



Lausanne, mars 2016
Rapport de recherche N° 78

Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse

Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps

Aurélie Archimi
Yvonne Eichenberger
Andrea Kretschmann
Marina Delgrande Jordan

L'essenziale in breve

➔ **Rapporto di ricerca**

Ce projet de recherche a été financé par l'Office fédéral de la santé publique, (contrat n° 13.001234/204.0001/-1095) et les cantons

Remerciements

Nos remerciements s'adressent en particulier à l'ensemble des élèves qui, en remplissant le questionnaire, ont contribué à la partie la plus importante de ce projet de recherche, de même qu'à leur enseignant-e-s et aux autorités scolaires locales et cantonales responsables, qui nous ont donné l'autorisation de mener l'enquête. Nous remercions également l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), qui a commandé l'étude et qui en a financé la majeure partie, de même que les cantons qui ont aussi soutenu financièrement ce projet. Nous tenons également à remercier l'Office fédéral de la statistique, qui a aimablement mis à notre disposition une liste de toutes les classes publiques de Suisse pour l'échantillonnage. À Addiction Suisse, nous tenons à exprimer nos remerciements et toute notre reconnaissance à Béat Windlin pour sa contribution majeure à la réussite du volet 2014 de l'étude HBSC. Nos remerciements vont également à Emmanuel Kuntsche, responsable de la collaboration et de la coordination avec le groupe international HBSC, pour son importante contribution à l'élaboration du protocole de recherche international et du questionnaire HBSC international 2014. Pour leur contribution substantielle aux travaux de la phase préparatoire de l'enquête et de la phase de récolte des données, nous remercions aussi vivement Edith Bacher, qui s'est également occupée de la mise en page de ce rapport, ainsi que Federico Ebnetter, qui a par ailleurs assuré une partie de la traduction italienne de l'Essentiel en bref. Un grand merci également à Ruth Flury, Françoise Cattin, Rose-Lina Perey, Karin Viaccoz et Rocco Pietrantonio pour avoir contacté, lors de la phase de l'échantillonnage, les responsables des classes sélectionnées, ainsi qu'à Luca Notari, qui a assuré une partie de la traduction italienne de l'Essentiel en bref, et à Simon Marmet, qui a assuré la traduction allemande et anglaise de l'Essentiel en bref ainsi qu'une lecture attentive de la version finale de ce rapport. Enfin, nous tenons à remercier la section Bases scientifiques et juridiques et la section Nutrition et activité physique de l'OFSP ainsi que l'Office fédéral du sport pour leurs commentaires et suggestions pertinents lors de la finalisation de ce rapport de recherche.

Impressum

Compléments d'information:	Marina Delgrande Jordan, Tel. ++41 (0)21 321 29 96 mdelgrande@addictionsuisse.ch
Réalisation:	Auréli Archimi, Yvonne Eichenberger, Andrea Kretschmann, Marina Delgrande Jordan, Edith Bacher
Diffusion:	Addiction Suisse, case postale 870, 1001 Lausanne, tél. ++41 (0)21 321 29 46, fax ++41 (0)21 321 29 40 ebacher@addictionsuisse.ch
Numéro de commande:	Rapport de recherche N° 78
Graphisme/mise en page:	Addiction Suisse
Copyright:	© Addiction Suisse Lausanne 2016
ISBN:	978-2-88183-174-4
Citation recommandée:	Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). <i>Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 78)</i> . Lausanne: Addiction Suisse.

L'essenziale in breve

Lo studio *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC)

Lo studio internazionale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) è realizzato ogni quattro anni in più di 40 paesi, la maggior parte dei quali europei. Lo scopo di questo studio è d'osservare i comportamenti in materia di salute dei giovani tra gli 11 e i 15 anni e di seguire l'evoluzione di questi comportamenti nel corso del tempo. Uno dei punti di forza di questo studio risiede nella capacità di confrontare i comportamenti in materia di salute dei giovani tra i differenti paesi e tra i diversi anni d'indagine. In Svizzera, l'indagine è stata realizzata per l'ottava volta da Dipendenze Svizzera. Il presente rapporto di ricerca illustra i **risultati svizzeri dell'indagine HBSC 2014** riguardanti i comportamenti relativi all'alimentazione, le attività fisiche, l'utilizzo degli schermi e lo stato ponderale tra gli allievi e la sua evoluzione nel corso del tempo (per praticità, con il termine maschile allievi si intendono anche le allieve).

Per quanto riguarda l'indagine nazionale HBSC 2014, 630 classi, tra le 734 che sono state selezionate in maniera casuale nell'insieme delle classi dalla quinta elementare alla quarta media delle scuole pubbliche, ne hanno preso parte. In totale, 9894 allievi tra gli 11 e i 15 anni sono stati interrogati. I questionari sono stati compilati in classe durante un'ora di lezione ordinaria tra gennaio e aprile 2014. La partecipazione all'indagine era volontaria e anonima. Le modalità dell'indagine sono state esaminate e approvate dalla Commissione d'etica del Canton Vaud.

Comportamenti relativi all'alimentazione

Questo riassunto riporta unicamente una parte dei risultati per l'insieme degli allievi dagli 11 ai 15 anni (per praticità, con il termine maschile allievi si intendono anche le allieve). Nel capitolo 3 di questo rapporto si trovano molti altri risultati riguardanti i comportamenti relativi all'alimentazione. È ugualmente possibile trovare dei risultati dettagliati stratificati in funzione dell'età e del sesso – due fattori importanti da considerare quando si studia i comportamenti in materia di salute dei bambini e adolescenti.

Raccomandazioni

La «piramide alimentare svizzera» riassume le raccomandazioni attuali in materia d'alimentazione. Queste raccomandazioni si rivolgono in primo luogo agli adulti in buona salute di età compresa tra i 19 e i 65 anni, ma considerando i differenti bisogni in nutrimenti e energia, queste raccomandazioni si applicano per l'essenziale anche agli adolescenti e agli anziani. Si raccomanda, per esempio, di mangiare 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura al giorno. Inoltre, l'importanza della colazione per gli adolescenti è sottolineata.

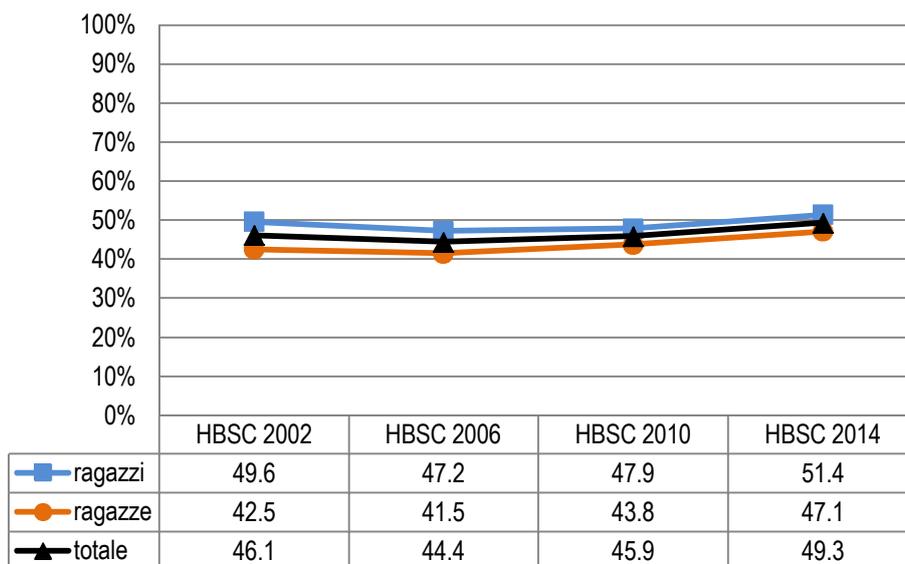
Operazionalizzazione degli elementi studiati

Nell'ambito dello studio HBSC 2014, una lista di 14 bevande ed alimenti è stata presentata agli allievi in età compresa tra gli 11 e i 15 anni. Inseguito, è stato chiesto loro di indicare quante volte alla settimana consumavano abitualmente tali prodotti. Da notare che questo tipo di misura si basa sulla frequenza e quindi non è possibile trarre delle conclusioni in merito alle quantità consumate.

Situazione nel 2014

Nel 2014, 49.3% degli allievi dagli 11 ai 15 anni (51.4% dei ragazzi e 47.1% delle ragazze) facevano **colazione ogni giorno (sette giorni su sette)**. I ragazzi di 11 (62.0%), 13 (52.0%) e 14 anni (46.1%) erano proporzionalmente più numerosi a fare colazione ogni giorno rispetto alle ragazze della stessa età (11 anni: 57.4%; 13 anni: 44.6%; 14 anni: 39.5%). L'abitudine di fare colazione quotidianamente, tra i ragazzi così come tra le ragazze, era meno diffusa tra i più grandi che tra i più giovani.

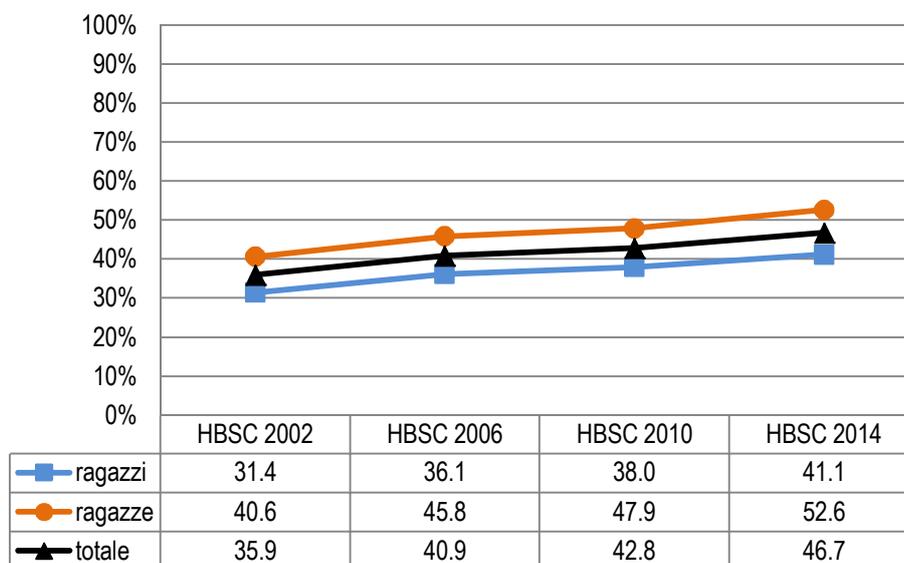
Proporzione di allievi dagli 11 ai 15 anni che facevano colazione ogni giorno (HBSC 2002-2014)



Esempio di lettura dei risultati: Nel 2014, 49.3% degli allievi dagli 11 ai 15 anni facevano colazione ogni giorno. Vale a dire che nel 2014, 50.7% degli allievi dagli 11 ai 15 anni non avevano l'abitudine di fare colazione quotidianamente.

Nel 2014, 46.7% degli allievi dagli 11 ai 15 anni (41.1% tra i ragazzi e 52.6% tra le ragazze) mangiavano della **frutta almeno una volta al giorno**. In realtà, le ragazze mangiavano della frutta più frequentemente rispetto ai ragazzi e questo dato si riscontra per ogni gruppo d'età. La proporzione di ragazzi che mangiava della frutta almeno una volta al giorno diminuisce col crescere dell'età (11 anni: 48.3%; 12 anni: 44.2%; 13 anni: 42.9%; 14 anni: 38.6%; 15 anni: 32.5%). Tra le ragazze questa proporzione rimane abbastanza stabile – ad eccezione delle ragazze di 11 anni tra le quali si trova una proporzione elevata (57.0%) rispetto agli altri gruppi d'età (12 anni: 52.4%; 13 anni: 52.0%; 14 anni: 52.0%; 15 anni: 49.9%).

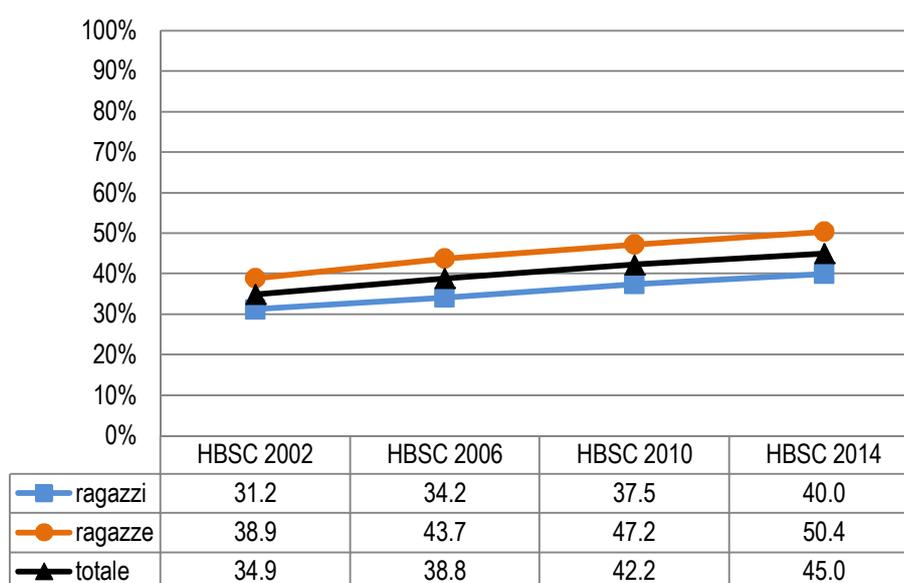
Proporzione di allievi dagli 11 ai 15 anni che mangiavano della frutta almeno una volta al giorno (HBSC 2002-2014)



Esempio di lettura dei risultati: Nel 2014, 46.7% degli allievi dagli 11 ai 15 anni mangiavano della frutta almeno una volta al giorno. Vale a dire che nel 2014, 53.3% degli allievi dagli 11 ai 15 anni non ne mangiavano ogni giorno.

Nel 2014, 45.0% degli allievi dagli 11 ai 15 anni mangiavano della **verdura almeno una volta al giorno**. La consumazione quotidiana di verdura era – come quella di frutta – più diffusa tra le ragazze (50.4%) che tra i ragazzi (40.0%). Tra i ragazzi, la proporzione degli 11enni che mangia della verdura a questa frequenza (45.7%) era più elevata rispetto agli altri gruppi d'età (12 anni: 39.5%; 13 anni: 40.7%; 14 anni: 37.6%; 15 anni: 36.8%). Tra le ragazze ci sono poche differenze tra i gruppi d'età (11 anni: 51.1%; 12 anni: 49.6%; 13 anni: 47.7%; 14 anni: 50.1%; 15 anni: 53.2%).

Proporzione di allievi dagli 11 ai 15 anni che mangiavano della verdura almeno una volta al giorno (HBSC 2002-2014)



Esempio di lettura dei risultati: Nel 2014, 45.0% degli allievi dagli 11 ai 15 anni mangiavano della verdura almeno una volta al giorno. Vale a dire che nel 2014, 55.0% degli allievi dagli 11 ai 15 anni non ne mangiavano ogni giorno.



Nel 2014, 10.3% degli allievi dagli 11 ai 15 anni mangiavano **della frutta e della verdura più volte al giorno** (ragazzi: 8.5%; ragazze: 12.2%). Le ragazze di 11 (14.6%), 14 (11.2%) e 15 anni (13.0%) erano proporzionalmente più numerose a mangiare frutta e verdura a questa frequenza che i ragazzi della stessa età (11 anni: 11.3%; 14 anni: 7.0%; 15 anni: 6.7%).

Una *cluster analysis* ha permesso di identificare un ristretto gruppo di allievi che cumulano dei **comportamenti relativi all'alimentazione sfavorevoli alla salute (o non favorevoli)**. In questo gruppo, i ragazzi (54.6%) erano più rappresentati rispetto alle ragazze (45.4%) e più della metà degli allievi di questo gruppo avevano 14 anni o più (53.5%). Ad esempio, in questo ristretto gruppo solo una piccola proporzione di allievi mangiava della frutta (13.1%) rispettivamente della verdura (7.4%) almeno una volta al giorno. L'abitudine di fare colazione ogni giorno era anche poco diffusa (4.8%). Maggiori informazioni riguardanti il profilo degli allievi in questo gruppo si possono trovare al capitolo 6 di questo rapporto.

Evoluzione nel corso del tempo

Nel 2014, la proporzione degli allievi dagli 11 ai 15 anni che avevano l'abitudine di fare **colazione ogni giorno** era più elevata rispetto al 2002 (2002: 46.1%; 2014: 49.3%). Questo vale per le ragazze (2002: 42.5%; 2014: 47.1%), ma non per i ragazzi (2002: 49.6%; 2014: 51.4%).

Nel 2014, la proporzione degli allievi dagli 11 ai 15 anni che mangiavano della **frutta almeno una volta al giorno** era più elevata rispetto a quella del 2002 (2002: 35.9%; 2014: 46.7%). Questo risultato si riscontra sia tra i ragazzi (2002: 31.4%; 2014: 41.1%) che tra le ragazze (2002: 40.6%; 2014: 52.6%).

È stata ugualmente rilevata una tendenza al rialzo tra il 2002 (34.9%) e il 2014 (45.0%) per quel che riguarda la proporzione degli allievi dagli 11 ai 15 anni che mangiavano della **verdura almeno una volta al giorno**. Questa tendenza è osservabile sia tra i ragazzi (2002: 31.2%; 2014: 40.0%) che tra le ragazze (2002: 38.9%; 2014: 50.4%).

Nel 2014, la proporzione degli allievi dagli 11 ai 15 anni che mangiavano **della frutta e della verdura più volte al giorno** era due volte più elevata rispetto al 2002 (2002: 5.4%; 2014: 10.3%). Ciò concerne in egual modo i ragazzi (2002: 5.1%; 2014: 8.5%) e le ragazze (2002: 5.8%; 2014: 12.2%).

Attività fisiche

Questo riassunto riporta unicamente una parte dei risultati per l'insieme degli allievi dagli 11 ai 15 anni (per praticità, con il termine maschile allievi si intendono anche le allieve). Nel capitolo 4 di questo rapporto si trovano molti altri risultati riguardanti le attività fisiche. È ugualmente possibile trovare dei risultati dettagliati stratificati in funzione dell'età e del sesso – due fattori importanti da considerare quando si studia i comportamenti in materia di salute dei bambini e adolescenti.

Raccomandazioni

In materia di attività fisica, secondo la raccomandazione ufficiale della rete svizzera Salute e Movimento (hepa.ch), dell'Ufficio federale dello sport (UFSP) e dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), **gli adolescenti in età scolare dovrebbero praticare attività fisiche d'intensità media o elevata almeno un'ora al giorno**.

Operazionalizzazione degli elementi studiati

Nell'ambito dello studio HBSC 2014, agli allievi è stato chiesto di indicare quanti giorni, nel corso dei 7 giorni precedenti l'indagine, sono stati fisicamente attivi durante almeno 60 minuti. La parte di allievi **hanno fatto almeno 60 minuti di attività fisica ogni giorno durante gli ultimi 7 giorni** corrisponde alla parte di allievi che rispettano la raccomandazione di attività fisica.

Al fine di individuare il gruppo di allievi con abitudini particolarmente problematiche in materia di attività fisiche, **un indice globale delle attività fisiche** è stato creato. Questo indice combina l'attività fisica così come la frequenza della pratica sportiva fuori da scuola e la sua durata. Questo ha permesso di isolare tre gruppi di allievi distinti (attivi, parzialmente attivi, inattivi).

Situazione nel 2014

Nel 2014, nel periodo di riferimento, solo 14.4% degli allievi dagli 11 ai 15 anni (18.0% dei ragazzi e 10.5% delle ragazze) soddisfaceva la **raccomandazione** di attività fisica, per bambini e adolescenti, **di fare almeno 60 minuti di attività fisica al giorno**.

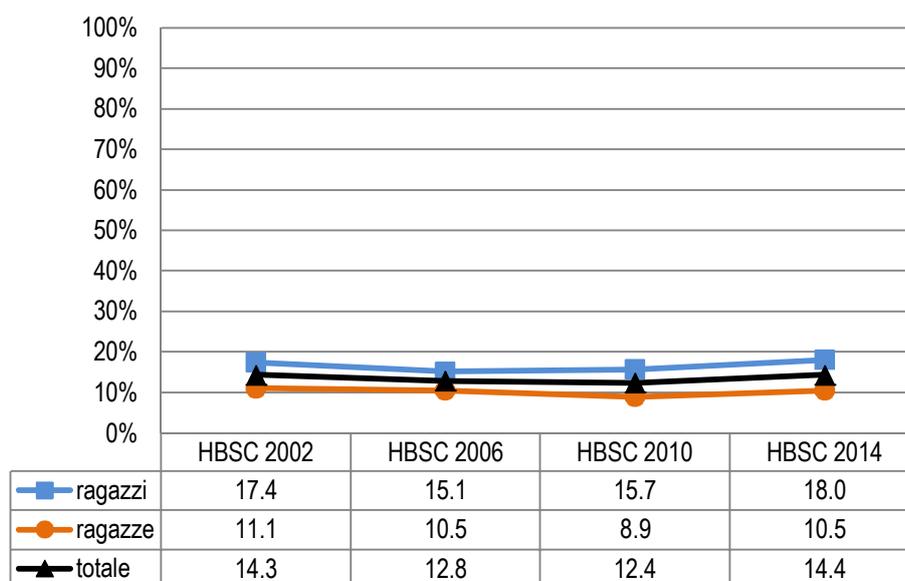
Ciononostante, se aggiungiamo a questa proporzione gli allievi che, anche se non fanno 60 minuti di attività fisica ogni giorno praticano però frequentemente un'attività sportiva fuori da scuola (almeno quattro volte la settimana e durante almeno quattro ore la settimana), si ottiene una proporzione di 33.3% di allievi dagli 11 ai 15 anni che **possono venir considerati come fisicamente attivi** (41.5% dei ragazzi e 24.5% delle ragazze, secondo l'indice globale delle attività fisiche).

In maniera generale, delle constatazioni simili possono essere fatte per i diversi indicatori esaminati, vale a dire, ad ogni età, **i ragazzi erano proporzionalmente più numerosi delle ragazze** a essere fisicamente attivi ogni giorno durante almeno 60 minuti, più numerosi a fare sport fuori da scuola più volte la settimana e più numerosi a fare sport durante almeno un'ora a settimana. Peraltro, tali livelli di attività fisica erano meno diffusi tra gli allievi di 14 e 15 anni.

Un'analisi consacrata soltanto agli allievi di 15 anni mostra che tra quelli che si sono infortunati almeno due volte nel corso degli ultimi 12 mesi, hanno menzionato spesso l'ambito sportivo come il luogo dove si è prodotto il ferimento più grave e il fatto che si è prodotto quando giocavano o praticavano un'attività sportiva o ricreativa.

Evoluzione nel corso del tempo

Proporzione di allievi dagli 11 ai 15 anni che, nel corso degli ultimi 7 giorni, facevano almeno 60 minuti di attività fisica ogni giorno (HBSC 2002-2014)



Esempio di lettura dei risultati: Nel 2014, 14.4% degli allievi dagli 11 ai 15 anni facevano almeno 60 minuti di attività fisica ogni giorno.



Nel 2014, la parte di allievi dagli 11 ai 15 anni che erano **facevano almeno 60 minuti di attività fisica ogni giorno** è rimasta invariata rispetto al 2002 (2002: 14.3%; 2014: 14.4%). Ciononostante si constata dei cambiamenti secondo il sotto-gruppo d'età e sesso considerato. Si osserva un aumento della parte di allievi fisicamente attivi almeno 60 minuti al giorno tra i ragazzi di 11 anni e una diminuzione tra i ragazzi e le ragazze di 15 anni.

In compenso, si constata un leggero aumento della parte di allievi che erano **fisicamente attivi almeno 60 minuti al giorno** tra il 2010 e il 2014, tra le ragazze dagli 11 ai 15 anni, i ragazzi dagli 11 ai 15 anni e l'insieme degli allievi di questo gruppo d'età (2002: 12.4%; 2014: 14.4%). Questo cambiamento favorevole tra il 2010 e il 2014 è constatato ugualmente per ciò che riguarda la parte di allievi fisicamente attivi secondo l'indice globale delle attività fisiche nella maggior parte dei sottogruppi di età e sesso considerati.

Utilizzo degli schermi

Questo riassunto riporta unicamente una parte dei risultati per l'insieme degli allievi dagli 11 ai 15 anni (per praticità, con il termine maschile allievi si intendono anche le allieve). Nel capitolo 4 di questo rapporto si trovano molti altri risultati riguardanti l'utilizzo degli schermi. È ugualmente possibile trovare dei risultati dettagliati stratificati in funzione dell'età e del sesso – due fattori importanti da considerare quando si studia i comportamenti in materia di salute dei bambini e adolescenti.

Raccomandazioni

Per ciò che riguarda l'utilizzo di schermi (televisione, computer, tablet, Smartphone, console), esistono dei punti di riferimento per la Svizzera per quanto riguarda il tempo massimo che i giovani dovrebbero consacrarvi. Ciononostante, bisogna dare importanza ai contenuti ai quali i giovani sono esposti (e per quali motivi) quando utilizzano degli schermi. Le domande poste nello studio HBSC non permettono di mettere in evidenza quello a cui gli allievi sono esposti quando utilizzano uno schermo, ma la durata quotidiana che abitualmente vi consacrano.

Operazionalizzazione degli elementi studiati

Per ciò che riguarda l'utilizzo di schermi, il questionario HBSC 2014 comprende tre domande che misurano il tempo che viene consacrato quotidianamente, più precisamente il tempo passato 1) a guardare la televisione o altre forme di intrattenimento su schermo, 2) a giocare a giochi su computer, tablet, Smartphone o console e 3) a utilizzare un computer, un tablet, uno Smartphone per fare altro. Il tempo dedicato quotidianamente dagli allievi a questi tre tipi di attività su schermo è stato misurato separatamente per i giorni di scuola e del weekend. Per le analisi relative allo studio condotto nel 2014, è stato creato un indice che cumula, per ogni allievo, le risposte a queste tre domande per i giorni di scuola, permettendo così di stimare il tempo totale consacrato quotidianamente all'uso degli schermi in quei giorni. Un altro indice è stato creato con lo stesso metodo, ma per i giorni del weekend.

Situazione nel 2014

Nel 2014, secondo l'indice che cumula il tempo trascorso quotidianamente davanti agli schermi a fare diversi tipi di attività, l'utilizzo degli schermi nel tempo libero era molto diffuso tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni. In effetti, in media, hanno passato rispettivamente 4.4 ora ogni giorno di scuola e 7.4 ora ogni giorno del weekend **davanti ad uno schermo**, che sia per guardare la televisione o dei video, giocare su un tablet, un computer o uno Smartphone, o per fare altro, come per esempio fare i compiti o andare sui social network.

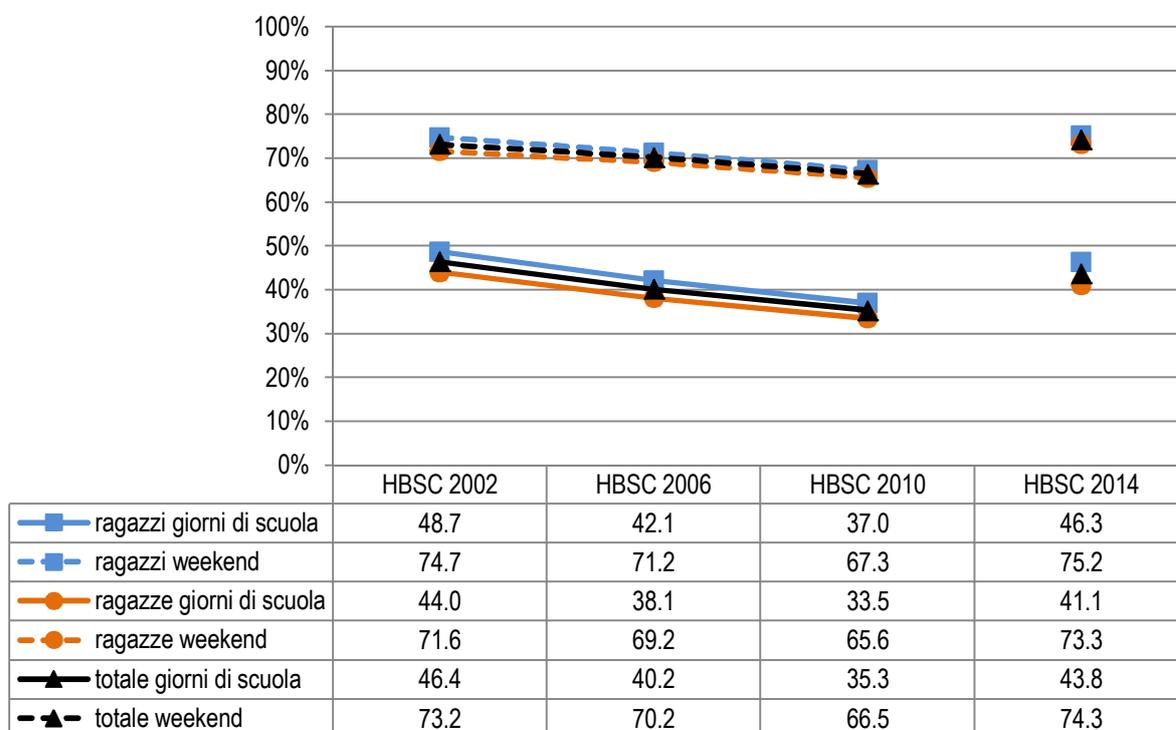
Nel 2014, per esempio, 43.8% degli allievi dagli 11 ai 15 anni (46.3% dei ragazzi e 41.1% delle ragazze) passavano **almeno 2 ore per giorno di scuola** davanti ad uno schermo a **guardare la televisione, dei video o DVD**, qual che sia il tipo di schermo. Per **il weekend**, questa proporzione si attestava a 74.3% (73.3% tra le ragazze e 75.2% tra i ragazzi). Inoltre, l'utilizzo degli schermi almeno 2 ore al giorno, durante i giorni di scuola o il weekend, aumenta tra i gruppi d'età, tra le ragazze come tra i ragazzi.

Un'analisi consacrata unicamente ai 15enni mostra che la parte di allievi di questa età che possono essere considerati come fisicamente inattivi (secondo l'indice globale delle attività fisiche) è più grande tra le ragazze che passavano davanti ad uno schermo almeno 4.5 ore per giorno di scuola (18.9%) che tra quelle che passavano meno di 4.5 ore per giorno di scuola davanti ad uno schermo (8.3%). Tra i ragazzi, la differenza non è significativa (rispettivamente 7.7% e 4.9%). Da notare che in generale, tra gli allievi di 15 anni che passavano più tempo della media davanti ad uno schermo, la maggior parte non era fisicamente inattiva.

Le analisi mostrano inoltre un legame significativo tra il tempo passato quotidianamente davanti ad uno schermo e il consumo frequente di alimenti ricchi in zuccheri raffinati e/o ricchi di grassi. In effetti, che si tratti di caramelle/cioccolata, bevande zuccherate come la coca, delle bevande energetiche o patatine chips/fritte, si constata che gli allievi che passano almeno 4.5 ore per giorno di scuola, rispettivamente almeno 7.5 ore al giorno nel weekend, davanti ad uno schermo, hanno più probabilità di consumare frequentemente questi alimenti e bevande rispetto agli allievi che vi passano meno tempo, e questo indipendentemente da età e sesso.

Evoluzione nel corso del tempo

Proporzione di allievi dagli 11 ai 15 anni che guardavano abitualmente la televisione, dei video, dei DVD (HBSC 2002-2010) e altre forme di intrattenimento su schermo almeno due ore nei giorni di scuola rispettivamente nei giorni di weekend (HBSC 2014)*



Esempio di lettura dei risultati: Nel 2014, 43.8% degli allievi guardavano la televisione, dei video o altre forme di intrattenimento su schermo durante almeno 2 ore per giorno di scuola.

* Nel 2014, la domanda era formulata diversamente



Mentre tra il 2002 e il 2010, la parte di allievi dagli 11 ai 15 anni che guardavano **la televisione, dei video o altre forme di intrattenimento su schermo durante almeno 2 ore per giorno di scuola, rispettivamente per giorno di weekend**, sono nettamente diminuiti, questa parte è aumentata in modo importante tra il 2010 e il 2014, per le ragazze come per i ragazzi. Bisogna però rilevare che la domanda ha subito una modifica importante nel 2014. Nel 2014 questa portava sul fatto di guardare la televisione o dei video in rete e in generale su schermo, compresi tablet e Smartphone, mentre gli anni precedenti la domanda portava principalmente sul fatto di guardare la televisione nel tempo libero.

Stato ponderale

Questo riassunto riporta unicamente una parte dei risultati per l'insieme degli allievi dagli 11 ai 15 anni (per praticità, con il termine maschile allievi si intendono anche le allieve). Nel capitolo 5 di questo rapporto si trovano molti altri risultati riguardanti lo stato ponderale. È ugualmente possibile trovare dei risultati dettagliati stratificati in funzione dell'età e del sesso – due fattori importanti da considerare quando si studia i comportamenti in materia di salute dei bambini e adolescenti.

Raccomandazioni

Per la loro salute e per il loro benessere presente e futuro, è importante che i giovani abbiano un peso corporeo sano, ma anche che stabiliscano un rapporto sano e positivo con il proprio corpo, in particolare evitando delle diete inappropriate.

Operazionalizzazione degli elementi studiati

Per valutare e classificare lo stato ponderale di un individuo, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) propone di ricorrere all'indice di massa corporea (IMC), che si ottiene dividendo il peso corporeo espresso in chilogrammi per l'altezza in metri al quadrato ($IMC = \text{peso in kg} / \text{altezza in m}^2$). All'interno dello studio HBSC, il calcolo dell'IMC si basa – per delle ragioni pratiche – sul peso e l'altezza dichiarati dagli allievi. Ciò costituisce una fonte di errore che porta a sottovalutare le prevalenze di sovrappeso e obesità. L'IMC calcolato su questa base deve quindi essere interpretato con prudenza.

L'IMC calcolato nello studio HBSC permette di stimare lo stato ponderale o, più precisamente, le proporzioni degli allievi dagli 11 ai 15 anni che, in Svizzera, hanno un peso nella norma, un eccesso ponderale (ossia sovrappeso e obesità considerati insieme) o un'insufficienza ponderale (da leggera a forte). Per stimare queste differenti proporzioni, sono stati utilizzati i criteri proposti dall'International Obesity Task Force (IOTF), adattati in funzione dell'età e del sesso degli allievi.

Situazione nel 2014

Nel 2014, l'IMC calcolato all'interno dello studio HBSC rivela che la maggior parte (75.4%) degli allievi dagli 11 ai 15 anni aveva un **peso normale**, 11.4% un **eccesso ponderale** (sovrappeso e obesità) e 13.2% un'insufficienza ponderale (da leggera a forte).

Più precisamente, 12.3% dei ragazzi dagli 11 ai 15 anni e 7.3% delle ragazze della stessa età erano in **sovrappeso**. La prevalenza di **obesità** era invece più bassa, situandosi tra uno e due per cento tra i ragazzi rispettivamente tra le ragazze. Inoltre, le ragazze dagli 11 ai 15 anni erano proporzionalmente meno numerose (8.4%) che i ragazzi (14.1%) a presentare un **eccesso ponderale** (sovrappeso e obesità).

Al contrario, le ragazze dagli 11 ai 15 anni erano proporzionalmente più numerose a presentare un'insufficienza ponderale (da leggera a forte; 16.3%) rispetto ai loro coetanei maschi (10.4%).

Da notare che i risultati generali riguardanti lo stato ponderale basato sull'IMC devono essere interpretati tenendo conto del fatto che questi variano anche in base all'età degli allievi (per ulteriori dettagli vedi capitolo 5 di questo rapporto).

Trattandosi della **percezione dello stato ponderale**, ossia l'immagine soggettiva che gli allievi dagli 11 ai 15 anni hanno del proprio corpo, la maggior parte si considerava più o meno del giusto peso (57.3%). Tuttavia, 28.3% si giudicava un po' o troppo grosso/a e 14.5% un po' o troppo magro/a.

A tal proposito, si constata anche una differenza tra i due sessi: 46.3% delle ragazze e 39.4% dei ragazzi dagli 11 ai 15 anni non erano soddisfatti/e del loro peso, ossia si sentivano un po' o troppo grossi/e, oppure un po' o troppo magri/e. Da notare che le ragazze erano proporzionalmente più numerose dei ragazzi a sentirsi un po' o troppo grosse, mentre i ragazzi avevano più l'impressione di essere un po' o troppo magri. A questa differenza tra ragazze e ragazzi si aggiungono delle disparità legate all'età, l'insoddisfazione infatti aumenta tra i gruppi d'età, in particolare tra le ragazze.

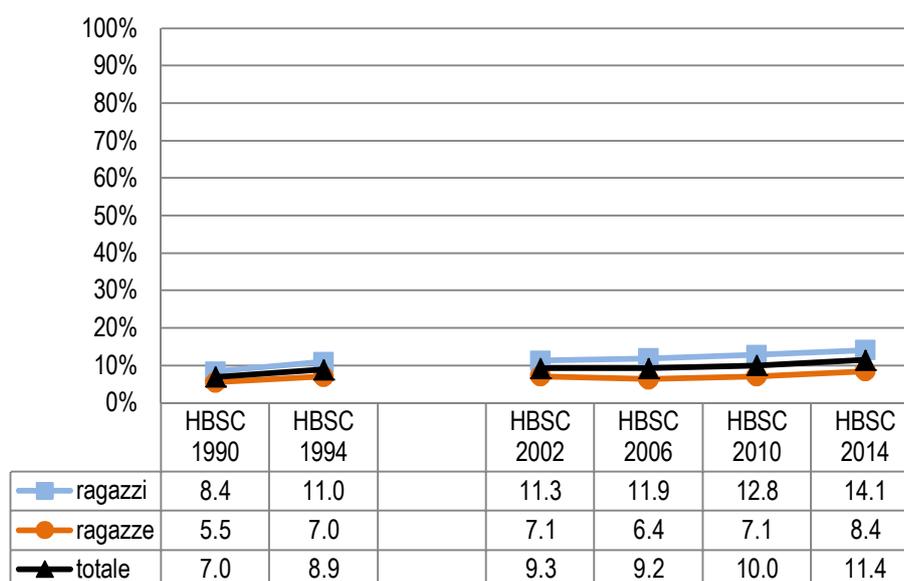
Tra l'altro, 14.7% degli allievi dagli 11 ai 15 anni **seguevano una dieta o un altro metodo per perdere peso**. Il ricorso a dei metodi per perdere peso era meno in voga tra i ragazzi (11.1%) che tra le ragazze (18.4%). Inoltre, questa proporzione ha piuttosto tendenza ad aumentare tra i gruppi d'età tra le ragazze (variando da 12.4% tra le 12enni a 23.6% tra le 14enni), mentre rimane abbastanza stabile tra i ragazzi.

Delle analisi condotte unicamente tra gli allievi di 15 anni mostrano che spesso non c'è una corrispondenza tra lo stato ponderale stimato sulla base dell'IMC e lo stato ponderale percepito dai giovani. Sottovalutare la propria corpulenza è un fenomeno più diffuso tra i ragazzi, mentre sopravvalutarla è un fenomeno che si riscontra più frequentemente tra le ragazze. Oltre a ciò, seguire una dieta o qualcos'altro per perdere peso non si riscontra unicamente tra gli allievi in eccesso ponderale.

Evoluzione nel corso del tempo

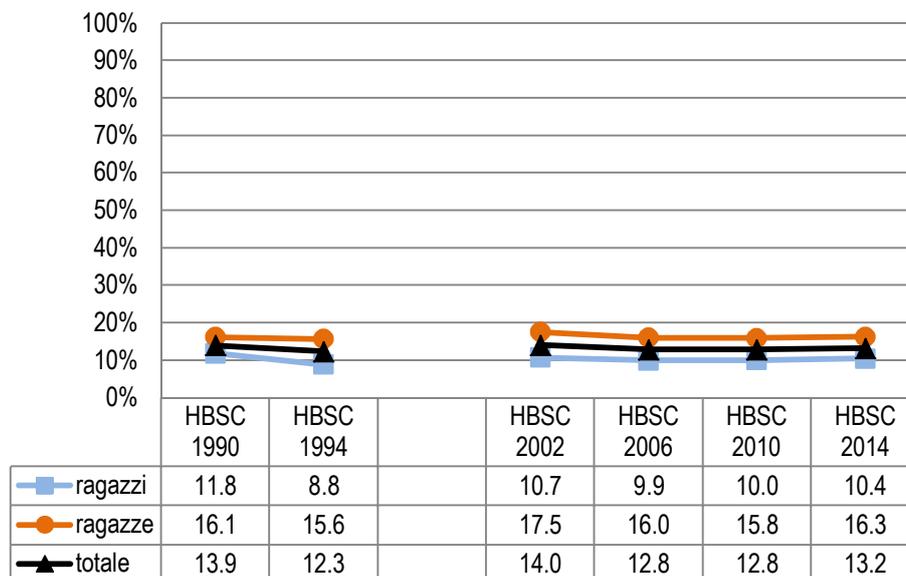
Se si segue l'evoluzione della prevalenza dell'**eccesso ponderale** (sovrappeso e obesità) tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni, si constata che questa è significativamente più elevata nel 2014 rispetto al 1990, tra le ragazze così come tra i ragazzi. In maniera generale, si tratta di una tendenza crescente che si disegna da un capo all'altro del periodo d'osservazione.

Proporzione di allievi dagli 11 ai 15 anni che presentavano un eccesso ponderale (sovrappeso e obesità) (HBSC 1990 - 2014)



Esempio di lettura dei risultati: Nel 2014, 11.4% degli allievi dagli 11 ai 15 anni presentavano un eccesso ponderale.

Proporzione di allievi dagli 11 ai 15 anni che presentavano un'insufficienza ponderale (da leggera a forte) (HBSC 1990 - 2014)



Esempio di lettura dei risultati: Nel 2014, 13.2% degli allievi dagli 11 ai 15 anni presentavano un'insufficienza ponderale.

Per contrasto, la prevalenza dell'insufficienza ponderale (da leggera a forte) è comparabile nel 1990 e nel 2014. Tra il 2010 e il 2014, nessuna differenza significativa è stata osservata.

La parte degli allievi dagli 11 ai 15 anni insoddisfatti/e del loro peso era più elevata nel 1994 (la domanda non è stata posta negli studi precedenti al 1994) rispetto al 2014. Tuttavia, non vi è alcuna differenza significativa tra il 2010 e il 2014.

La proporzione delle ragazze e dei ragazzi che seguivano una dieta o facevano qualcos'altro per perdere peso appare relativamente stabile nel 2014 rispetto al 2002 nella maggior parte dei gruppi d'età (la domanda non è stata posta negli studi precedenti al 2002). Per quel che concerne il paragone tra 2010 e 2014, nessuna differenza significativa è stata constatata.

Caratteristiche degli allievi che cumulano dei comportamenti relativi all'alimentazione sfavorevoli alla salute, che sono fisicamente inattivi rispettivamente che presentano un eccesso ponderale

Delle analisi bivariate controllate per età e sesso hanno permesso di esaminare, in un primo tempo, le caratteristiche degli allievi dagli 11 ai 15 anni

- che cumulano dei comportamenti relativi all'alimentazione sfavorevoli alla salute (o non favorevoli alla salute; secondo i risultati della cluster analysis, vedi capitolo 3)
- che sono fisicamente inattivi (secondo l'indice globale delle attività fisiche, vedi capitolo 4)
- che presentano un eccesso ponderale (che quindi, secondo il loro IMC, presentano un sovrappeso o un'obesità, vedi capitolo 5).

Le differenti caratteristiche studiate in quest'occasione concernevano non solo il benessere e la salute, ma anche lo stile di vita (i comportamenti legati alla salute) e l'ambiente scolastico e familiare degli allievi.

Se tentassimo di delineare un **profilo di ognuno di questi tre gruppi di allievi**, potremmo dire che:

Gli allievi dagli 11 ai 15 anni che cumulano **dei comportamenti relativi all'alimentazione sfavorevoli alla salute (o non sfavorevoli alla salute)** avevano tendenza a valutarsi come in cattiva salute, a passare più tempo della media davanti allo schermo, a fumare spesso tabacco, a bere spesso alcol, e a essere fisicamente inattivi. Questi allievi tendono inoltre a essere più spesso autori di ripetuto bullismo (*bullying*), a sentirsi più stressati dal lavoro scolastico e a vivere in famiglie il cui livello di vita è stimato come medio o basso.

Il profilo degli allievi dagli 11 ai 15 anni **fisicamente inattivi** è molto simile a quello presentato qui sopra, con qualche eccezione. Questi allievi hanno anch'essi la stessa tendenza a giudicare il loro stato di salute come medio o cattivo, a passare più tempo della media davanti allo schermo e a consumare spesso tabacco. Concernente le abitudini alimentari, questi giovani tendono più degli altri a non fare colazione tutti i giorni, a non mangiare ogni giorno frutta, a non mangiare ogni giorno verdura, e, più generalmente, ad avere dei comportamenti relativi all'alimentazione sfavorevoli alla salute. Sono inoltre più stressati per il lavoro scolastico e sono più numerosi a vivere in famiglie che possiamo definire come "non tradizionali", dunque con una configurazione familiare diversa dal vivere con entrambi i genitori. Lo statuto socio-economico della famiglia è anche in questo caso meno elevato.

Per finire, per ciò che concerne il profilo degli allievi dagli 11 a 15 anni **che presentano un eccesso ponderale**, si constata ancora una volta che hanno più tendenza degli altri a giudicarsi in cattiva salute, a passare più tempo della media davanti allo schermo e a consumare spesso tabacco. Tendono inoltre, più degli altri, a essere fisicamente inattivi, a non fare quotidianamente colazione e a non mangiare tutti i giorni verdura. Inoltre, hanno maggiore tendenza a essere stati vittime, rispettivamente autori, di ripetuto bullismo. A livello di fattori familiari, questi allievi hanno maggiore tendenza a vivere in famiglie considerate come "non tradizionali" e in cui lo statuto socio-economico è meno elevato.

In un secondo tempo, sono state effettuate delle analisi multivariate, controllate per età e sesso, includendo le caratteristiche statisticamente significative nei modelli di analisi bivariate o che su base teorica potevano essere trattate come variabili perditrici (nel senso statistico). Questo permette di esaminare il peso relativo di ognuna delle caratteristiche incluse nel modello.

In maniera generale, si constata che le caratteristiche legate allo stile di vita (i comportamenti legati alla salute) sono quelle comuni ai tre gruppi di allievi studiati. Passare più tempo della media davanti allo schermo corrisponde ad una maggiore probabilità di cumulare dei comportamenti relativi all'alimentazione sfavorevoli alla salute, di essere fisicamente inattivo e di presentare un eccesso ponderale. Allo stesso modo, il fatto di non fare colazione tutti i giorni è anch'esso legato all'inattività fisica e all'eccesso ponderale.