

# Abitudini in materia di alimentazione tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni in Svizzera nel 2018

## Introduzione

Delle abitudini alimentari sane ed equilibrate nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza favoriscono un buono stato di salute fisico e psichico. Questa infografica presenta una selezione dei risultati dell'inchiesta HBSC 2018 in Svizzera per gli allievi dagli 11 ai 15 anni sul tema delle abitudini in materia di alimentazione e sulla loro evoluzione dal 2002.

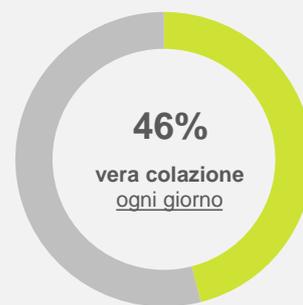
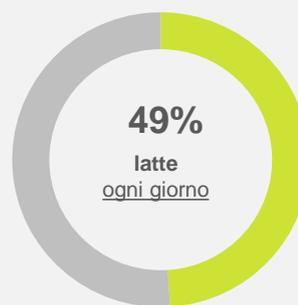
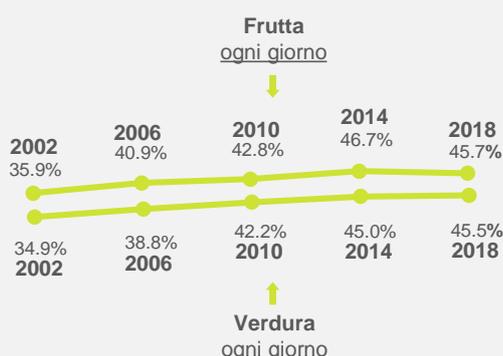
## Raccomandazioni ufficiali

In Svizzera, le raccomandazioni per un'alimentazione sana ed equilibrata sono riassunte dalla "Piramide alimentare svizzera" dove i sei piani rappresentano dei gruppi specifici di alimenti e bevande suddivisi in funzione della loro composizione nutrizionale e che sono quindi a consumarsi in più grande o minore quantità/frequenza in funzione del loro livello nella piramide.

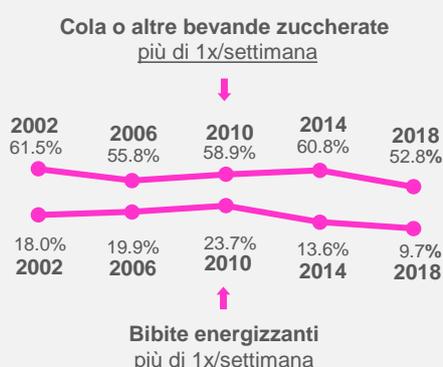


Piramide alimentare svizzera (www.sge-ssn.ch)

### Cifre chiave 11 a 15 anni



### Numerosi comportamenti salutari tendono a diminuire durante l'adolescenza



## Precauzione durante l'interpretazione

Le frequenze di consumo di alimenti o bevande riunite in questa infografica sono ispirate dalle raccomandazioni della "Piramide alimentare svizzera", ma non permettono in alcun caso una comparazione con questa. In effetti, una frequenza non riflette né le quantità consumate né gli apporti in energia e nutrienti corrispondenti.

## Frequenza di consumo & porzioni quotidiane di frutta e verdura

Nel 2018, si può stimare\* che il **17.6%** degli allievi tra gli 11 e i 15 anni mangiava **almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno**, ciò che corrisponde alla **raccomandazione della "Piramide alimentare svizzera"**. Le ragazze (20.4%) seguivano questa raccomandazione meglio dei ragazzi (14.8%). Inoltre, il rispetto della raccomandazione diminuiva tra gli 11 e i 15 anni,

soprattutto tra i ragazzi.

Tra il 2002 e il 2014, il consumo quotidiano di **frutta** e il consumo quotidiano di **verdura** hanno preso terreno per poi rimanere stabile nel 2018 (vedere la figura alla pagina 3).

\*Stima basata su dei dati dichiarativi e non sulla misura delle porzioni stesse.

## Caratteristiche degli allievi che consumano almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno

Le relazioni con le caratteristiche degli allievi sono state studiate per mezzo di modelli di regressione logistica.

Lo studio HBSC è uno studio trasversale. Di conseguenza, una relazione (statistica) tra una caratteristica e il rispetto della raccomandazione non è sufficiente a concludere che uno abbia un'influenza sull'altro (o viceversa), nel senso di una relazione causa-effetto.

Il rispetto della raccomandazione, oltre ad essere più probabile tra le ragazze e gli allievi più giovani, è anche correlato agli indicatori che suggeriscono un certo benessere (stato di salute giudicato buono o eccellente,

soddisfazione elevata rispetto alla vita, durata abituale del sonno corrispondente a quella raccomandata rispetto all'età), oltre che agli indicatori che suggeriscono delle condizioni relazionali favorevoli (percezione di un sostegno elevato da parte della famiglia, delle amicizie, percezione che i genitori sappiano tante cose a riguardo delle attività e delle frequentazioni del loro figlio). Seguire questa raccomandazione è inoltre più probabile nelle regioni francofone e italofone, oltre che per gli allievi che vivono in una famiglia "MPA". Nessun legame si riscontra invece con lo stress legato al lavoro scolastico.

## Relazione tra il rispetto della raccomandazione di consumare quotidianamente almeno 5 porzioni di frutta e verdura e caratteristiche degli allievi dagli 11 ai 15 anni (o di 14 e 15 anni)



almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno

	Caratteristiche sociodemografiche				Salute, benessere e contesto sociale						
	Età 15 anni (vs. 11 anni)	Sesso ragazzo (vs. ragazza)	Regione linguistica FR+IT (vs. TED)	Forma della famiglia** non MPA (vs. MPA)	<sup>14-15</sup> Genitori «al corrente» basso-medio (vs. alto)	Sostegno della famiglia (percepto) basso-medio (vs. alto)	Sostegno degli amici (percepto) basso-medio (vs. alto)	Stressato dal lavoro scolastico abbastanza - molto (vs. un po' - per niente)	Soddisfazione rispetto alla vita bassa (vs. alta - molto alta)	Stato di salute generale (autovalutato) pessimo - medio (vs. buono/ eccellente)	<sup>14-15</sup> Durata del sonno abituale prima i giorni di scuola < 8h (vs. ≥ 8h)
	↘	↘↘	↗	↘	↘	↘	↘	*	↘	↘↘	↘

**Esempio di lettura:** forte relazione statistica tra lo stato di salute percepito e il consumo quotidiano di almeno cinque porzioni di frutta e verdura: gli allievi che valutano il loro stato di salute da medio a pessimo hanno una probabilità meno alta di seguire la raccomandazione rispetto agli allievi che lo valutano come buono o eccellente.

**Note:** Si tratta dei risultati dei modelli di regressione logica, di cui le OR (rapporti di probabilità) sono rappresentate da una o due frecce che indicano contemporaneamente il senso della relazione (probabilità più alta = ↗; probabilità più bassa = ↘). Il numero di frecce illustra la forza della relazione statistica. Una freccia:  $1 < OR \leq 1.69$  (↗) o  $0.7 \leq OR < 1$  (↘); due frecce:  $0.5 \leq OR < 0.7$  (↘↘). Una croce (\*): relazione statisticamente non significativa (OR = ca.1). Per maggiori informazioni fare riferimento al rapporto Delgrande Jordan et al., 2020.

Le relazioni considerano l'insieme degli allievi dagli 11 ai 15 anni, fatta eccezione per le caratteristiche dei genitori "al corrente" e della durata abituale del sonno, che concernono unicamente gli allievi di 14 e 15 anni. Queste eccezioni sono indicate nella tabella da un indice <sup>14-15</sup> posto prima degli indicatori considerati.

**Precisioni sulle caratteristiche considerate:** Forma della famiglia\*\*: "MPA" significa che l'Allievo vive con sua Madre e suo Padre oltre che ad altre eventuali persone come fratelli, sorelle o nonni; Genitori «al corrente»: conoscenza da parte dei genitori delle attività e delle frequentazioni dell'allievo nel suo tempo libero; Soddisfazione rispetto alla vita: soddisfazione su una scala da 0 a 10.

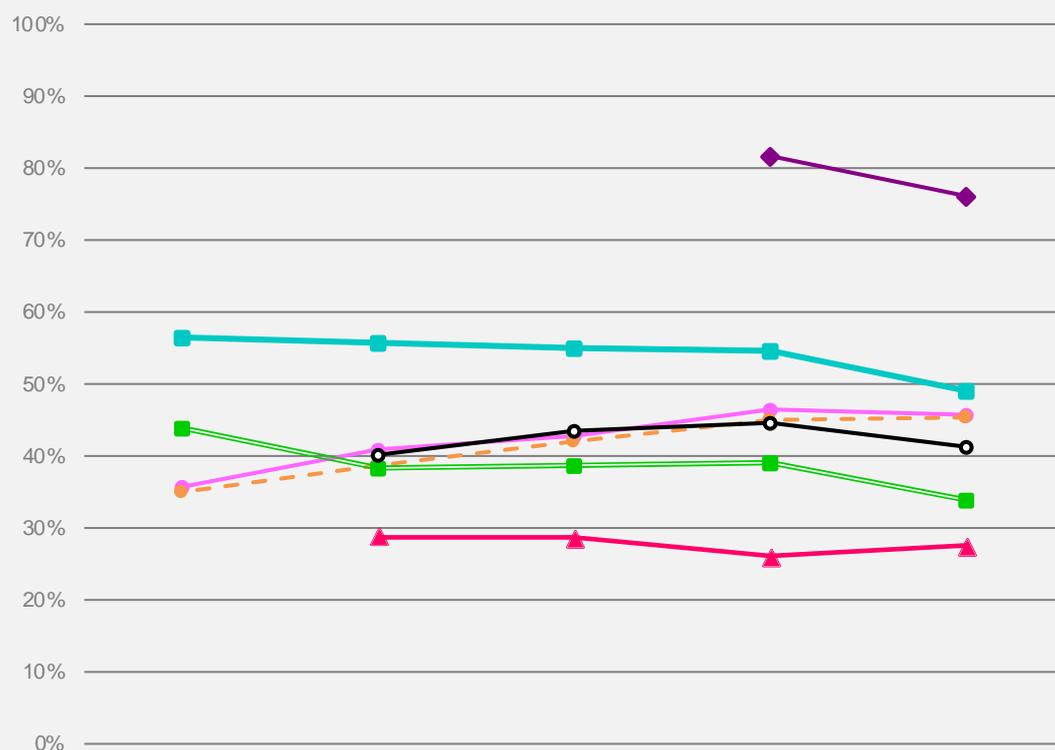
\*\*Ciò che è determinante non è la forma della famiglia in quanto tale ma più specificatamente la qualità della relazione genitori-bambino e la capacità di questi ultimi di rispondere ai bisogni del loro figlio. In altre parole, nessuna forma di famiglia è ottimale di per sé.

## Alimenti e bevande il cui consumo è raccomandato (frequenza di consumo)

Il consumo di certi alimenti e bevande è risultato più diffuso tra le ragazze (ad. es. consumo quotidiano di **frutta, di verdura, d'acqua ed altre bevande non zuccherate**) mentre per altri era più diffuso tra i ragazzi (ad. es. consumo quotidiano di **latte/altri latticini**). A parte qualche eccezione, gli alimenti e le bevande il cui consumo è raccomandato hanno la tendenza a diminuire tra gli 11 e i 15 anni.

Tra il 2006 e il 2014, il consumo quotidiano di **latte e altri latticini** è rimasto stabile, per poi abbassarsi nel 2018. Tra il 2014 e il 2018, si osserva una leggera variazione per quanto riguarda la **carne** (consumo da 2 a 4 giorni alla settimana) mentre il **pesce** era consumato meno frequentemente. Nel 2018, la proporzione di allievi che consumavano **pane** almeno 5 giorni alla settimana era più bassa rispetto al 2014.

### Alimenti e bevande il cui consumo è raccomandato, tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni



	2002	2006	2010	2014	2018
Frutta (ogni giorno)	35.9	40.9	42.8	46.7	45.7
Verdura (ogni giorno)	34.9	38.8	42.2	45.0	45.5
Latte (ogni giorno)	56.6	55.7	55.0	54.9	49.1
Altri latticini (ogni giorno)	43.9	38.4	38.7	39.2	34.1
Carne (2 a 4 giorni/settimana)		29.0	28.7	26.1	27.6
Pesce (≥ 1x/settimana)		40.2	43.4	44.8	41.5
Pane (≥ 5 giorni/settimana)				81.9	76.3

**Nota bene :** Pane: bianco o integrale; carne: la domanda non precisava quale tipo di prodotti della carne erano coperti dal termine "carne", di modo che gli allievi hanno potuto inserire in questa categoria il pollame e gli insaccati; latticini: formaggio, ricotta, ecc.

**Esempio di lettura:** Nel 2018, il **45.7%** degli allievi dagli 11 ai 15 anni consumava frutta ogni giorno.

## Alimenti e bevande il cui consumo dovrebbe restare occasionale (frequenza di consumo)

Il consumo di certi alimenti e bevande è più diffuso tra i ragazzi (ad. es. consumo di **hamburger/hot dogs**, di **cola o altre bevande zuccherate** e di **bevande energizzanti**) che tra le ragazze.

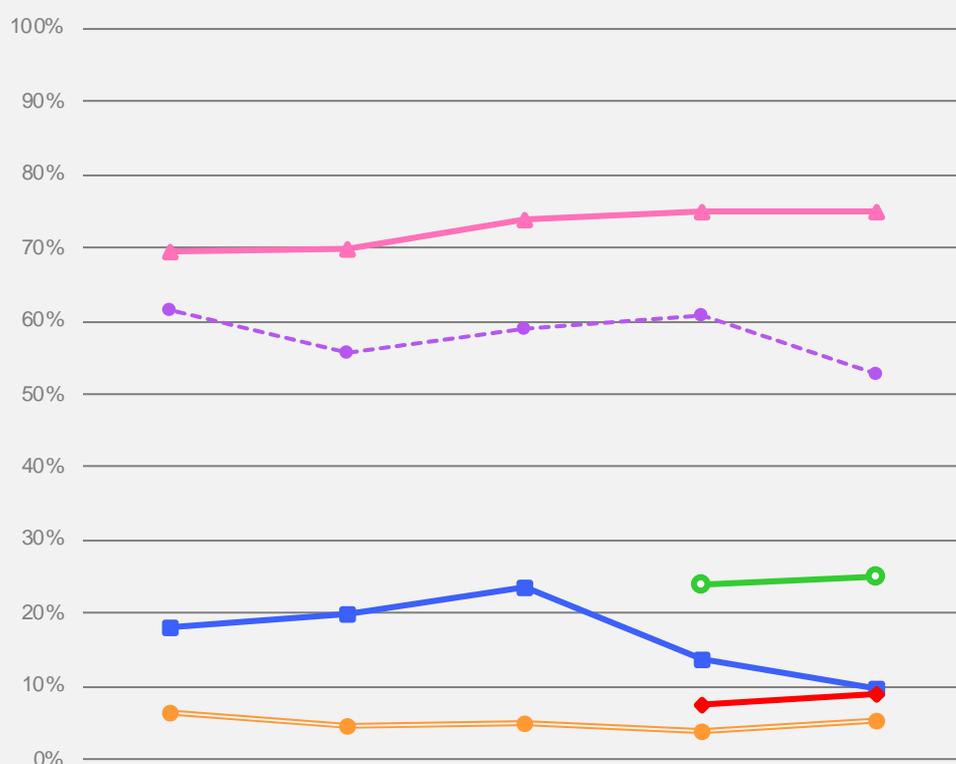
Nel 2018 rispetto al 2014, non c'è stata un'evoluzione per **caramelle/cioccolato**, mentre le **cola o altre bevande zuccherate** sono state consumate meno frequentemente.

Il consumo di **hamburger/hot dogs** è rimasto abbastanza stabile dal 2002. Dal 2010, le **bevande energetiche**\*\*\*

sono state sempre meno consumate. Inoltre, le proporzioni consumate di **chips/pommes frites** e di **pizza** sono rimaste piuttosto stabili dal 2014.

\*\*\* Queste bevande sono poste in cima alla "piramide alimentare svizzera" in ragione del loro forte tenore in caffeina e zucchero (esistendo delle versioni "light"/"zero"), del loro tasso di acidità particolarmente elevato (nefasto per lo smalto dei denti) e del loro tenore elevato di altre sostanze come la taurina.

### Alimenti e bevande il cui consumo dovrebbe restare occasionale, tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni



	2002	2006	2010	2014	2018
—▲— Caramelle, cioccolato (>1x/sett.)	69.5	70.0	74.0	74.9	75.0
- -●- - Bibite zuccherate (>1x/sett.)	61.5	55.8	58.9	60.8	52.8
—■— Bibite energizzanti (>1x/sett.)	18.0	19.9	23.7	13.6	9.7
—●— Hamburgers, hot dogs (>1x/sett.)	6.3	4.5	5.1	4.1	5.2
—○— Chips, pommes frites (>1x/sett.)				23.8	24.9
—◆— Pizza (>1x/sett.)				7.4	8.9

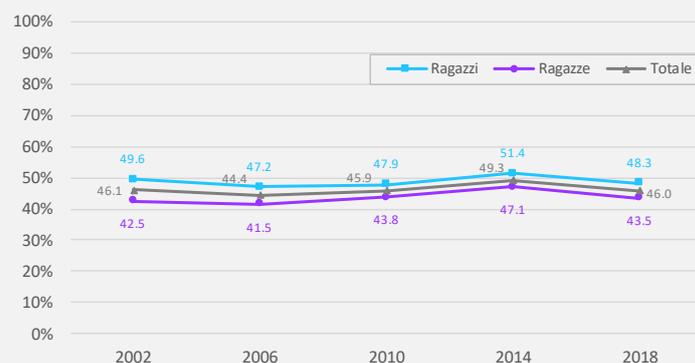
**Nota bene :** Cola o altre bevande zuccherate: non è possibile sapere se, rispondendo a questa domanda, gli allievi hanno o no preso in considerazione le bevande dette "light" o "zero". Pizza: si tratta di un piatto che, in funzione degli alimenti che lo compongono, può essere equilibrato o no.

**Esempio di lettura:** Nel 2018, il **52.8%** degli allievi dagli 11 ai 15 anni consumava cola o altre bevande zuccherate più volte alla settimana. Detto altrimenti, il **47.2%** ne consumava meno spesso.

## Una vera colazione ogni giorno

Nel 2018, il 46.0% degli allievi dagli 11 ai 15 anni faceva una vera colazione ogni giorno, proporzione che è aumentata nel 2014 per poi diminuire nel 2018. Questa abitudine è inoltre più diffusa tra i ragazzi (48.3%) che tra le ragazze (43.5%) e diminuisce tra gli 11 e i 15 anni.

## Evoluzione nel fare una vera colazione quotidianamente tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni



## Conclusioni

Certi comportamenti in materia di alimentazione ai quali attribuiamo effetti positivi sulla salute sono più diffusi tra le ragazze (ad. es. frutta e verdura a sufficienza al giorno), mentre invece altri sono più diffusi tra i ragazzi (ad. es. vera colazione quotidiana). In aggiunta, i comportamenti salutari in materia di alimentazione tendono a cumulare e, un buon numero di questi, hanno la tendenza a diminuire con il trascorrere dell'adolescenza.

I risultati dell'inchiesta HBSC mostrano qualche segno di miglioramento ma soprattutto la necessità di seguire gli sforzi nella promozione di un'alimentazione equilibrata ed

adatta ai bisogni dei giovani adolescenti, in particolare presso i giovani con maggiori difficoltà a seguire le raccomandazioni nutrizionali. Questo può essere fatto a diversi livelli: rinforzo delle competenze nutrizionali dei genitori e dei giovani, miglioramento delle informazioni nutrizionali sui prodotti alimentari (all'attenzione dei consumatori), e misure strutturali che abbiano come obiettivo l'accrescimento della disponibilità e dell'accessibilità agli alimenti sani.

## Dove trovare più informazioni su questo tema?

- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S. (2020). *Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps* (Rapport de recherche No 109). Lausanne: Addiction Suisse.
- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., & Kretschmann, A. (2019). *La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2018 et évolutions depuis 1986 - Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (rapport de recherche No 100). Lausanne: Addiction Suisse.
- Per maggiori informazioni concernenti l'indagine HBSC Svizzera si veda [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)
- Per maggiori informazioni sul Sistema di monitoraggio svizzero delle Dipendenze e delle Malattie non trasmissibili (MonAM) si veda [www.obsan.admin.ch/it/MonAM](http://www.obsan.admin.ch/it/MonAM)

## Lo studio internazionale «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)

Sotto l'egida dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS-Europa), l'inchiesta internazionale « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) è dedicata ai comportamenti in materia di salute degli allievi di età compresa tra gli 11 e i 15 anni. Nel 2018 è stata realizzata per la nona volta. Le classi dalla quinta elementare alla quarta media (corrispondenti al 7° e all'11° anno di HarmoS) sono state scelte in maniera aleatoria. Gli allievi hanno compilato il questionario anonimo e standardizzato durante un'ora di insegnamento normale. L'inchiesta HBSC svizzera è realizzata da Dipendenze Svizzera ed è finanziata dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dalla maggior parte dei cantoni.

### Metodi

Per ragioni etiche e per non sovraccaricare gli allievi più giovani, alcune domande – come quelle sulla durata abituale del sonno o i genitori «al corrente» – sono state poste unicamente agli allievi di terza e quarta media (corrispondenti al 10° e 11° anno HarmoS). Per informazioni supplementari sui dati e sul metodo statistico dell'inchiesta, si veda Delgrande Jordan et al. (2019).

## Contenuto e Design

Sophie Masseroni, Yvonne Eichenberger, Marina Delgrande Jordan, Eva Schneider, Andrea Kretschmann, Valentine Schmidhauser, Dipendenze Svizzera, maggio 2020