

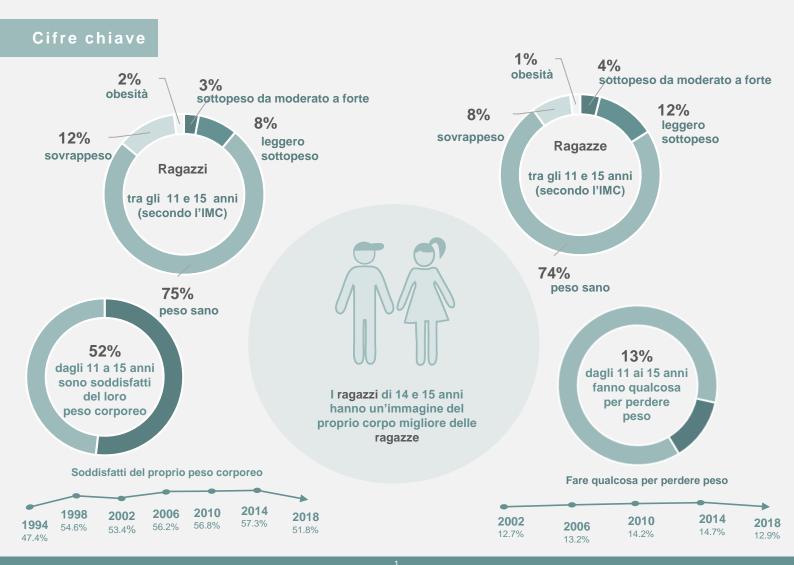




# IMC, percezione del peso corporeo e immagine corporea tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni in Svizzera nel 2018

Nel corso dell'adolescenza, i giovani vivono degli importanti cambiamenti corporei che influenzano il loro sviluppo emozionale, cognitivo e psicosociale. Con la pubertà, la silhouette, il peso e la composizione fisiologica del corpo cambiano considerevolmente a tal punto che sono in pochi a gioirne. L'immagine corporea dell'adolescente è dunque costantemente sotto pressione.

Questa scheda infografica presenta una selezione dei risultati dell'inchiesta HBSC 2018 in Svizzera per gli allievi dagli 11 ai 15 anni, sui temi dello stato ponderale, della percezione del proprio peso corporeo, dell'immagine corporea e della percezione della necessità di perdere peso.



## Indice di massa corporea

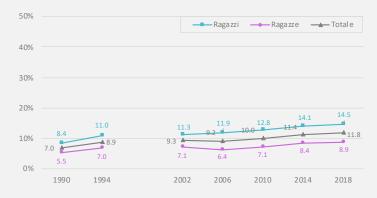
Nell'ambito dell'inchiesta HBSC l'Indice di Massa Corporea [IMC = peso in kg/(altezza in m)²] è <u>stimato</u> a partire dai valori del peso e dell'altezza dichiarati dagli allievi. È di conseguenza sottostimato in rapporto a un IMC basato su delle misure antropometriche. Le soglie dell'IMC considerate in questa infografica sono quelle dell'*International Obesity Task Force* (IOTF) per i ragazzi e le ragazze che hanno meno di 18 anni.

Nel 2018, secondo l'IMC, il **74,5%** degli allievi dagli 11 ai 15 anni aveva un **peso normale**, mentre il 10,3% presentava un'insufficienza ponderale leggera, il 3,4% un'insufficienza ponderale da moderata a forte, il 10,2% un sovrappeso e l'1,7% un'obesità. L'eccesso ponderale (sovrappeso <u>e</u> obesità considerati insieme) era più diffuso tra i ragazzi (14,5%; ragazze: 8,9%) mentre l'insufficienza ponderale (leggera <u>e</u> da moderata a forte considerate insieme) lo era tra le ragazze (16.7%; ragazzi: 10.9%).

Si possono anche osservare differenze tra le fasce di età: mentre il peso normale e l'eccesso ponderale erano maggiormente presenti tra gli allievi più anziani, l'insufficienza ponderale si è osservata più frequentemente tra gli allievi più giovani.

La prevalenza dell'insufficienza ponderale tra gli allievi dagli 11 ai 15 anni è rimasta abbastanza **stabile** tra il 1990 e il 2018. La prevalenza dell'eccesso ponderale invece è **aumentata** in modo abbastanza progressivo tra il 1990 e il 2014. Nel 2018, la prevalenza è rimasta allo **stesso livello** del 2014.

# Evoluzione della proporzione degli allievi dagli 11 ai 15 anni che hanno un eccesso ponderale<sup>a</sup> (sovrappeso <u>e</u> obesità)



**Note**: <sup>a</sup> IMC <u>stimato</u> a partire dai valori del peso e dell'altezza dichiarati dagli allievi. Occorre osservare l'evoluzione della curva e non le proporzioni.

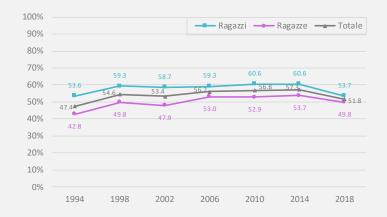
# Percezione del peso corporeo

Nel 2018, **51.8** % degli allievi dagli 11 ai 15 anni stimano essere più o meno del peso giusto. **Stabile** tra il 2006 e il 2014, questa proporzione è **diminuita** nel 2018, sia tra i ragazzi che tra le ragazze.

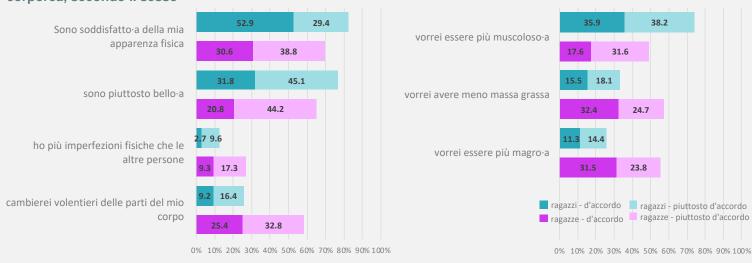
16.0% pensono di essere un po' o decisamente troppo magri (sopratutto i ragazzi) e 32.3% un po' o decisamente troppo grassi (sopratutto le ragazzi). In maniera generale, l'<u>in</u>saddisfazione è più frequente tra le ragazze e aumentà con l'età.

Delle **analisi** condotte unicamente tra **i quindicenni** mostrano che spesso non c'è corrispondenza tra l'IMC e la percezione del proprio peso corporeo. Sottostimare la propria corpulenza è più comune tra i ragazzi, mentre invece sovrastimarla è più comune tra le ragazze.

# Evoluzione della proporzione degli allievi dagli 11 ai 15 anni che sono soddisfatti del proprio peso corporeo



# Proporzione dai 14 ai 15 anni che sono (piuttosto) d'accordo con le affermazioni seguenti relative alla loro immagine corporea, secondo il sesso



Esempio di lettura: nel 2018, il 52,9% dei ragazzi e il 30,6% delle ragazze era d'accordo con l'affermazione 'sono soddisfatto-a della mia

apparenza fisica'; il 29,4% dei ragazzi e il 38.8% delle ragazze era 'piuttosto d'accordo'.

Nota: le altre categorie di risposte possibili erano: non sono d'accordo; piuttosto non d'accordo.

Durante la pubertà, la metamorfosi del corpo costringe i giovani a cambiare la loro immagine corporea e può, per alcuni di loro, essere fonte di insoddisfazione e di malessere. Nel 2018, la maggior parte degli allievi dagli 11 ai 15 anni aveva un'immagine corporea piuttosto positiva.

In maniera generale, i ragazzi erano più soddisfatti della loro apparenza fisica delle ragazze. Un'eccezione: i ragazzi, rispetto alle ragazze, vorrebbero essere più muscolosi.

### Caratteristiche degli allievi che, secondo il loro IMC, hanno un peso normale

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 peso normale non è sufficiente a concludere che uno abbia un'influenza sull'altro (o viceversa), nel senso di una relazione causa-effetto.

Il peso normale, oltre ad essere più probabile tra gli allievi

più anziani e nella Svizzera tedesca, è anche correlato a un sostegno elevato da parte delle amicizie e agli indicatori che suggeriscono un certo benessere (stato di salute giudicato buono o eccellente, soddisfazione elevata rispetto alla vita, poco o nessun stress legato al lavoro scolastico). Non ci sono differenze invece rispetto al sesso e agli indicatori relativi alla famiglia e al sonno.

#### Relazione tra peso normale (secondo l'IMC) e caratteristiche degli allievi dagli 11 ai 15 anni (o di 14 e 15 anni)

	Caratteris tiche sociodemografiche				Salute, benessere e contesto sociale						
Peso normale (secondo l'IMC)	Età 15 anni (vs. 11 anni)	Sesso ragazzo (vs. ragazza)	Regione linguistica FR+IT (vs. TED)	Forma della famiglia** non MPA (vs. MPA)	14-15Genitori « al corrente » basso- medio (vs. alto)	Sostegno della famiglia (percepito) basso- medio (vs. alto)	Sostegno degli amici (percepito) basso- medio (vs. alto)	Stressato dal lavoro scolastico abbastanza - molto (vs. un po' – per niente)	Soddisfazione zione rispetto alla vita bassa (vs. alta – molto alta)	Stato di salute autovalutato pessimo - medio (vs. buono/ eccellente)	14-15 Durata del sonno abituale prima i giorni di scuola < 8h (vs. ≥ 8h)
	7	×	Z	*	*	×	Ŋ	צ	Ŋ	אה	×

Esempio di lettura: Forte relazione statistica tra lo stato di salute percepito e avere un peso normale: gli allievi che valutano il loro stato di salute da medio a pessimo hanno una minor probabilità di avere un peso normale in rapporto agli allievi che lo valutano come buono o eccellente.

Note: risultato dei modelli di regressione logistica, di cui le OR (rapporti di probabilità) sono rappresentati qui da una freccia, che indica allo stesso modo il senso della relazione (probabilità aumentata =  $\nearrow$ ; probabilità diminuita =  $\searrow$ ). Il numero di frecce illustra la forza della relazione statistica. Una freccia: 1 < OR < 1.69 ( $\nearrow$ ) oppure 0.7  $\le$  OR < 1 ( $\searrow$ ); due frecce: 0.5  $\le$  OR < 0.7 ( $\searrow$ ). Una croce (\*): relazione statisticamente non significativa (OR = ca. 1). Per maggiori informazioni fare riferimento al rapporto Delgrande Jordan et al., 2020

Le relazioni concernono l'insieme degli allievi dagli 11 ai 15 anni, eccezion fatta per le caratteristiche relative ai genitori "al corrente" e della durata abituale del sonno, che comprendono unicamente gli allievi di 14 e 15 anni. Queste eccezioni sono indicate nella tabella da un indice 14-15 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 dei fratelli o sorelle o dei nonni. Genitori "al corrente": conoscenza da parte dei genitori delle attività e delle frequentazioni dell'alunno nel suo tempo libero. Soddisfazione rispetto alla vita: soddisfazione su una scala da 0 a 10.

\*\*quel che è determinante non è la forma della famiglia in quanto tale, ma molto di più la qualità della relazione tra genitori e figlio e la capacità dei genitori di rispondere ai bisogni del loro figlio. Detto altrimenti, nessuna forma particolare di famiglia è ottimale di per sè.

### Fare una dieta o qualche cosa d'altro per perdere peso

Nel 2018, il **12.9**% degli allievi dagli 11 ai 15 anni **faceva una dieta o qualche cosa d'altro per perdere peso** (ragazzi: 11.0%; ragazze: 14.8%).

La proporzione degli allievi dagli 11 ai 15 anni che fanno qualche cosa per perdere peso è rimasta abbastanza **stabile** tra il 2002 e il 2014. Si può notare d'altro canto una **diminuzione** tra il 2014 e il 2018, ma solo tra le ragazze.

Delle analisi condotte unicamente tra i quindicenni mostrano che tra quelli che si stimano troppo grassi, un po' meno della metà non cercano attivamente di dimagrire anche pensando di doverlo fare, e circa un quinto non cerca di dimagrire perchè non lo ritiene necessario.

## Conclusioni

È importante, per la loro sanità attuale e futura, aiutare i giovani a mantenere un peso corporeo sano - promuovendo dell'attività fisica e di un'alimentazione sana e equilibrata - e di informare quelli che hanno un eccesso ponderale delle offerte esistenti, in modo che i giovani possano beneficiare del sostegno, dei consigli e di un accompagnamento specializzato quando una perdita di peso fosse indicata. È allo stesso modo importante essere

attenti all'immagine corporea degli adolescenti oltre che alla loro percezione del peso corporeo. Per favorire un'immagine corporea positiva, è essenziale aiutare i giovani ad accettare il loro corpo com'è e ad adottare uno sguardo critico rispetto agli ideali corporei veicolati dai media; inoltre li si può incoraggiare a (ri)connettersi alle loro sensazioni piuttosto che focalizzarsi sull'apparenza.

#### Dove trovare delle informazioni supplementari su questo argomento?

- 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.
- Informazioni supplementari sull'inchiesta svizzera HBSC sono disponibili sul sito <u>www.hbsc.ch</u>

#### 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.

#### Dati utilizzati e metodi statistici

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

