



CON IL PATROCINIO DI:

SEGRETARIA DI STATO PER L'ISTRUZIONE,
LA CULTURA, L'UNIVERSITÀ, LA RICERCA
SCIENTIFICA E LE POLITICHE GIOVANILI



INIZIATIVA PROMOSSA DA:

AUTHORITY PER L'AUTORIZZAZIONE,
L'ACCREDITAMENTO E LA QUALITÀ DEI
SERVIZI SANITARI, SOCIO-SANITARI E
SOCIO-EDUCATIVI



È tempo
di agire 

INDAGINE HBSC 2022

STILI DI VITA E SALUTE DEI GIOVANI SAMMARINESI

Abitudini alimentari

Indagine eseguita tra gli adolescenti della Repubblica di San Marino

Mangiare sano migliora la qualità della vita, **aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche e fortifica il sistema immunitario contribuendo a proteggere l'organismo** da alcune malattie non direttamente legate alla nutrizione.



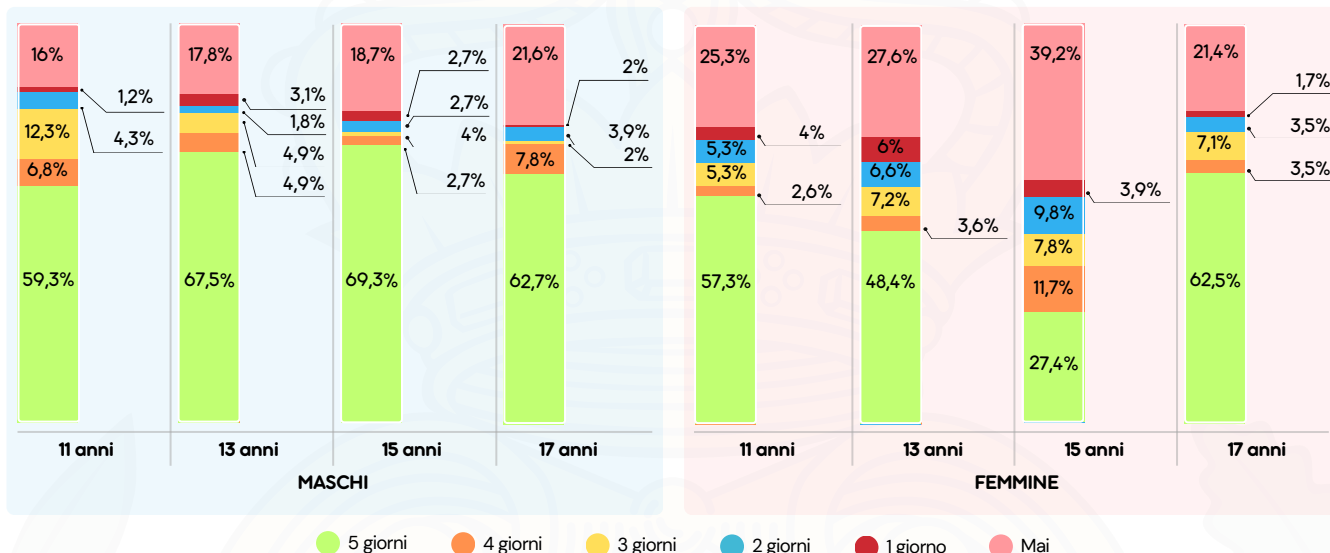
Una giusta alimentazione è determinante per uno sviluppo fisico sano a partire dalla fase prenatale, poi durante l'infanzia e nelle fasi successive della vita.

Prima colazione

La prima colazione dovrebbe essere il **"pasto più importante del giorno"**, influenza la capacità di concentrazione nei ragazzi e la corretta assunzione degli altri pasti nel corso della giornata.

La prima colazione ha, inoltre, un **ruolo essenziale nel controllo del peso corporeo**.

Consumo di colazione nei giorni di scuola



I dati riferiti ai ragazzi di 11, 13 e 15 anni indicano che l'abitudine a consumare la prima colazione, nei giorni di scuola, è **più frequente nei maschi mentre il consumo più basso si riscontra nelle ragazze di 15 anni**.

Consumo di alimenti non salutari

Una dieta bilanciata associata a una riduzione del consumo di alimenti non salutari permette di limitare il **rischio di sovrappeso e obesità nei giovani**.



Quali sono gli alimenti non salutari?

Tutti quegli alimenti particolarmente ricchi di **zuccheri, sale, grassi idrogenati e poveri da un punto di vista nutrizionale**.

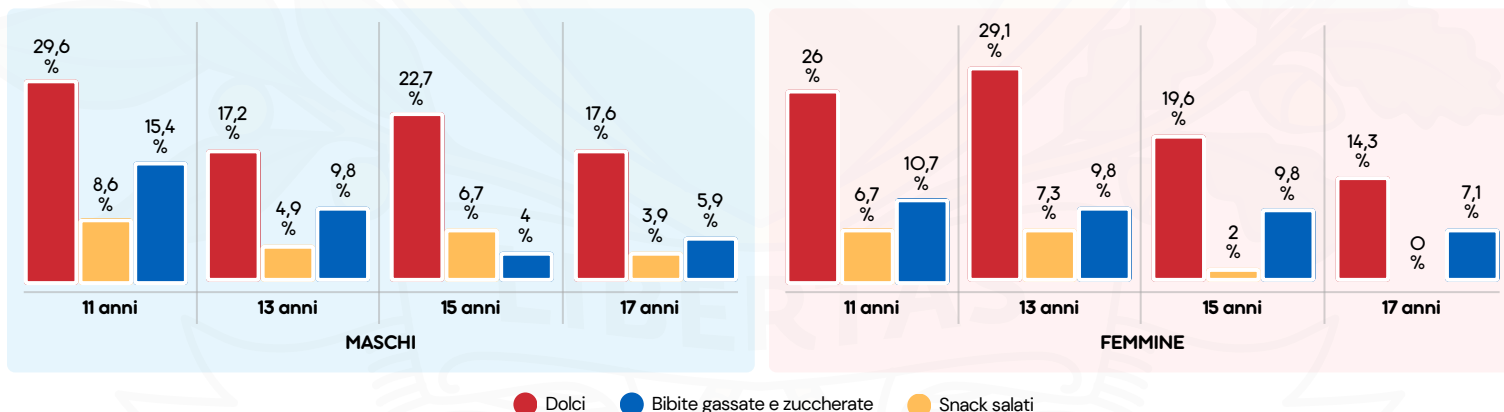


Il consumo quotidiano di bevande gassate e zuccherate si aggira nel complesso attorno al 6%, e decresce all'aumentare delle età.

Nel complesso **1 adolescente su quattro consuma dolci almeno una volta al giorno**, il consumo decresce all'aumentare dell'età.

Per gli snack salati il consumo quotidiano fa registrare una **prevalenza nel complesso pari al 10%**. Anche in questo sono di più le ragazze che consumano quotidianamente gli snack salati e **il consumo in entrambi i sessi diminuisce al crescere delle età**.

Consumo di alimenti non salutari almeno una volta al giorno:

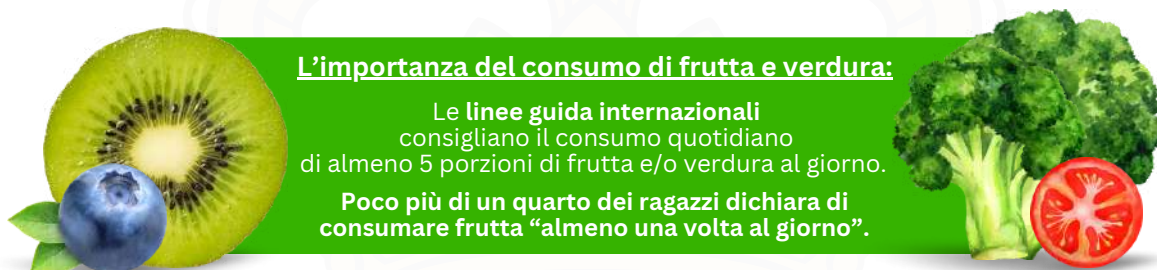


Consumo di alimenti salutari

Le scelte quotidiane di alimenti salutari sono fondamentali per una **dieta bilanciata** dal punto di vista nutrizionale.

Il consumo di frutta e verdura favorisce l'assunzione di **nutrienti come fibre, vitamine, sali minerali oltre a garantire l'apporto di acqua, punti cardine per una sana alimentazione.**

Per gli snack salati il consumo quotidiano fa registrare una **prevalenza nel complesso pari al 10%**. Anche in questo sono di più le ragazze che consumano quotidianamente gli snack salati e **il consumo in entrambi i sessi diminuisce al crescere delle età.**

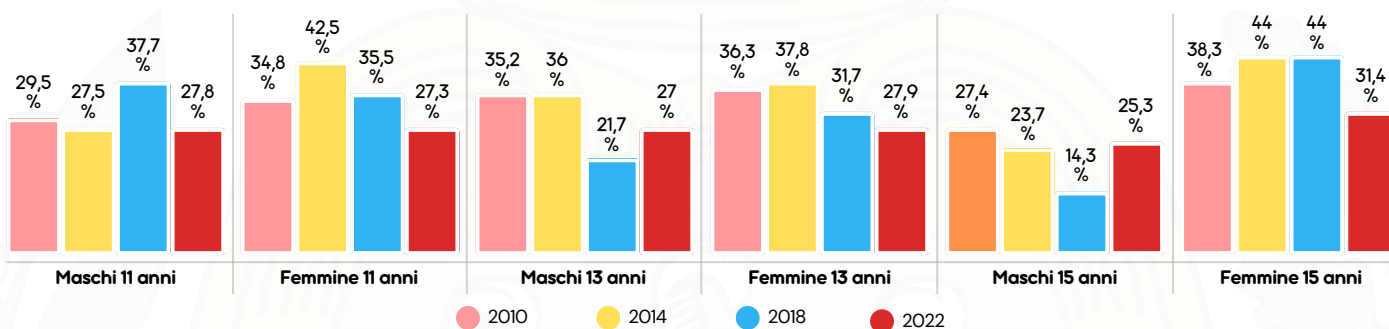


L'importanza del consumo di frutta e verdura:

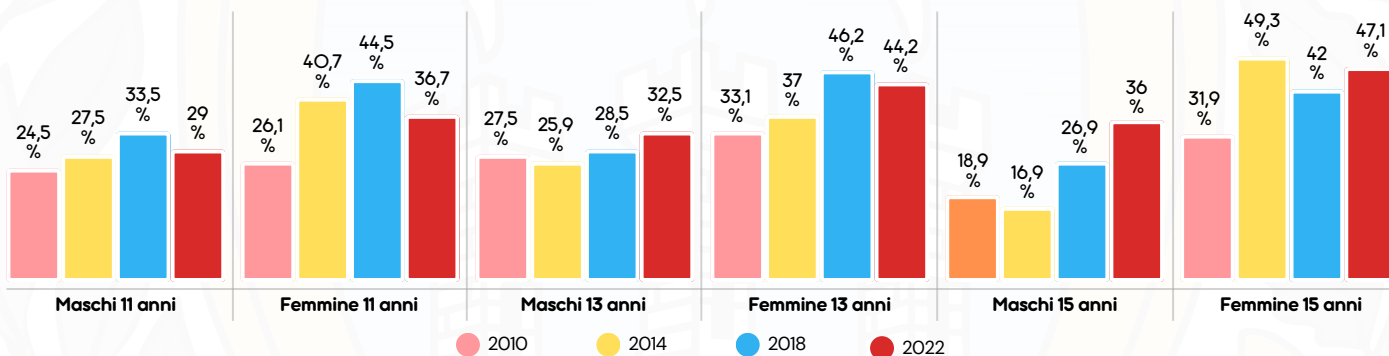
Le linee guida internazionali consigliano il consumo quotidiano di almeno 5 porzioni di frutta e/o verdura al giorno.

Poco più di un quarto dei ragazzi dichiara di consumare frutta "almeno una volta al giorno".

Consumo di frutta almeno una volta al giorno nei ragazzi di 11, 13 e 15 anni:



Consumo di verdura almeno una volta al giorno nei ragazzi di 11, 13 e 15 anni:



Poco più del 30% degli adolescenti dichiara di consumare la verdura "almeno una volta al giorno", con lievi differenze nelle tre classi di età ed è superiore invece nelle femmine 15enni.

Anche in questo caso **le ragazze hanno l'abitudine di consumare la verdura più frequentemente.**



Azioni per favorire abitudini alimentari sane

- **Sensibilizzare i ragazzi** sui legami tra cibo, salute e benessere **promuovendo scelte alimentari appropriate** che abbiano effetti positivi anche sul **mantenimento e raggiungimento di un peso corporeo nella norma.**
- **Promuovere interventi educativi** per aumentare la conoscenza e l'interesse verso la diversità e tipicità degli alimenti, le abitudini gastronomiche, la tradizione e cultura del territorio.
- **Programmare attività a lungo termine** sulla corretta alimentazione per migliorare le loro conoscenze su un'alimentazione varia ed equilibrata **favorendo l'adozione di scelte quotidiane consapevoli.**
- **Introdurre distributori automatici di cibi e bevande** che forniscano frutta e verdura, **evitando alimenti non salutari comprese bevande gassate e zuccherate a favore della distribuzione di acqua.** La vendita automatica può avere, infatti, un'influenza dannosa sulla salute dei ragazzi sia in termini di consumi scorretti, sia per il messaggio di marketing proposto.