsamente diffusa la pratica dell'attività fisica secondo i livelli raccomandati.

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 (...)*

Fonte dei dati	Fascia d'età	Maschi	Femmine	Totale
OKkio alla salute (2012)	8-9 anni	16,7	12,7	14,9
Edit (2011)	14-17 anni	27,7 (8,5% 1h/die ogni giorno)	17,2 (5,8% 1h/die ogni giorno)	22,7 (7,2% 1h/die ogni giorno)

Percentuale di bambini e adolescenti che **praticano almeno 1 ora/die di attività fisica per 5-7 giorni alla settimana**. Toscana

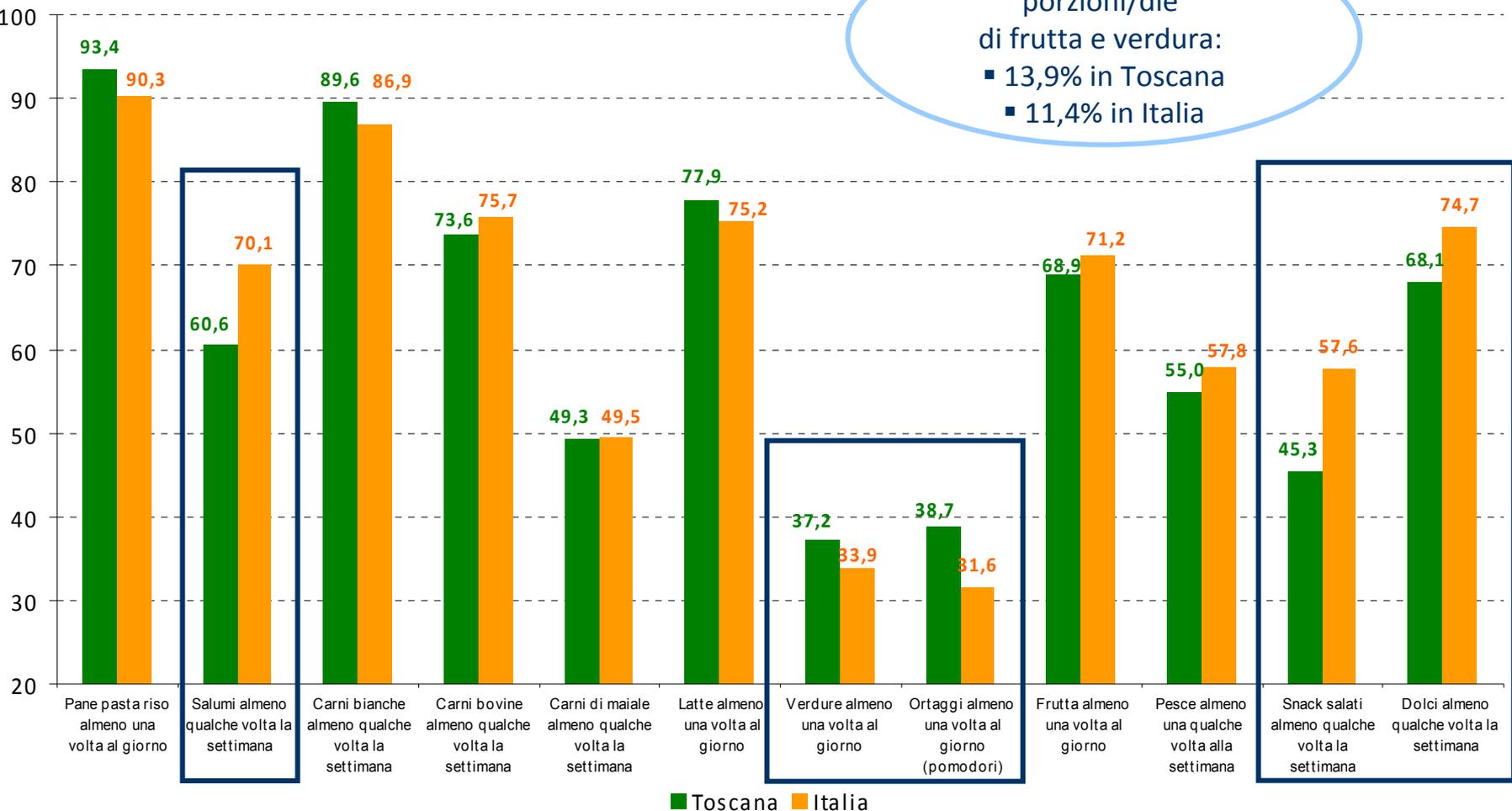
# Le abitudini alimentari dei bambini e adolescenti toscani

Alimenti	Toscana						Trend
	1994	1998	2001	2005	2008	2011	
Pane pasta riso almeno una volta al giorno	94,7	95,9	93,9	94,7	87,0	90,8	↓
Salumi almeno qualche volta la settimana	70,0	69,1	73,3	61,6	59,2	60,6	↓
Carni bianche almeno qualche volta la settimana	94,0	93,0	92,4	87,2	88,1	84,8	↓
Carni bovine almeno qualche volta la settimana	-	86,1	85,3	81,0	80,7	72,8	↓
Carni di maiale almeno qualche volta la settimana	-	48,2	61,3	54,7	49,5	45,4	↓
Latte almeno una volta al giorno	82,1	81,8	76,3	81,1	78,7	75,5	↓
Verdure almeno una volta al giorno	38,2	36,8	34,1	34,4	41,4	40,5	≈
Ortaggi almeno una volta al giorno (pomodori, ecc.)	32,0	32,8	30,7	34,3	41,1	38,9	↑
Frutta almeno una volta al giorno	80,2	72,7	70,4	73,3	70,8	64,4	↓
Pesce almeno qualche volta la settimana	49,1	51,7	55,3	54,1	60,2	53,6	↑
Dolci almeno qualche volta la settimana	-	-	-	75,8	68,3	66,6	↓
Presta attenzione al consumo di sale e/o di cibi salati	-	-	-	49,7	57,8	64,8	↑

Soggetti (%) di **3-17 anni o più** per consumo di alcuni alimenti. Toscana.

# Le abitudini alimentari in Italia e Toscana

Consumo di 4 o più porzioni/die di frutta e verdura:  
 ■ 13,9% in Toscana  
 ■ 11,4% in Italia



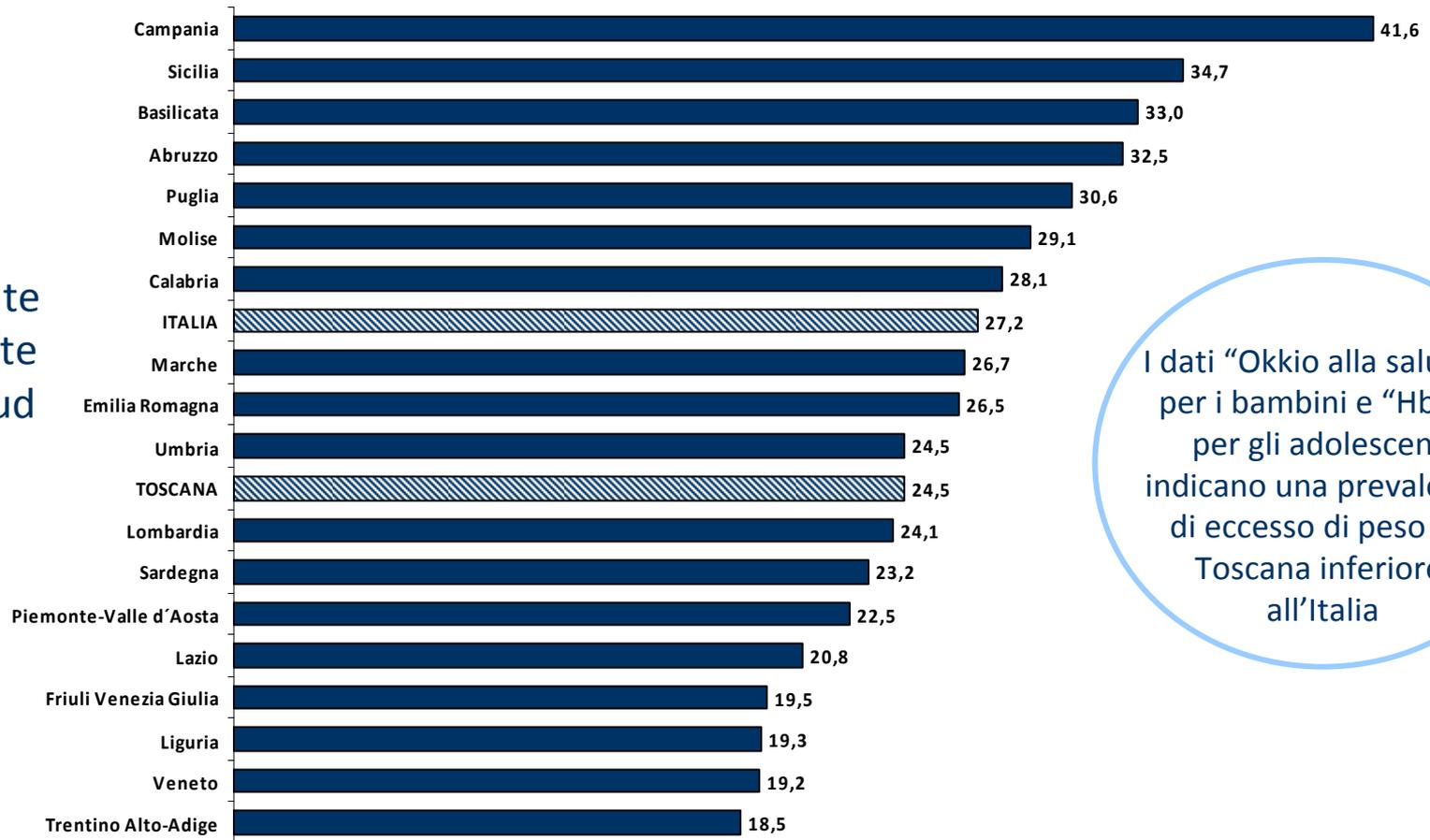
Percentuale di bambini e adolescenti di 3-17 anni per consumo di alcuni alimenti – Toscana e Italia, anni 2010-2011.

Fonte: elaborazioni ARS su dati ISTAT Multiscopo

# Sovrappeso e obesità in Italia

Sovrappeso e obesità nei bambini e adolescenti toscani sono meno diffusi rispetto all'Italia.

Gradiente  
crescente  
Nord-Sud



I dati "Okkio alla salute" per i bambini e "Hbsc" per gli adolescenti indicano una prevalenza di eccesso di peso in Toscana inferiore all'Italia

Percentuale di bambini e adolescenti **sovrappeso-obesi. Età 6-17 anni. Anno 2011**

# Sovrappeso e obesità in Toscana

Nell'adolescenza comincia a farsi evidente la differenza di genere, con una maggiore diffusione dell'eccesso di peso nei maschi.

L'eccesso di peso tende a ridursi al crescere dell'età.

Peso corporeo	8-9 anni (Indagine Okkio alla Salute)			14-17 anni (Studio Edit)		
	Maschi	Femmine	Totale	Maschi	Femmine	Totale
<b>Sovrappeso</b>	<b>20,5</b>	<b>18,6</b>	<b>19,6</b>	<b>16,0</b>	<b>11,0</b>	<b>13,6</b>
<b>Obesità</b>	<b>7,7</b>	<b>6,2</b>	<b>7,0</b>	<b>3,7</b>	<b>1,7</b>	<b>2,7</b>

I dati "Okkio alla salute" indicano una tendenza alla riduzione nel tempo dell'eccesso di peso nei bambini toscani.

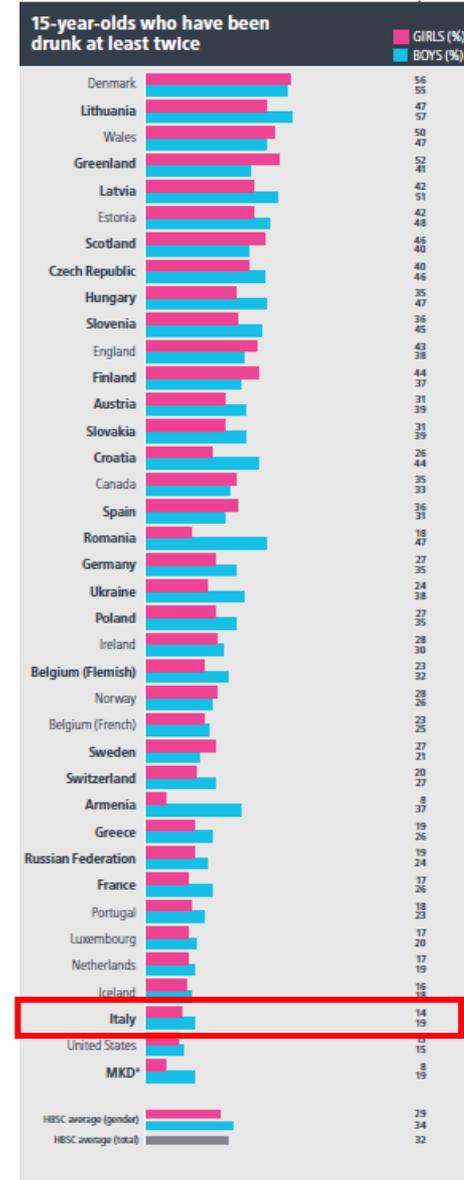
Percentuale di bambini e adolescenti in **sovrappeso e obesi**, per genere, **età 8-9 anni e 14-17 anni**. Toscana.

# Tabacco e alcol: lo studio internazionale HBSC 2009/2010



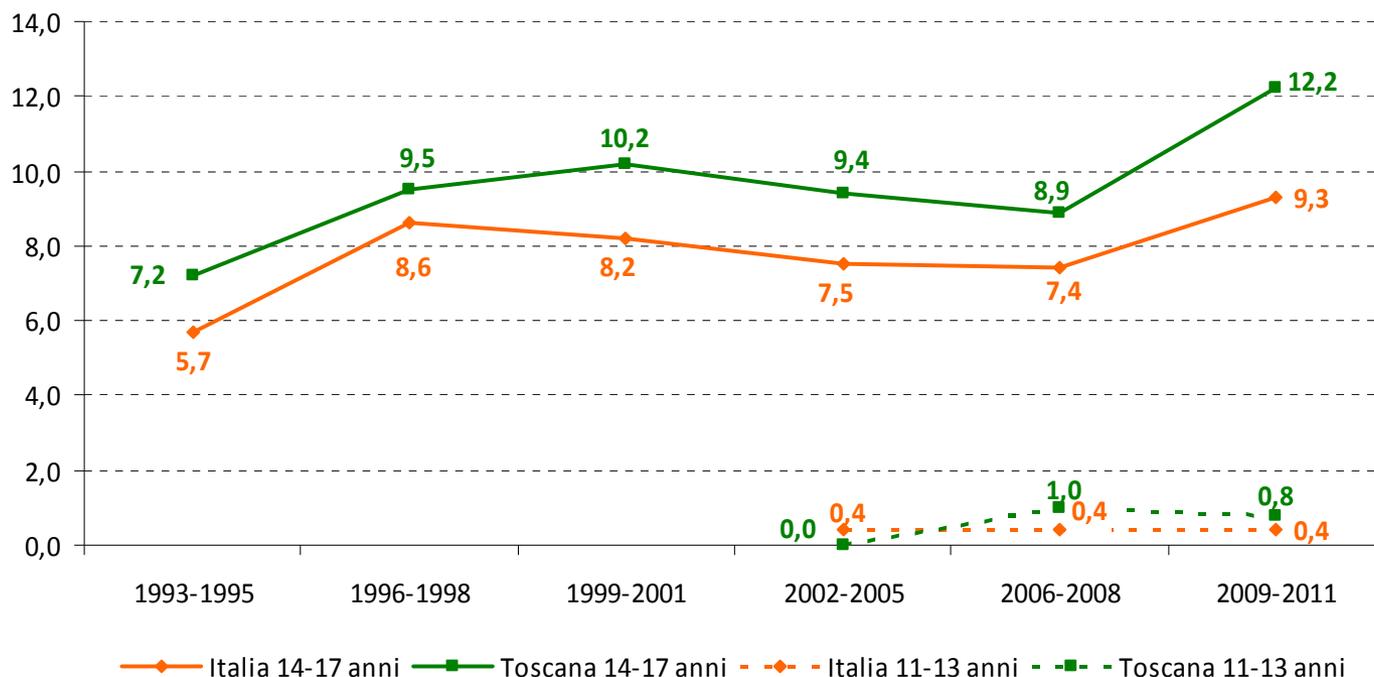
**RISK BEHAVIOURS: DAILY SMOKING**

Country/Region	15-year-olds (%)		
	Boys	Girls	Total
Greenland	48	48	48
Hungary	21	19	20
Croatia	21	19	20
Lithuania	26	13	20
Austria	18	21	19
Latvia	23	14	18
Czech Republic	16	20	18
<b>Italy</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
Ukraine	23	8	15
Luxembourg	17	14	15
Finland	15	13	14
France	15	14	14
Slovenia	14	13	14
Romania	18	10	14
Spain	11	16	14
Estonia	16	10	13
Slovakia	15	9	12
Russian Federation	15	9	12
Belgium (French)	12	11	12
Netherlands	10	12	11
Belgium (Flemish)	11	11	11
Switzerland	13	10	11
Scotland	10	11	11
Greece	13	8	10
Wales	8	12	10
Germany	10	10	10
Poland	12	8	10
Denmark	10	10	10
Ireland	9	10	10
Sweden	7	9	8
MKD*	9	7	8
England	6	9	8
Portugal	7	6	7
Norway	6	6	6
Iceland	6	5	6
Canada	5	5	5
United States	5	4	4
Armenia	8	1	4
HBSC average	14	12	13



# L'abitudine al fumo in Toscana e in Italia - 1

In Italia e Toscana la prevalenza di fumatori tende ad aumentare negli anni. Nei giovani toscani si ha una maggiore diffusione dell'abitudine.



Proporzione di **fumatori (%)** in Italia e Toscana, età **14-17 anni** e **11-3 anni**. Anni 1993-2011.

## L'abitudine al fumo in Toscana e in Italia - 2

Proporzione di **fumatori (%)** in Italia e Toscana, età 14-17 anni, per genere. Anni 2009-2011.

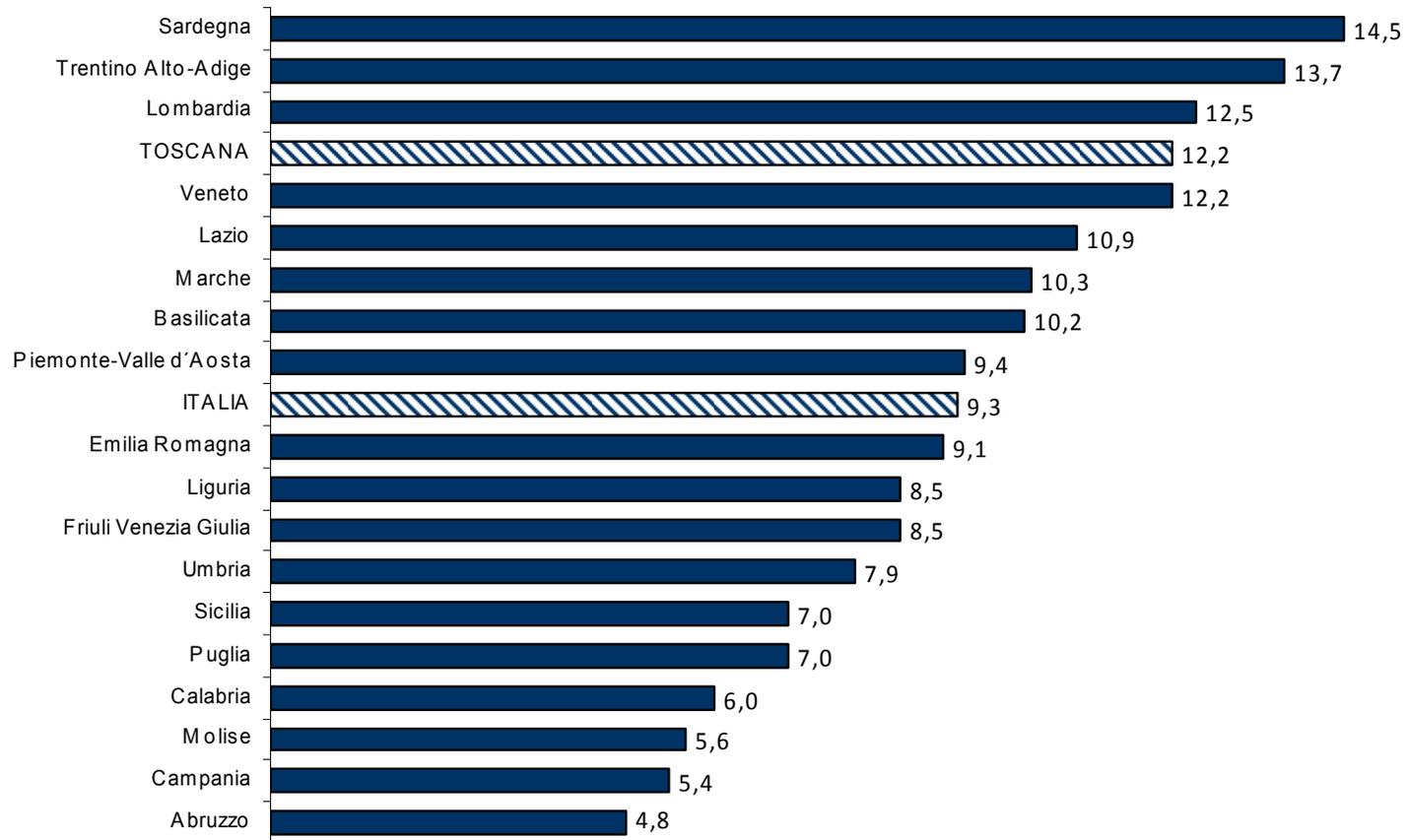
Fumatori - Istat	Toscana	Italia
Maschi	14,1	11,8
Femmine	10,3	6,8
Totale	12,2	9,3

La rilevazione Edit indica prevalenze di fumatori negli adolescenti toscani 14-17 anni più alte (18,2%), **superiori nelle femmine (21,4%)** rispetto ai maschi (15,3%).

Fumatori - Edit	2005	2008	2011
Maschi	13,9	16,9	15,3
Femmine	16,2	19,7	21,4
Totale	15,2	18,4	18,2

# L'abitudine al fumo in Italia

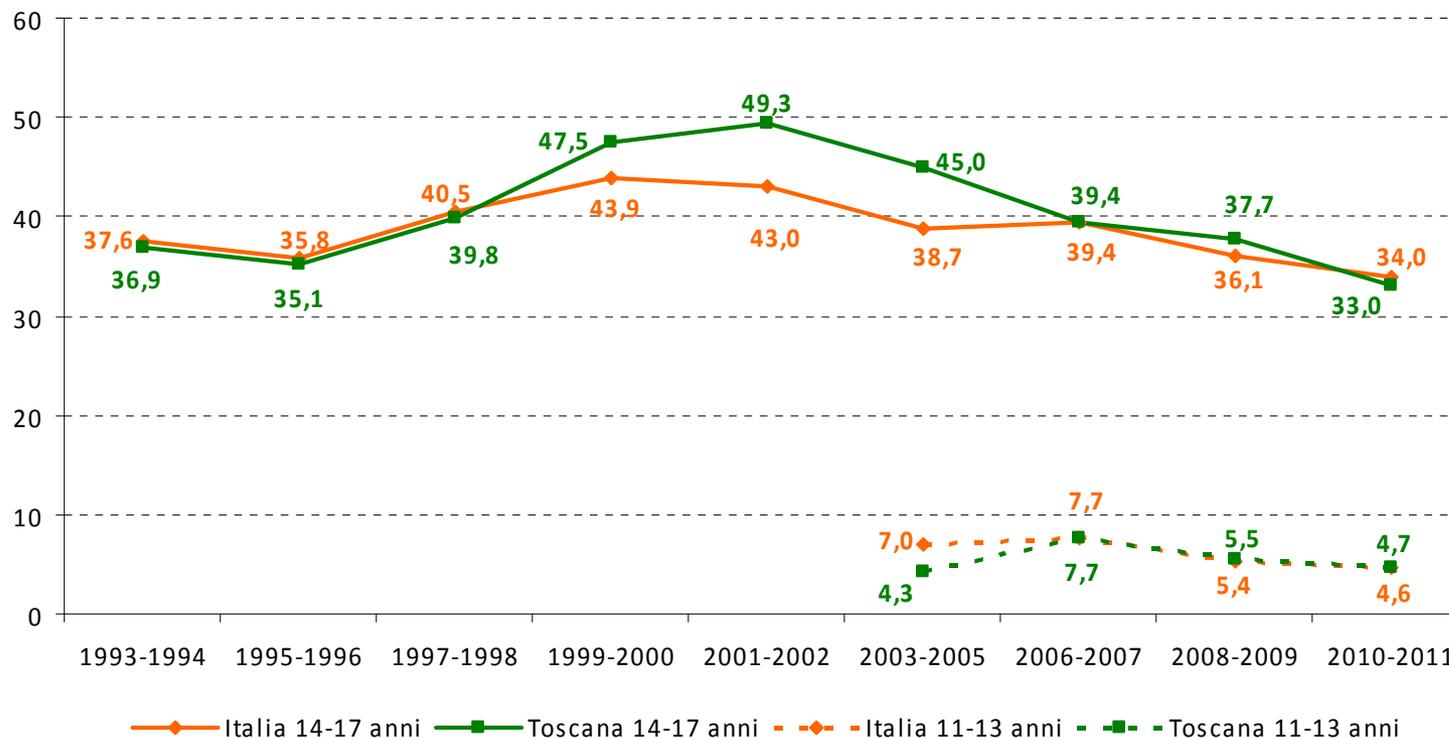
La Toscana risulta al 4° posto per prevalenza di fumatori negli adolescenti



Proporzione di **fumatori** (%) per regione. Età 14-17 anni. Triennio 2009-2011.

# La diffusione del consumo di alcolici

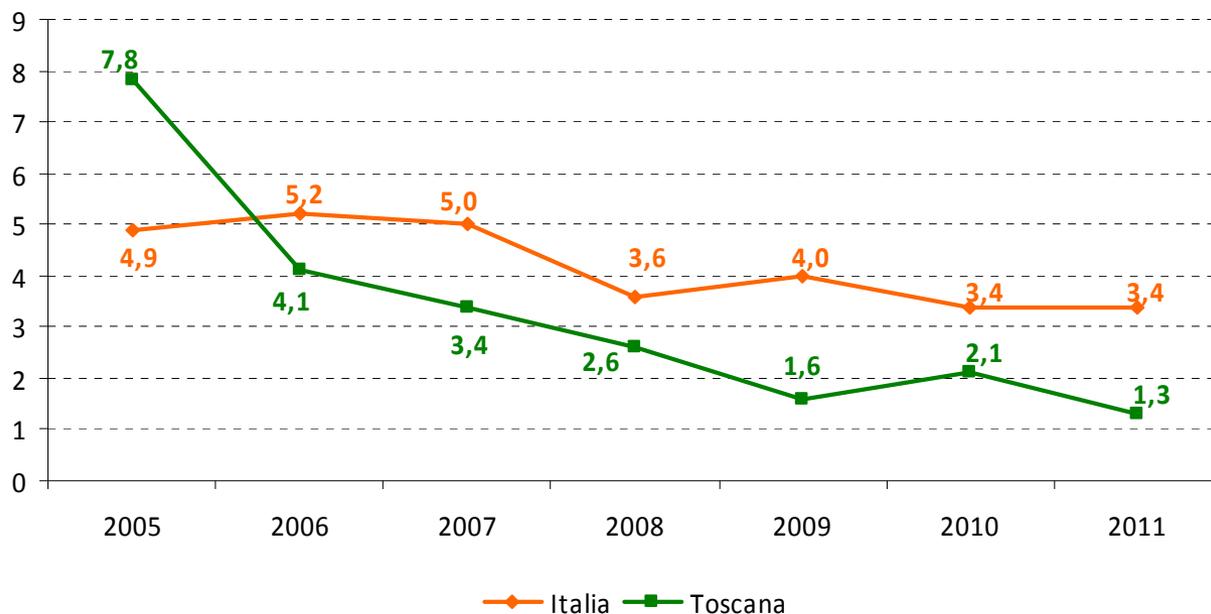
Fino all'inizio degli anni 2000, sempre più ragazzi si avvicinano all'alcol. Successivamente, il trend è in riduzione. Toscana in linea con l'Italia.



**Consumatori di almeno una bevanda alcolica nell'ultimo anno, età 14-17 anni e 11-13 anni. Italia e Toscana, anni 1993-2011**

# I consumi eccedentari di alcolici - 1

Istat (e HBSC) colloca la Toscana al di sotto della media nazionale per quanto riguarda la diffusione del binge drinking negli adolescenti.



**Percentuale di binge-drinkers, età 11-17 anni. Toscana e Italia, anni 2005-2011**

## I consumi eccedentari di alcolici - 2

Percentuale di studenti di **14-17 anni che hanno avuto almeno un episodio di ubriacatura durante l'anno e che nell'ultimo mese hanno bevuto 5 o più bicchieri in un'unica occasione**, per genere. Toscana, anni 2005, 2008 e 2011

Genere	Ubriacature			Binge-drinking		
	2005	2008	2011	2005	2008	2011
Maschi	40,1	43,4	43,9	31,5	32,1	33,2
Femmine	37,4	43,2	43,2	17,4	23,0	26,0
Totale	38,6	43,3	43,6	23,8	27,2	29,8

Binge-drinking negli studenti di 15-16 anni:

- **in Italia: 35%**
- **in Europa: 39%**

Fonte: Espad 2011

Diversa prevalenza di binge-drinking in Toscana rispetto ai dati Istat. Possibili motivazioni:

- fascia di età
- definizione di binge-drinking
- modalità di raccolta dei dati

# Conclusioni

---

- **Attività fisica:** bambini e adolescenti toscani risultano più attivi rispetto ai coetanei italiani. Scarsa la pratica dell'attività fisica secondo i livelli raccomandati.
- **Alimentazione:** rispetto al dato italiano, lo stile alimentare dei giovani toscani appare migliore per il consumo di verdura e ortaggi, più frequente, e dolci, snack e salumi, meno frequente. Il consumo di frutta e verdura è inferiore a quanto raccomandato.
- **Eccesso di peso:** nei bambini e negli adolescenti toscani, sovrappeso e obesità, se pur diffusi soprattutto nei più piccoli, risultano in proporzione inferiore rispetto alla media italiana.
- **Abitudine al fumo di tabacco:** la diffusione del consumo di tabacco in Toscana è superiore rispetto all'Italia. Attenzione alle ragazze!
- **Consumo di alcol:** i consumatori di alcolici sono in linea con il dato nazionale; meno diffuso rispetto all'Italia il fenomeno del binge-drinking. I giovani toscani stanno sperimentando il “modello nordico” di consumo, ma con un possibile effetto di “contenimento” dato dal “modello mediterraneo”.



**ARS TOSCANA**  
agenzia regionale di sanità

# Grazie per l'attenzione!

Visita il nostro sito [www.ars.toscana.it](http://www.ars.toscana.it)  
e iscriviti alla [Newsletter ARS](#)

**Seguici anche su:**

[FaceBook](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

[Flickr](#)