

ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA NEGLI ADOLESCENTI DELLA PROVINCIA DI PISTOIA

Valentina Millarini

Fondazione ONLUS Attilia Pofferi

ABITUDINI ALIMENTARI

Utilizzi il distributore di cibi e bevande della scuola?

Sì **75%**

No **24%**

Non risponde **1%**

- **Le ragazze usano il distributore più dei ragazzi (78% vs 74%; $p=.03$)**
- **Chi frequenta il liceo usa maggiormente il distributore rispetto a chi frequenta scuole professionali/tecniche (81% vs 71%; $p<.001$)**

N.B. In tutte le scuole da noi indagate è presente una ditta esterna (o, in alcune, direttamente dalla scuola) che rifornisce i ragazzi di merende (schiacciate, pizze) e quindi questo non influisce sull'uso o meno del distributore di cibi e bevande.

ABITUDINI ALIMENTARI

Bevande consumate durante i pasti

Bevande gassate	35% maschi	24% femmine
Solo acqua	49% maschi	66% femmine

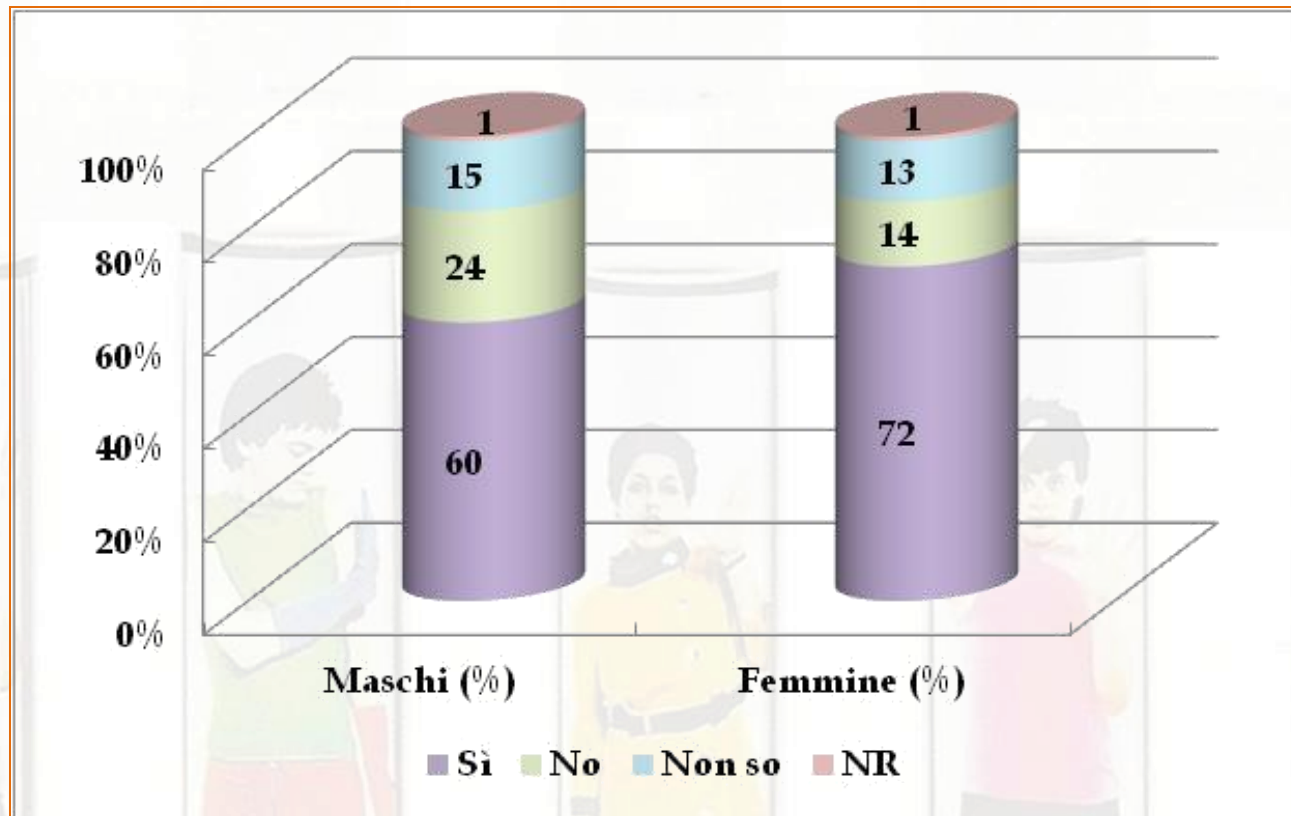
Consumi merendine confezionate durante il giorno?

Sì	49% maschi	(15% due o più al giorno)
	43% femmine	(10% due o più al giorno)
No	46% maschi	
	52% femmine	

Nessuna differenza significativa in base al tipo di scuola frequentata

ABITUDINI ALIMENTARI

Ritieni utile leggere l'etichetta di un alimento prima di consumarlo?



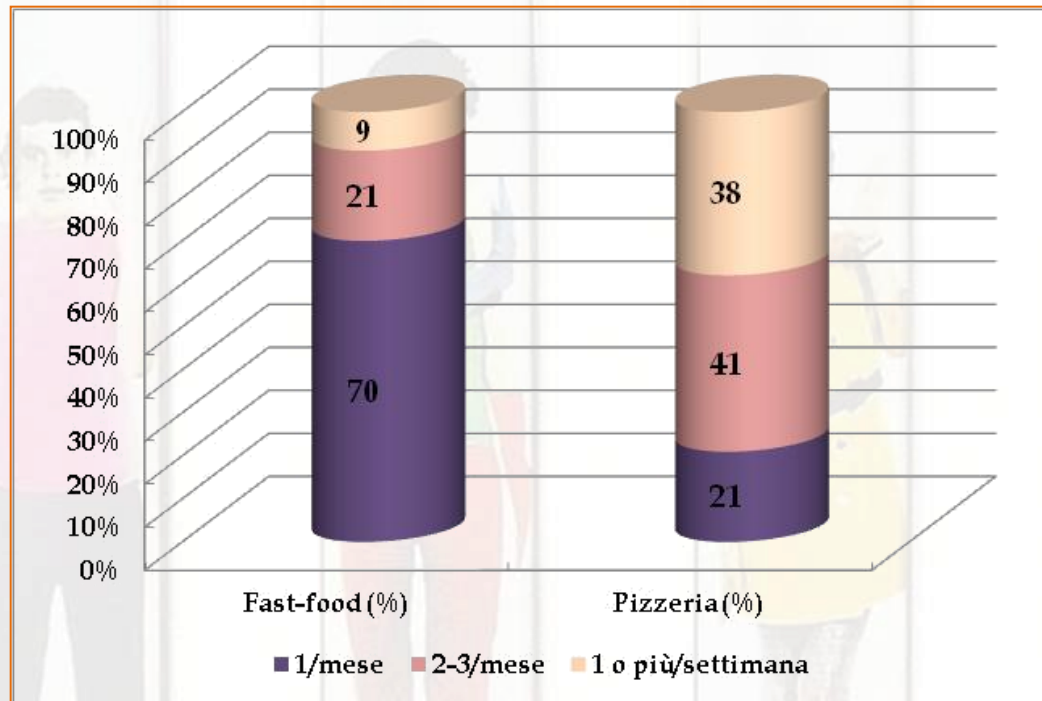
I ragazzi leggono principalmente prezzo e scadenza mentre le ragazze scadenza e informazioni nutrizionali.

ABITUDINI ALIMENTARI

Consumi pasti presso fast-food o pizzerie?

Sì **94%** nessuna differenza significativa per sesso o tipo di scuola frequentata

Con quale frequenza?



N.B.
Pochi i fast-food al momento dello studio

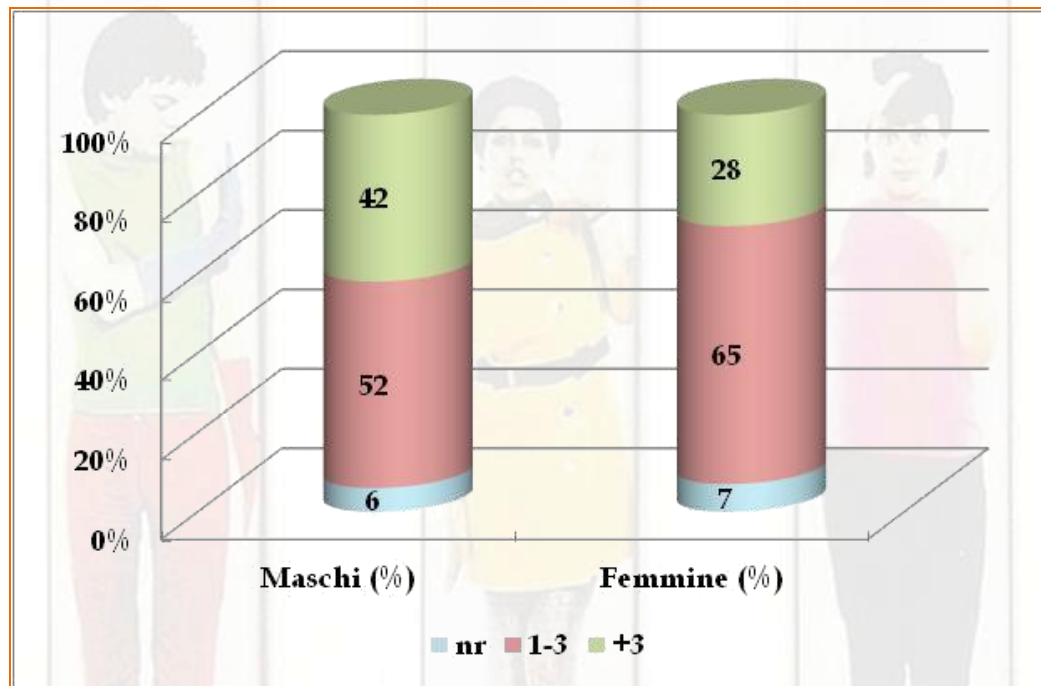
SPORT E SEDENTARIETA'

Oltre le ore di educazione fisica fai sport o pratichi attività fisica?

Sì 81% maschi 62% femmine ($p<.001$)

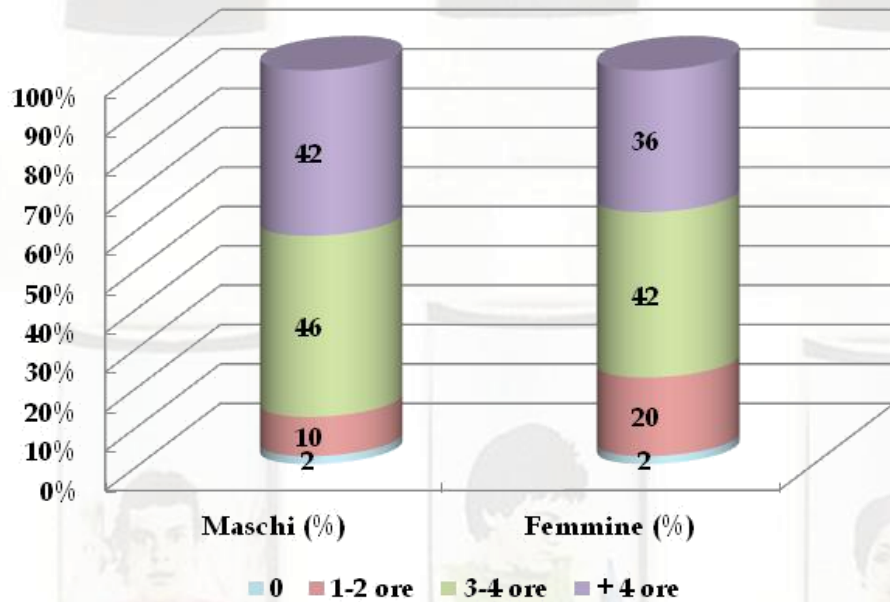
(non emergono differenze significative in base al tipo di scuola frequentata)

Con quale frequenza? (giorni/settimana)

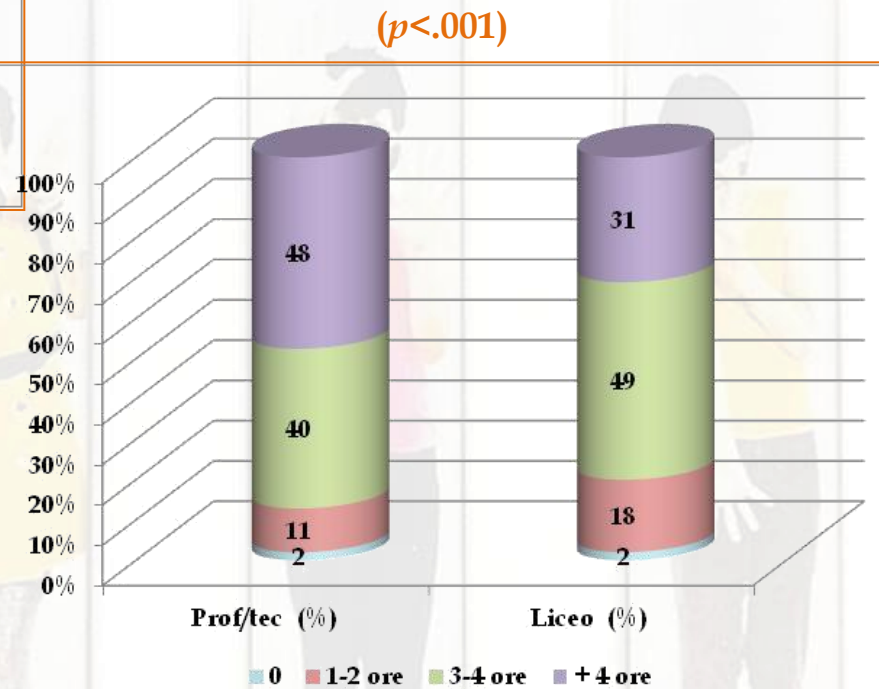


SPORT E SEDENTARIETA'

Di solito, quante ore al giorno dedichi a TV, PC e videogiochi?



$(p < .001)$



$(p < .001)$

CORRELAZIONI FRA COMPORTAMENTI A RISCHIO

ABITUDINE AL FUMO DI SIGARETTA IN CHI NON PRATICA ATTIVITÀ SPORTIVA EXTRASCOLASTICA

In generale, la percentuale dei FUMATORI REGOLARI è significativamente **MAGGIORE** in chi **NON PRATICA ATTIVITÀ SPORTIVA** rispetto a chi invece fa sport (55% vs 42%; $p=0.47$).

Stratificando per **sex** si osserva che questa correlazione permane significativa nei **maschi** (62% vs 42%; $p=.0079$) ma non nelle femmine.

Analizzando per **tipo scuola** frequentata si osserva che nelle scuole **professionali/tecniche** la percentuale di fumatori regolari è significativamente maggiore in chi non pratica sport (65% vs 46%; $p=.0013$).

CORRELAZIONI FRA COMPORTAMENTI A RISCHIO

CONSUMO DI ALCOLICI IN CHI NON PRATICA ATTIVITA' SPORTIVA EXTRASCOLASTICA

In generale, la percentuale di coloro che consumano bevande alcoliche è **MAGGIORE** in chi pratica sport (72% vs 66%; $p=.0089$).

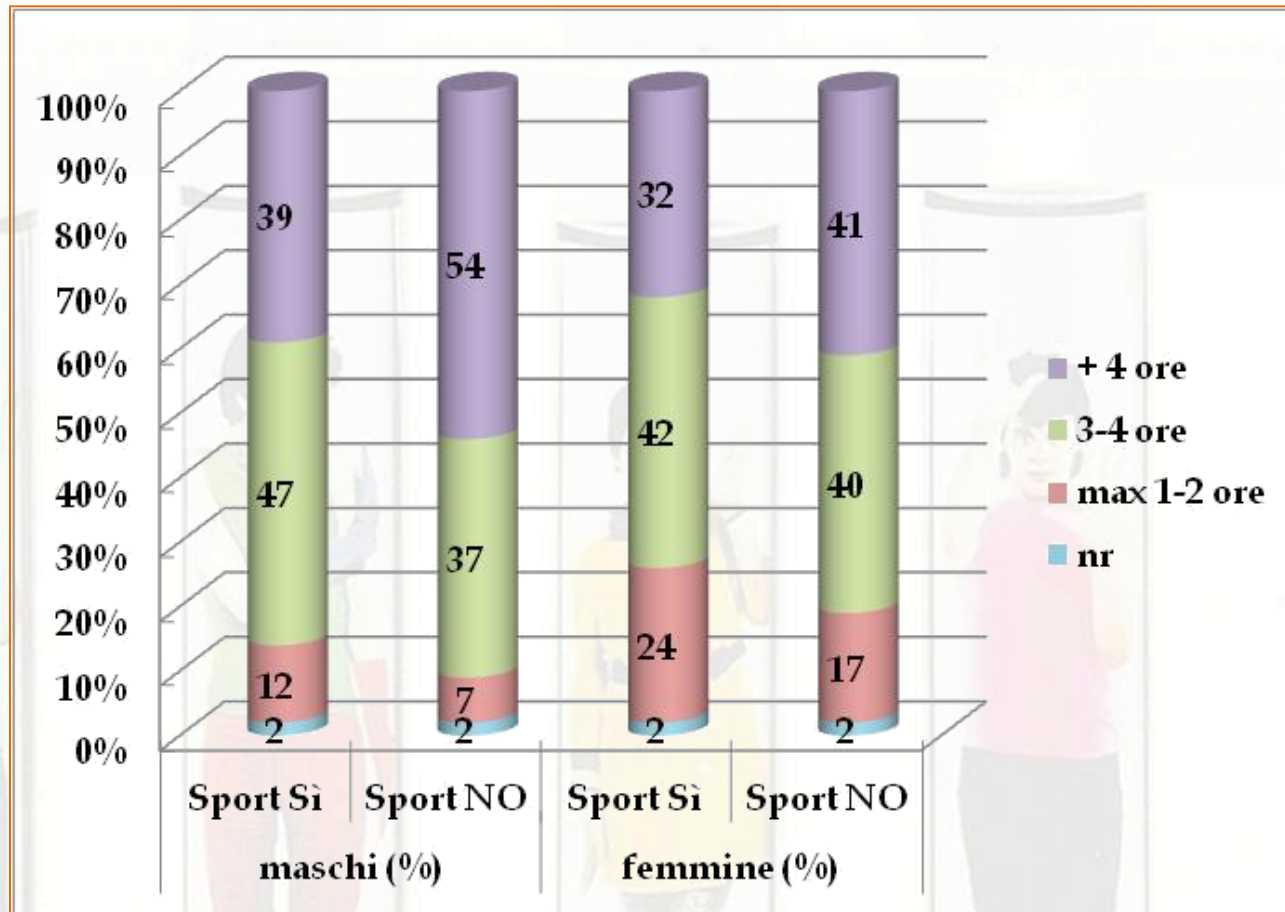
Stratificando per sesso o per tipo scuola questo andamento rimane ma non statisticamente significativo.

La percentuale di chi beve **SUPERALCOLICI**, è significativamente maggiore in chi fa sport, sia nei maschi (54% vs 46%; $p=.0067$) che nelle femmine (58% vs 48%; $p=.0035$).

Questa correlazione permane anche per la BIRRA ma non significativamente.

CORRELAZIONI FRA COMPORTAMENTI A RISCHIO

ORE PASSATE AL PC, ALLA TV O AI VIDEOGIOCHI IN CHI NON PRATICA ATTIVITA' SPORTIVA EXTRASCOLASTICA



($p=.0084$)

($p=.0095$)

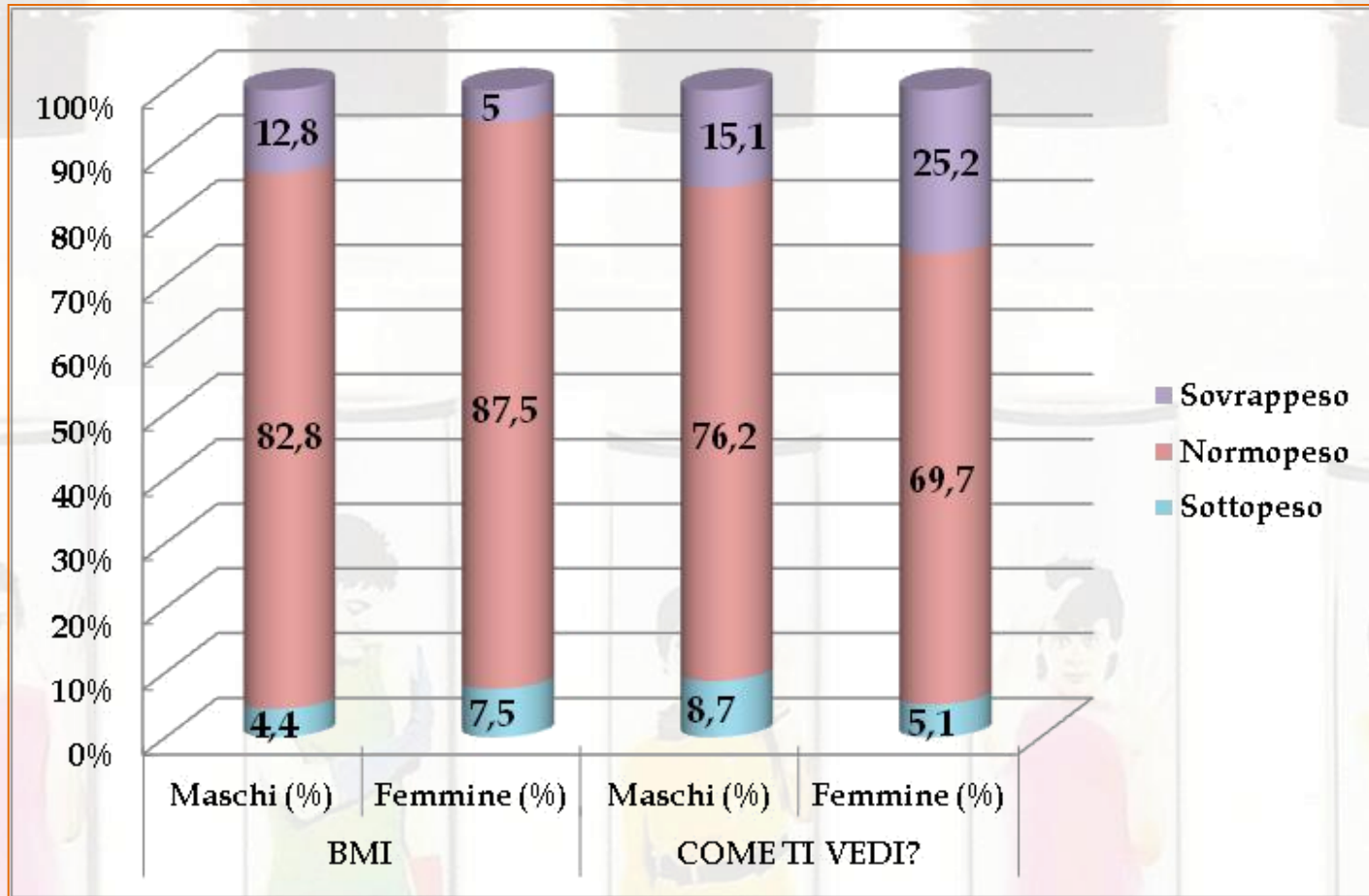
CORRELAZIONI FRA COMPORTAMENTI A RISCHIO

In generale in chi passa almeno tre ore al giorno alla tv e al computer o videogiochi, rispetto a chi ci passa meno tempo:

- E' maggiore la % di chi consuma merendine confezionate durante il giorno (62% vs 40%; $p < 0,001$) e di chi ne consuma più di 2/3 al giorno (33% vs 7%; $p < 0,001$)
- E' maggiore la % di chi assume farmaci antidolorifici/antinfiammatori (77% vs 69%; $p = .003$)
- E' maggiore la % di chi consuma bevande alcoliche (74% vs 65%; $p = .006$)
- E' maggiore la % di chi fuma sigarette (40% vs 26%; $p < 0,001$)

CHI PASSA MOLTO TEMPO AL COMPUTER O ALLA TV, FACENDO VITA PIÙ SEDENTARIA, TENDE AD AVERE ALTRI COMPORTAMENTI A RISCHIO PER LA SALUTE

INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI) E PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO



I maschi hanno una percezione di sé significativamente più corretta rispetto alle femmine ($p < .001$).

Molte ragazze si vedono sovrappeso quando, in realtà, non lo sono.

CONCLUSIONI

- ❖ Si evidenzia una **correlazione tra comportamenti meno salutari**: vi è una tendenza per chi, ad esempio, fa vita sedentaria, a consumare più cibi ipercalorici, a praticare meno attività sportive, a consumare alcolici in maniera maggiore e a fumare di più di chi, invece, pratica stili di vita più sani.
- ❖ **Discrepanze tra il BMI calcolato e la percezione della propria immagine.**
In entrambi i sessi infatti emerge una distorta percezione del proprio fisico, soprattutto nelle ragazze.

Tutto ciò al netto dei limiti che si hanno con studi basati su questionari autosomministrati. Necessari quindi ulteriori approfondimenti.



...INFINE

Non è mai troppo presto per parlare di prevenzione.

Necessari interventi sui giovani per infondere CONOSCENZA dei comportamenti potenzialmente rischiosi per la loro salute, e CONSAPEVOLEZZA dei benefici di stili di vita sani.

RINGRAZIAMENTI

- ✓ I Dirigenti Scolastici, gli insegnanti e gli studenti dei seguenti Istituti:

IPSSCS "Luigi Einaudi" Pistoia

IPSSA Barone Carlo De Franceschi Pistoia

Istituto Professionale di Stato "F. Martini" Montecatini T.me

ITCS Filippo Pacini Pistoia

ITT "S. Fedi-E. Fermi" Pistoia

Liceo Artistico Petrocchi Pistoia

Liceo "C. Salutati" Montecatini T.me

Liceo Scientifico "Amedeo di Savoia" Pistoia

Liceo Statale "C. Lorenzini" Pescia

Liceo Statale Niccolò Forteguerri Pistoia

- ✓ Enti ed associazioni partner



**GRAZIE PER LA VOSTRA
ATTENZIONE!!!**