



CONVEGNO

La salute degli adolescenti: i dati della sorveglianza
Health Behaviour in School-aged Children

Aula Pocchiari - Istituto Superiore di Sanità - 1 ottobre 2019



Alimentazione e attività fisica





CONVEGNO

La salute degli adolescenti: i dati della sorveglianza
Health Behaviour in School-aged Children

Aula Pocchiari - Istituto Superiore di Sanità - 1 ottobre 2019



Alimentazione e attività fisica



Stato nutrizionale (BMI)

8● Quanto sei alto e quanto pesi?

Quanto pesi senza vestiti? kg

Quanto sei alto senza scarpe? cm

- Peso e statura, auto-dichiarati
- Calcolo dell'Indice di Massa Corporea (BMI)
- Valori di riferimento IOTF (sotto- normo- sovra- e obeso)



International **Obesity** TaskForce



World Health
Organization

International Journal of Pediatric Obesity, 2010; 5: 458–460

informa
healthcare

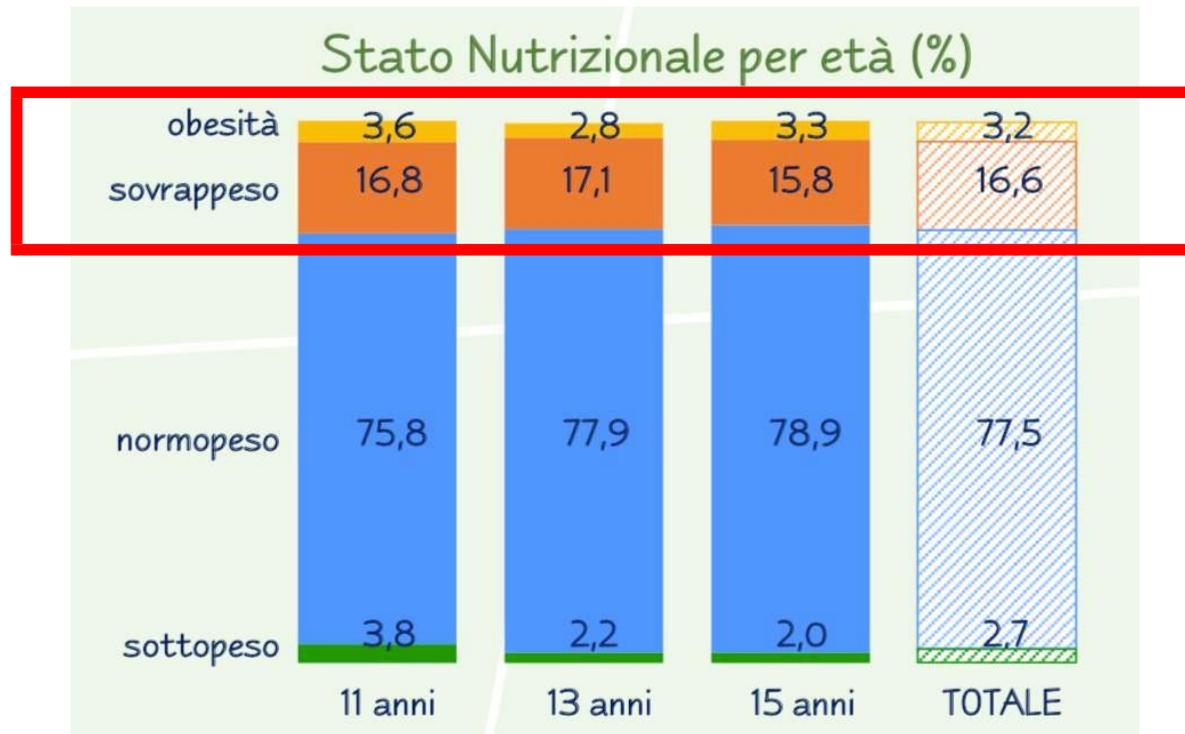
EDITORIAL

**Defining obesity risk status in the general childhood population:
Which cut-offs should we use?**

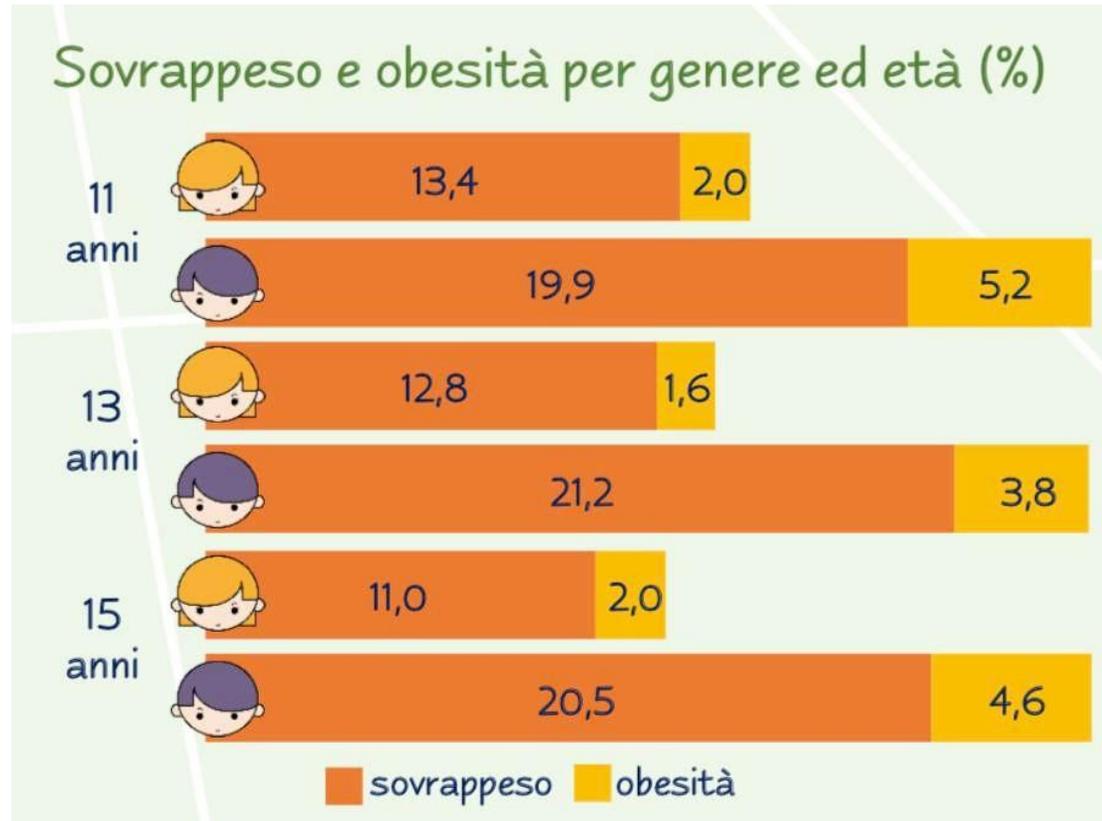
M. DE ONIS¹ & T. LOBSTEIN²

¹Growth Assessment and Surveillance Unit, Department of Nutrition for Health and Development, World Health Organization, Geneva, Switzerland, ²International Association for the Study of Obesity, London, UK

Stato nutrizionale (BMI)

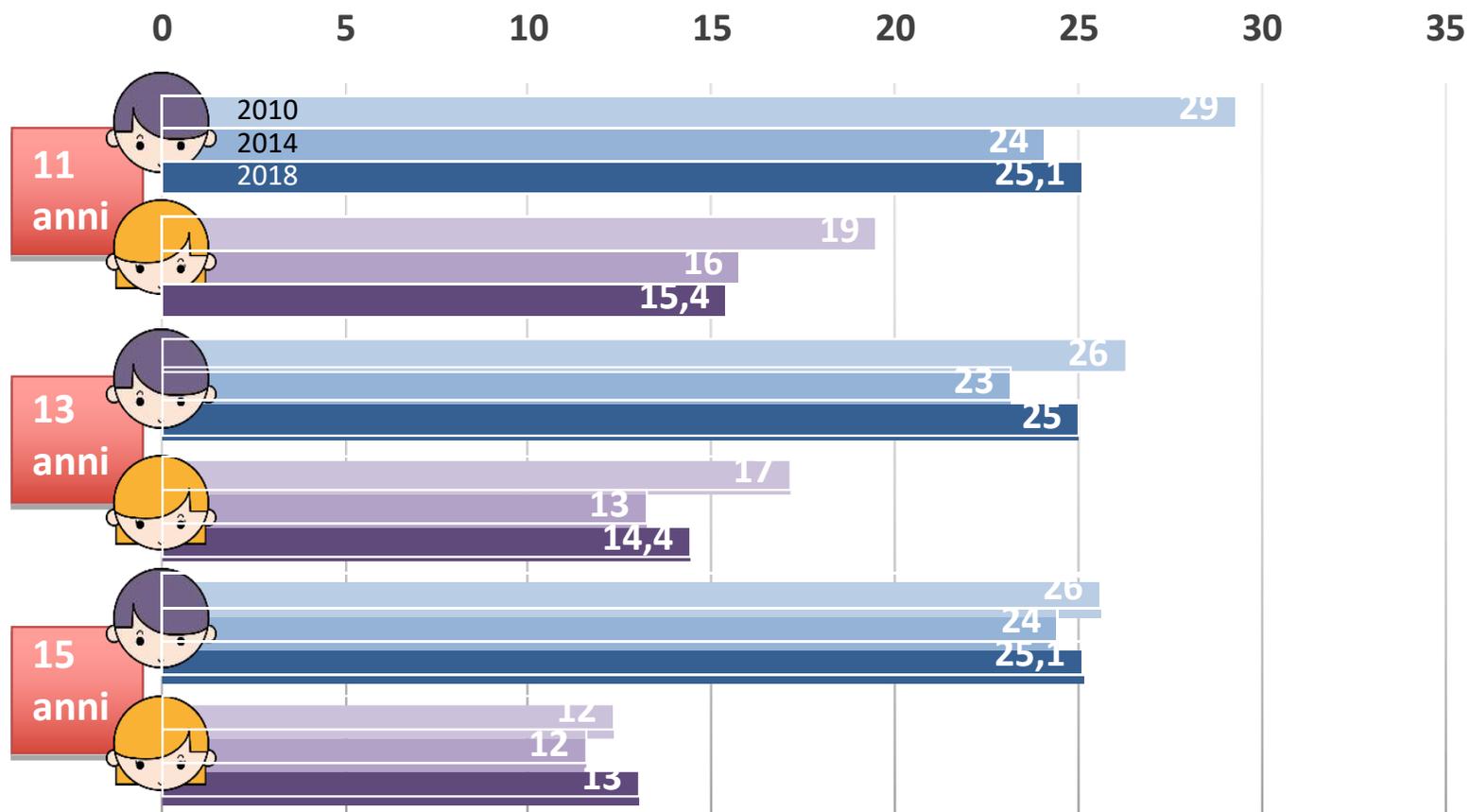


Stato nutrizionale (BMI)



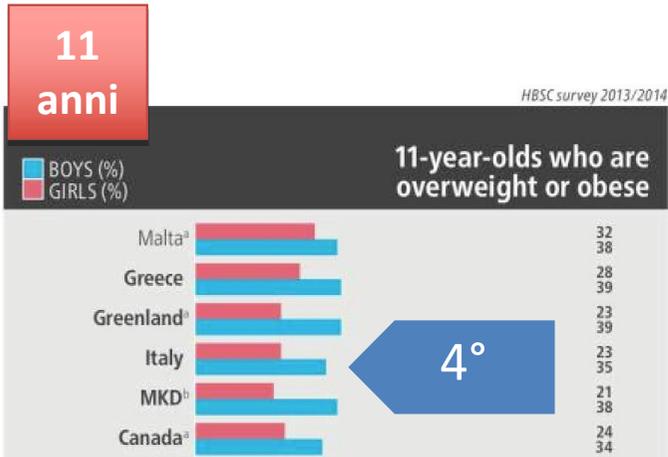
Confronti BMI tra 2010, 2014 e 2018

% di Sovrappeso e Obesità

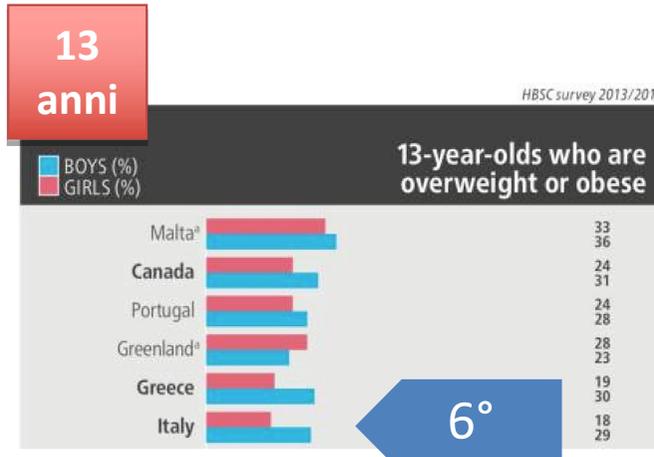
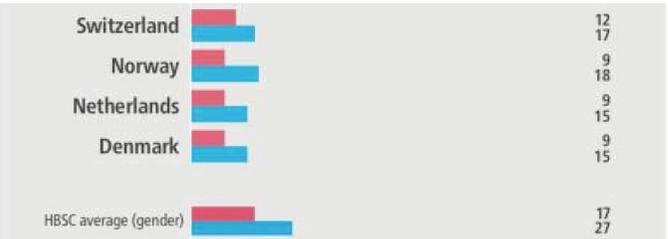


Confronti BMI In Europa

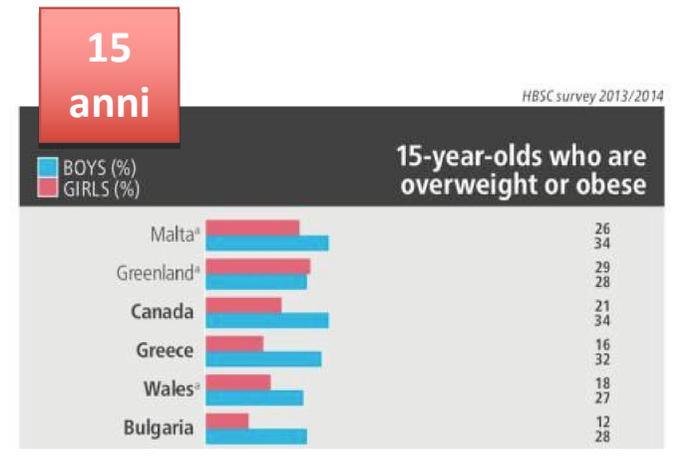
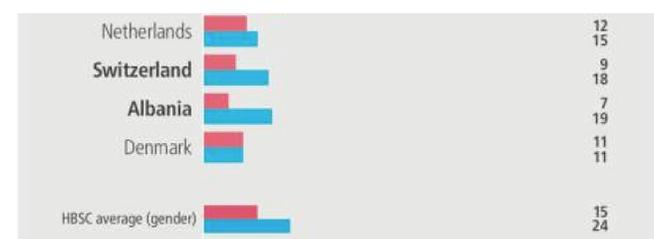
% di Sovrappeso e Obesità



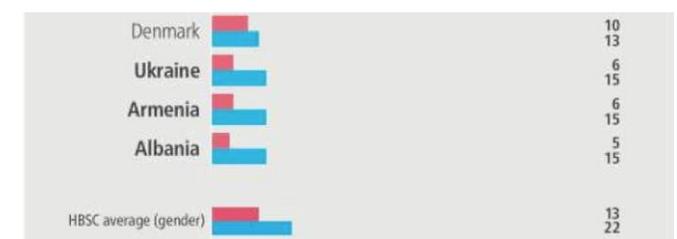
Prime 6...
...
...35 paesi
...
Ultime 4...



Prime 6...
...
...35 paesi
...
Ultime 4...



Prime 6...
... **ITALIA** ...
...35 paesi
...
Ultime 4...



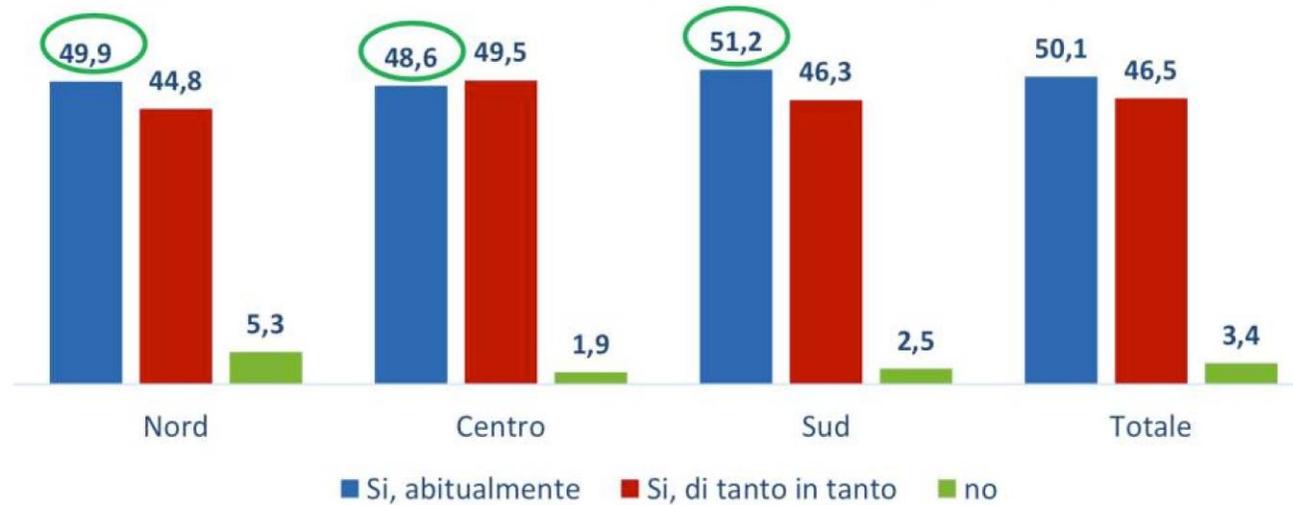
BMI 2018

% di Sovrappeso e Obesità



Le prime immagini della giornata...

Misure di promozione della salute adottate dalle scuole nell'ambito della nutrizione(%)



Abitudine a **NON** consumare colazione

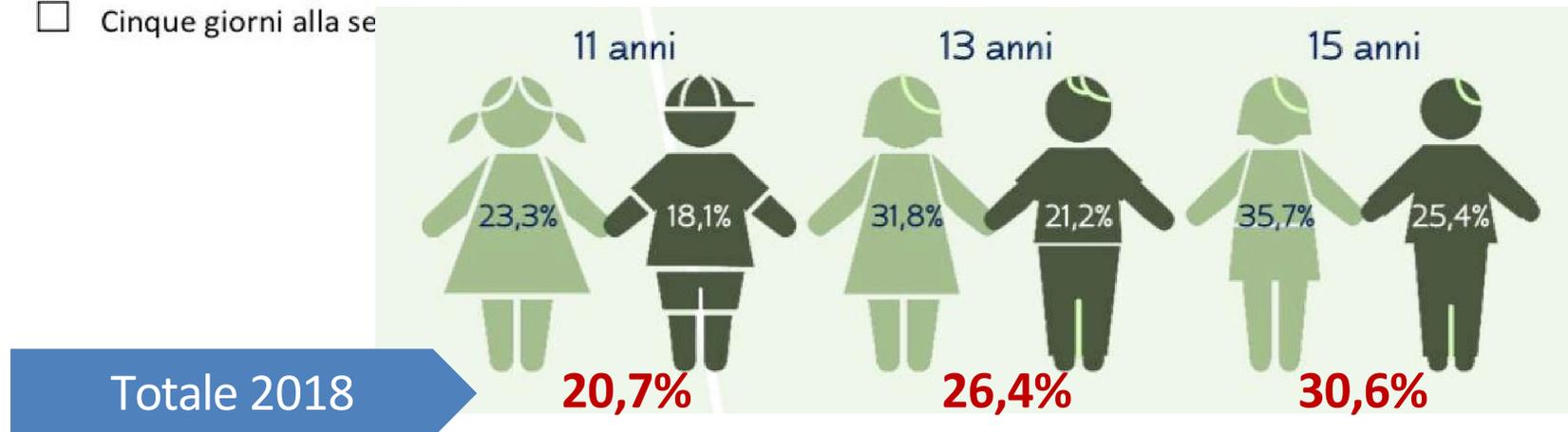
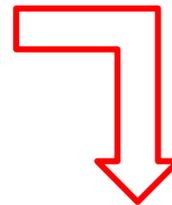
9● Di solito, quante volte fai colazione?

(si intende qualcosa di più che una tazza di latte o thè o un succo di frutta)

Fai una crocetta per i giorni della settimana e una per il fine settimana

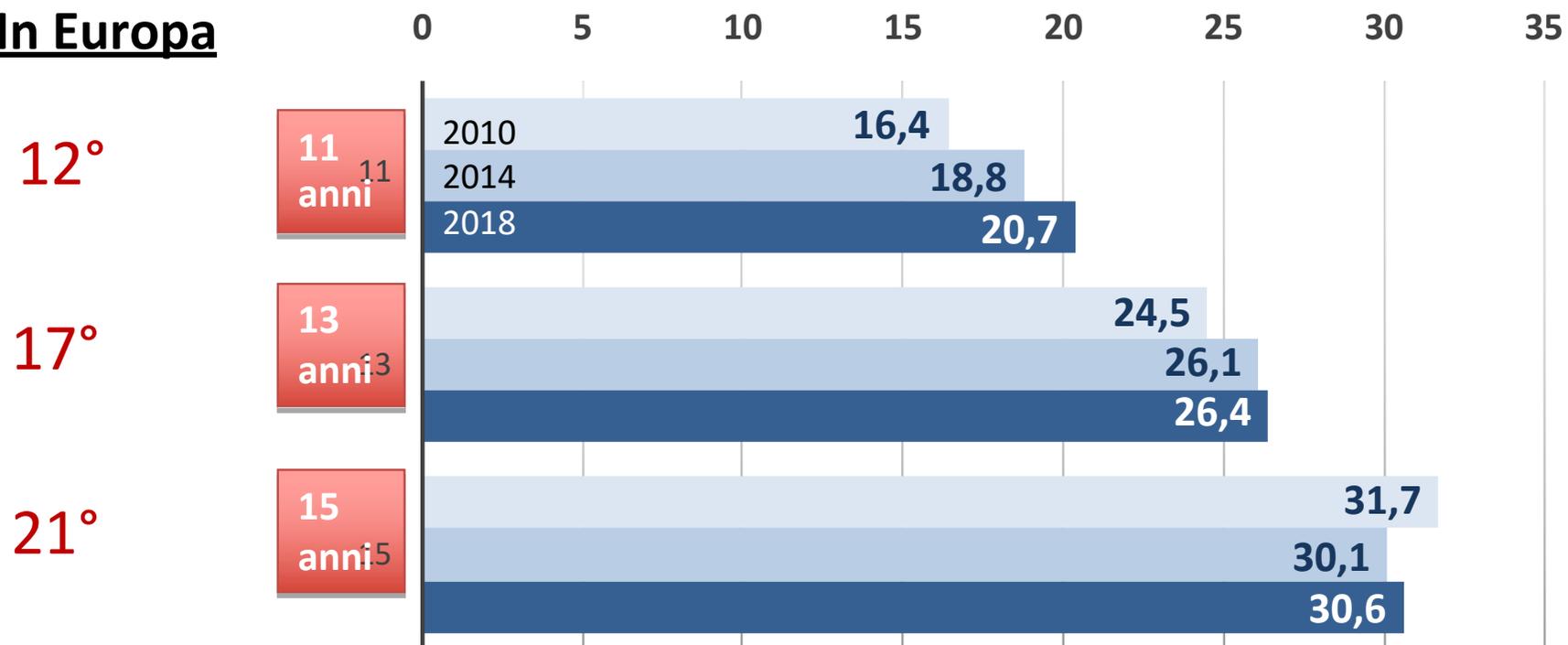
In settimana e Il fine settimana

- Non faccio mai colazione nei giorni di scuola
- Un giorno alla settimana
- Due giorni alla settimana
- Tre giorni alla settimana
- Quattro giorni alla settimana
- Cinque giorni alla se



Abitudine a **non** consumare colazione nel 2010, 2014 e 2018

In Europa



... abitudini in aumento?

Abitudini alimentari

10 ● Di solito, quante volte alla settimana mangi o bevi?

Fai una crocetta per ogni riga

	Mai	Meno di 1 volta a sett.	1 volta a sett.	2-4 giorni a sett.	5-6 giorni a sett.	1 volta al giorno tutti i giorni	Più di una volta al giorno
 frutta						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 verdura						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 cereali						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 dolci						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 pane e pasta						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 bibite zuccherate/gassate						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 snack salati						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Abitudini alimentari – Almeno 1 volta al giorno

10● Di solito, quante volte alla settimana mangi o bevi? *Fai una crocetta per ogni riga*

	Mai	Meno di	1 volta	2-4 giorni	5-6 giorni	1 volta al giorno tutti i giorni	Più di una volta al giorno
 frutta	11 anni	13 anni	15 anni			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 verdura	27,0	27,5	27,3			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 cereali							
 dolci							
 pane e pasta							
 bibite zuccherate/gassate	14,4	13,8	12,6			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 snack salati							

Attività Fisica

LA DOMANDA CHE SEGUE RIGUARDA L'ATTIVITÀ FISICA.

Attività fisica è una qualsiasi attività che fa aumentare il battito del cuore e può lasciarti senza fiato. Si può fare attività fisica facendo sport, nell'ambito di attività scolastiche, giocando con gli amici, o andando a scuola a piedi.

Altri esempi di attività fisica sono: correre, fare una camminata a passo veloce, andare sui pattini o in bicicletta, ballare, andare in skate-board, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro, football, fare surf.

Per rispondere alle prossime due domande, **somma tutto il tempo che impieghi per fare attività fisica ogni giorno.**

11) Negli **ULTIMI 7 GIORNI**, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno **60 MINUTI** al giorno?

0 giorni

1

2

3

4

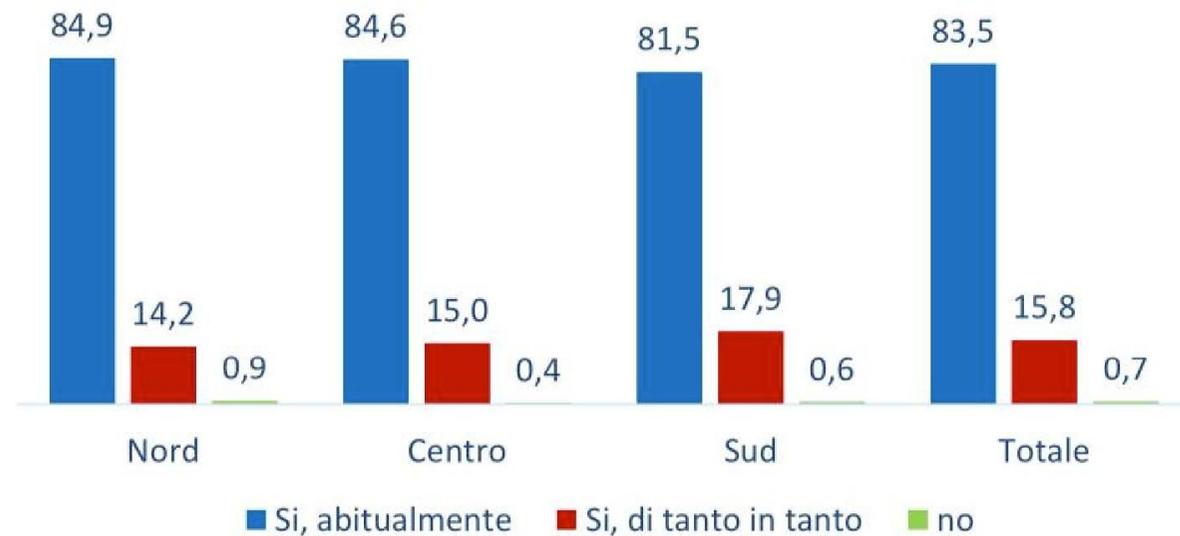
5

6

7 giorni

Le prime immagini della giornata...

Misure di promozione della salute adottate dalle scuole nell'ambito dell'attività fisica(%)



Attività Fisica

LA DOMANDA CHE SEGUE RIGUARDA L'ATTIVITÀ FISICA.

Attività fisica è una qualsiasi attività che fa aumentare il battito del cuore e può lasciarti senza fiato. Si può fare attività fisica facendo sport, nell'ambito di attività scolastiche, giocando con gli amici, o andando a scuola a piedi.

Altri esempi di attività fisica sono: correre, fare una camminata a passo veloce, andare sui pattini o in bicicletta, ballare, andare in skate-board, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro, football, fare surf.

Per rispondere alle prossime due domande, **somma tutto il tempo che impieghi per fare attività fisica ogni giorno.**

11) Negli **ULTIMI 7 GIORNI**, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno **60 MINUTI** al giorno?

0 giorni 1 2 3 4 5 6 7 giorni



Attività Fisica

m

LA DOMANDA CHE SEGUE RIGUARDA L'ATTIVITÀ FISICA.

Attività fisica è una qualsiasi attività che fa aumentare il battito del cuore e può lasciarti senza fiato. Si può fare attività fisica facendo sport, nell'ambito di attività scolastiche, giocando con gli amici, o andando a scuola a piedi.

Altri esempi di attività fisica sono: correre, fare una camminata a passo veloce, andare sui pattini o in bicicletta, ballare, andare in skate-board, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro, football, fare surf.

Per rispondere alle prossime due domande, **somma tutto il tempo che impieghi per fare attività fisica ogni giorno.**

11) Negli **ULTIMI 7 GIORNI**, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno **60 MINUTI** al giorno?

- 0 giorni 1 2 3 4 5 6 7 giorni

**HOW MUCH PHYSICAL
ACTIVITY IS NEEDED
FOR GOOD HEALTH?**



World Health
Organization

FOR CHILDREN

AIM FOR AT LEAST

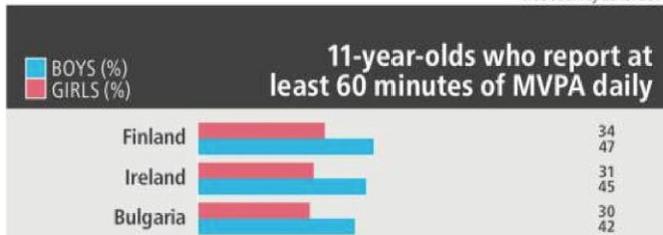
60

Minutes
everyday



Almeno 60' al giorno, tutti i giorni, in Europa... 2014

HBSC survey 2013/2014



Prime 3...

...

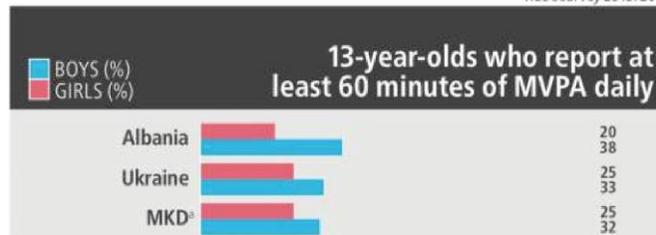
...36 paesi

...

Ultime 3...



HBSC survey 2013/2014



Prime 3...

...

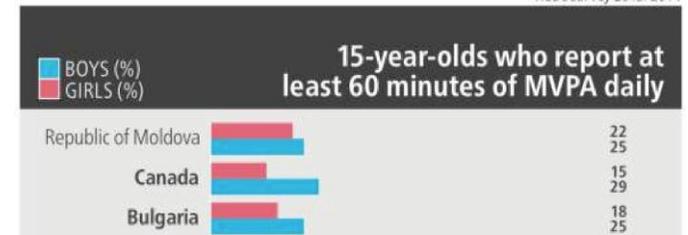
...36 paesi

...

Ultime 3...



HBSC survey 2013/2014



Prime 3...

...

...36 paesi

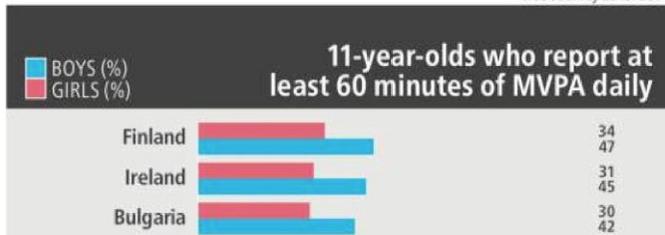
...

Ultime 3...



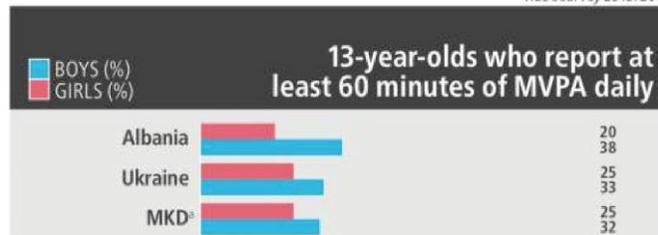
Almeno 60' al giorno, tutti i giorni, in Europa... 2014

HBSC survey 2013/2014



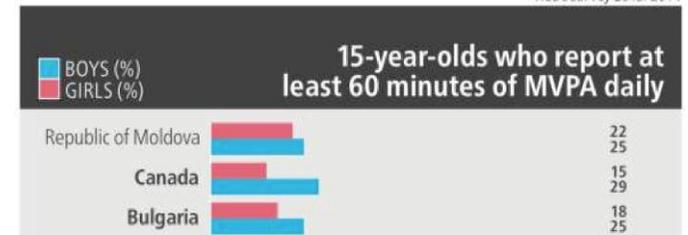
Prime 3...

HBSC survey 2013/2014



Prime 3...

HBSC survey 2013/2014



Prime 3...

Aevamo pensato

«La buona notizia è che ...sarà difficile fare peggio»

Ultime 3...



Ultime 3...



Ultime 3...



Attività Fisica

LA DOMANDA CHE SEGUE RIGUARDA L'ATTIVITÀ FISICA.

Attività fisica è una qualsiasi attività che fa aumentare il battito del cuore e può lasciarti senza fiato. Si può fare attività fisica facendo sport, nell'ambito di attività scolastiche, giocando con gli amici, o andando a scuola a piedi.

Altri esempi di attività fisica sono: correre, fare una camminata a passo veloce, andare sui pattini o in bicicletta, ballare, andare in skate-board, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro, football, fare surf.

Per rispondere alle prossime due domande, somma tutto il tempo che impieghi per fare attività fisica ogni giorno.

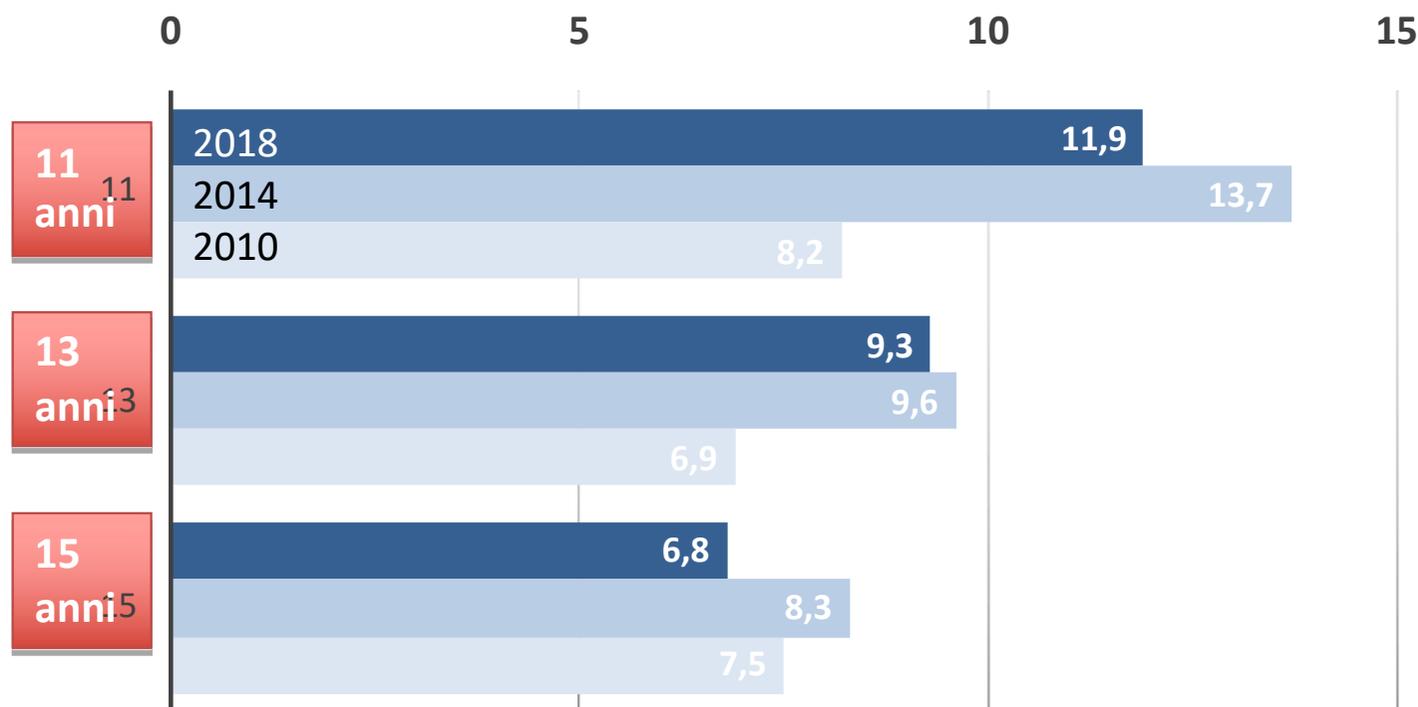
11) Negli **ULTIMI 7 GIORNI**, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 MINUTI al giorno?

- 0 giorni 1 2 3 4 5 6 7 giorni



9,5% nelle tre età

Almeno 60' al giorno, tutti i giorni, per età: 2010, 2014 e 2018

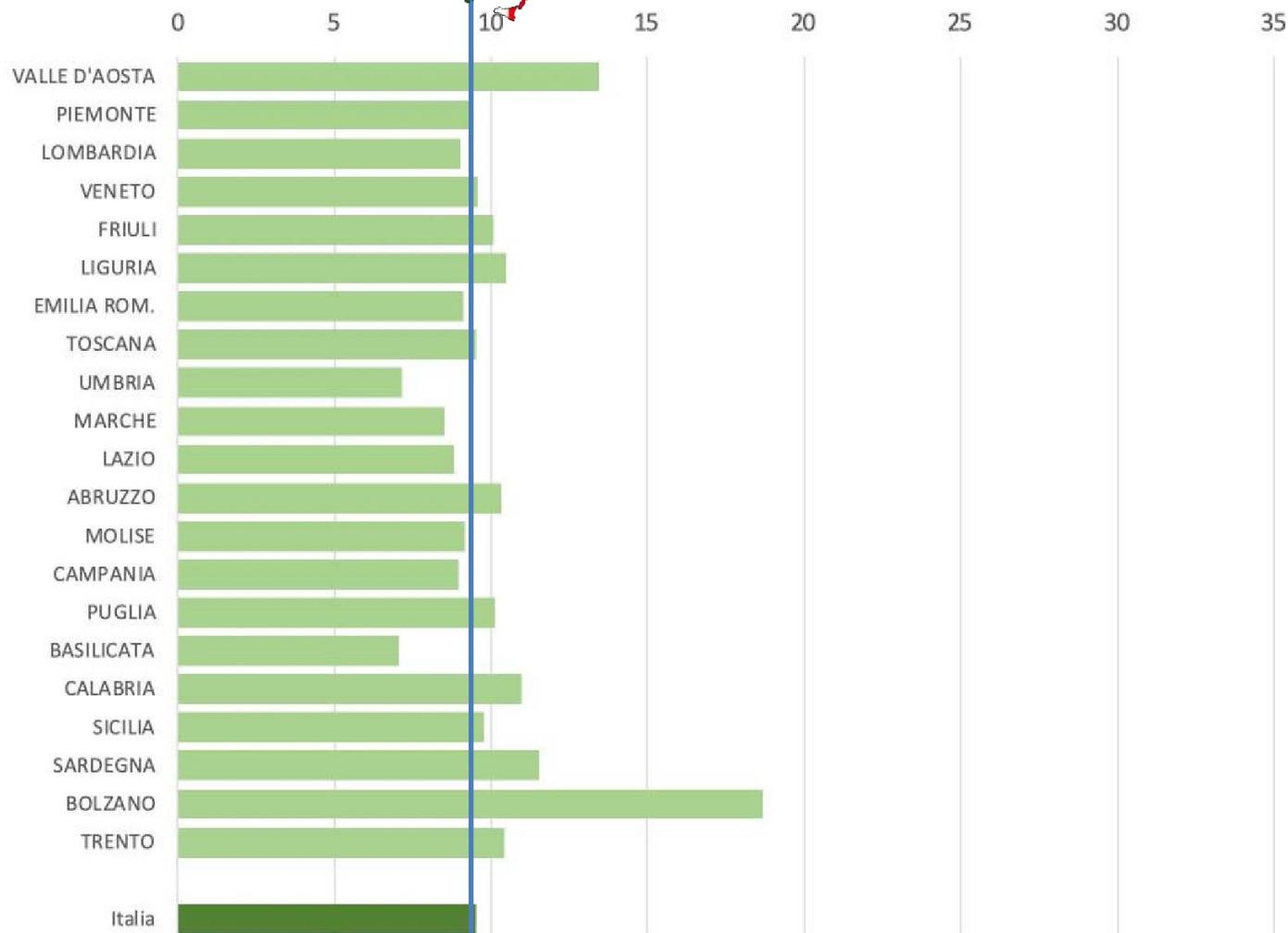


... ci eravamo sbagliati



9,5% nelle tre età

**Almeno 60' al giorno
tutti i giorni
anno 2018**



Abitudini Sedentarie

**59● Di solito, nel tuo tempo libero, quante ore al giorno passi a guardare la TV, dei video (incluso YouTube o simili), dei DVD e altre forme di intrattenimento su schermo?
Fai una crocetta per i giorni di scuola e una per i fine settimana**

Durante i giorni di scuola e Il fine settimana

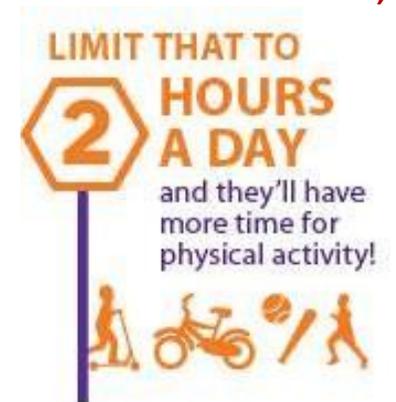
- Mai
- Circa mezz'ora al giorno
- Circa un'ora al giorno
- Circa due ore al giorno
- Circa tre ore al giorno
- Circa quattro ore al giorno
- Circa cinque ore al giorno
- Circa sei ore al giorno
- Circa sette ore al giorno o più

	Mai.	1/2h	1h	2h	3h	4h	>5h
Totale	8,5	16,0	25,6	23,3	13,0	6,5	7,1

Raccomandazioni suggeriscono di non eccedere 2h/die

26,6%

Attenzione
Nessuna quantità minima raccomandata
Razionale discutibile
Riflessioni sulla Displacement Hypothesis...



Screen time > 2h



26,6% nelle tre età



LIMIT THAT TO
2 HOURS A DAY
and they'll have more time for physical activity!

Grazie per la pazienza
Attenzione

