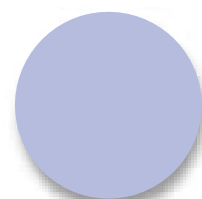
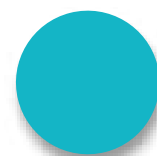
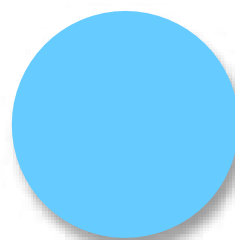
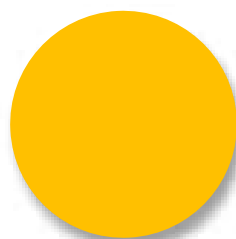
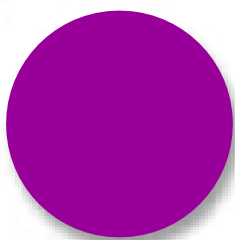
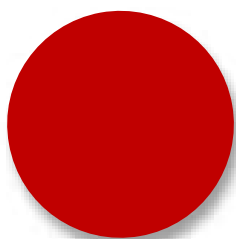
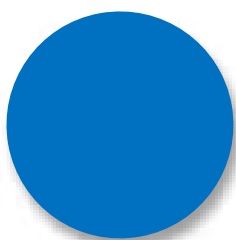
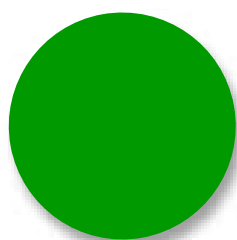




# HBSC 2022

Stili di vita e salute dei giovani italiani  
tra 11 e 17 anni

Regione  
Lazio



La frequenza di consumo della frutta è sostanzialmente sovrapponibile nei due sessi e diminuisce con l'età; il consumo di verdura è maggiore nelle ragazze e aumenta all'aumentare dell'età; il consumo di legumi è sostanzialmente sovrapponibile; il consumo di bevande zuccherate è maggiore tra i ragazzi rispetto alle ragazze; il consumo di snack salati è maggiore tra le ragazze e si riduce con l'età perentrambi i generi; il consumo di cereali è lievemente maggiore nei ragazzi con un incremento all'aumentare dell'età; il consumo di dolci è maggiore nelle ragazze e simile in tutte le fasce di età.

## Stato nutrizionale

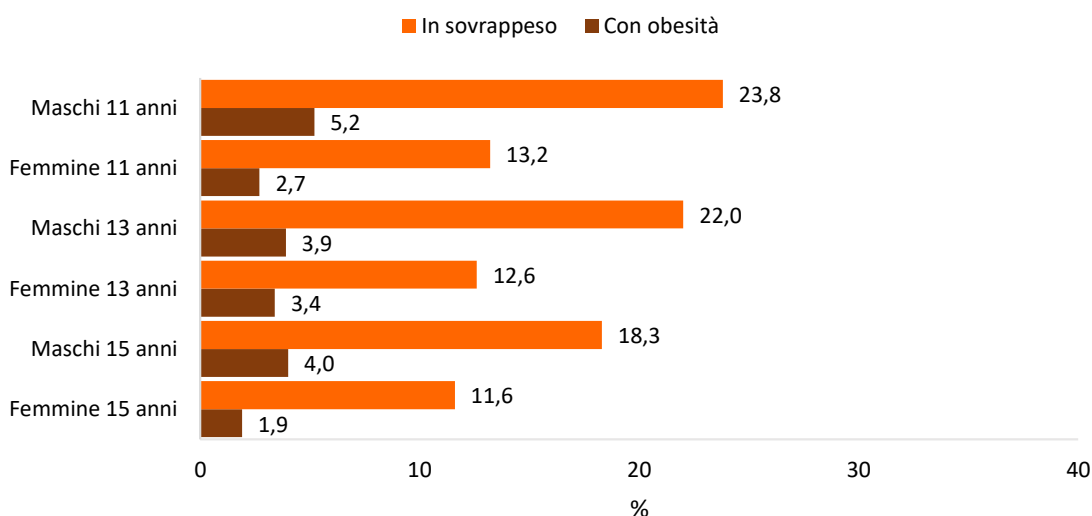
È stato chiesto ai ragazzi di dichiarare il proprio peso e altezza, così da poter calcolare l'Indice di Massa Corporea ( $IMC=kg/m^2$ ) e classificare i ragazzi in sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesi. Tale classificazione è stata operata secondo le tavole di Cole<sup>19-20</sup> in modo separato per età e sesso. Nella Tabella 9 sono riportate le frequenze riferite alle classi di età 11, 13 e 15 anni. La Figura 3 evidenzia le distribuzioni percentuali del campione in relazione alla classe di IMC distinte per età (11, 13 e 15 anni) e per genere.

**Tabella 9. Valutazione del peso in base all'IMC (calcolato su peso e altezza dichiarati), per età (%)**

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Sottopeso	3,4	3,1	1,7	2,7
Normopeso	73,8	75,8	80,2	76,7
Sovrappeso	18,8	17,5	15,1	17,1
Obeso	4,0	3,7	3,0	3,6

La maggior parte dei ragazzi risulta essere normopeso con percentuale del 76,7%. I ragazzi sottopeso sono il 2,7%, i sovrappeso sono il 17,1% e gli obesi sono il 3,5%. La percentuale di eccedenza ponderale (sovrappeso e obesità) diminuisce con l'aumentare dell'età, dal 22,8% nei ragazzi di 11 anni al 18,1% nei ragazzi di 15 anni.

**Figura 3. Frequenza di sovrappeso e obesità per genere ed età (%)**



Sovrappeso e obesità sono più frequenti nei maschi in tutte le fasce di età.

## Insoddisfazione corporea

Gli adolescenti spesso riportano dei sentimenti d'insoddisfazione corporea, intesa come un sentimento di scontentezza per forma, peso, altezza o altri aspetti del corpo; causato da una distorsione percettiva/affettiva o da dati oggettivi<sup>23</sup>. Tale insoddisfazione riguarda principalmente il proprio peso e il percepirsi “troppo grasse/i”, indipendentemente dal fatto di essere oggettivamente sovrappeso o meno. Ai ragazzi è stato chiesto di pensare al proprio corpo e di riportare come si vedono tra le seguenti opzioni: (i) decisamente troppo magro, (ii) un po' troppo magro, (iii) più o meno della taglia giusta, (iv) un po' troppo grasso, (v) decisamente troppo grasso. Le risposte decisamente troppo grasso e un po' troppo grasso possono essere aggregate per descrivere il percepire di essere in sovrappeso<sup>24</sup>.

Nella Tabella 10 sono riportate le frequenze riferite alla percezione del proprio corpo per le classi di età 11, 13 e 15 anni.

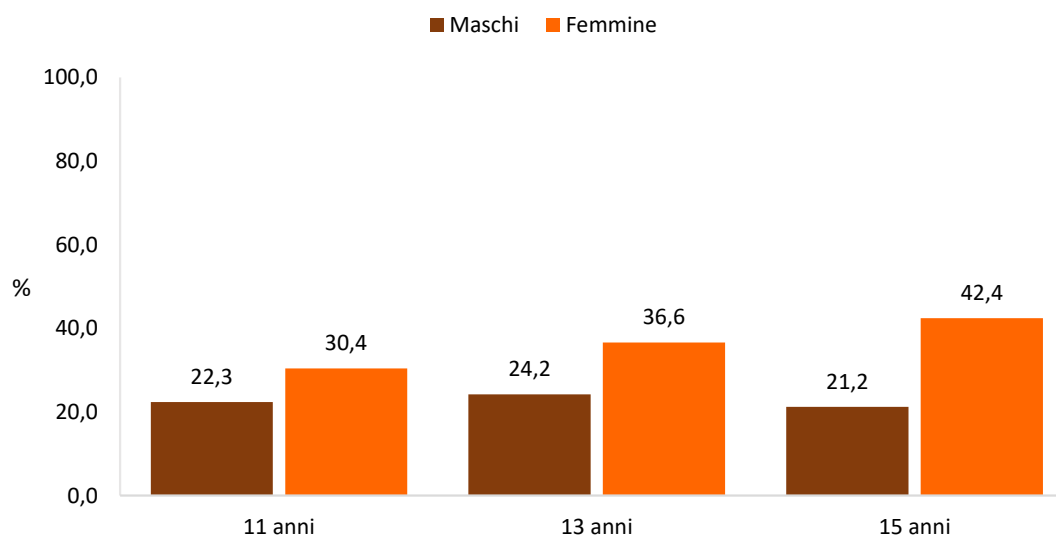
**Tabella 10. “Pensi che il tuo corpo sia...”, per età (%)**

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Decisamente troppo magro	2,0	1,8	1,5	1,8
Un po' troppo magro	9,5	10,0	12,3	10,6
Più o meno della taglia giusta	62,3	58,0	54,8	58,3
Un po' troppo grasso	21,8	25,5	26,4	24,5
Decisamente troppo grasso	4,5	4,8	5,0	4,8

In generale il 58,3% dei ragazzi si percepisce “Più o meno della taglia giusta” con una frequenza che si riduce all'aumentare dell'età; circa il 30% degli adolescenti ritiene di essere in eccedenza ponderale (“Un po' troppo grasso” e “Decisamente troppo grasso”) e circa il 12% si percepisce in una condizione magrezza.

Nella Figura 4 è evidenziata la percentuale dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni che si percepisce in sovrappeso (“Un po' troppo grasso” e “Decisamente troppo grasso”) distinta per genere ed età.

**Figura 4. Frequenza di coloro che si sentono grassi o molto grassi, per età e genere (%)**



All'aumentare dell'età aumenta la percentuale di ragazze che si percepiscono “grasse o molto grasse” e arriva fino al 42,4% nelle 15enni; sostanzialmente stabile il valore tra i ragazzi.

Nella Tabella 11 sono riportate le frequenze dei ragazzi che si percepiscono “Un po’ troppo grasso” e “Decisamente troppo grasso” in relazione al proprio IMC, per classe di età.

**Tabella 11. Frequenza di ragazzi che si percepiscono grassi o molto grassi rispetto al proprio IMC, per età (%)**

IMC calcolato	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Sottopeso	0,0	0,6	0,4	0,3
Normopeso	51,8	56,5	56,9	55,3
Sovrappeso	36,8	32,6	34,4	34,5
Obeso	11,4	10,2	8,3	9,9

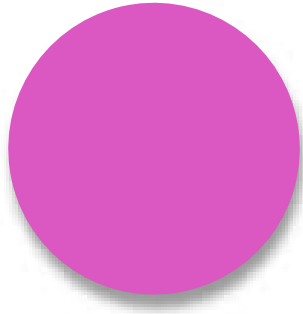
La maggior parte dei ragazzi che si percepisce “Un po’ troppo grasso” e “Decisamente troppo grasso” risulta avere un IMC sovrappeso/obeso. Tuttavia, una percentuale non trascurabile di ragazzi normopeso (55,3%) si considera troppo grasso; tale fenomeno aumenta con l’età.

Ai ragazzi è stato anche chiesto se nel periodo in cui hanno compilato il questionario fossero a dieta; in Tabella 12 è possibile consultare quanto dichiarato dai ragazzi.

**Tabella 12. “In questo periodo sei a dieta o stai facendo qualcosa per dimagrire?”, per età (%)**

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
No, il mio peso è quello giusto	49,0	41,4	38,2	42,9
No, ma dovrei perdere qualche chilo	23,8	27,0	22,8	24,5
No, perché dovrei mettere su qualche chilo	9,3	9,7	13,9	11,0
Sì	18,0	21,9	25,1	21,7

In generale il 42,9% dei ragazzi dichiara di non essere a dieta in quanto considerano il proprio peso giusto. Il 24,5% non è a dieta ma vorrebbe intervenire in quanto ritiene il proprio peso eccessivo. Il 21,7% dei ragazzi è a dieta. Aumenta con l’età la frequenza di coloro che sono a dieta.



# CAPITOLO 10

## 17 enni

**Tabella 13. “Indicatori sintetici di consumo di alimenti, per genere” (%)**

	Maschi	Femmine
Frutta (almeno una volta al dì)	27,4	26,8
Verdura (almeno una volta al dì)	23,8	35,9
Legumi (almeno 2 volte a settimana)	57,2	52,3
Cola o altre bibite zuccherate/gassate (almeno una volta al dì)	10,9	5,2
Snack salati (almeno una volta al dì)	11,7	11,9
Cereali (come corn flakes, muesli, ecc.) (almeno una volta al dì)	71,5	59,0
Dolci (almeno una volta al dì)	22,0	22,0

Si evidenzia che i maschi consumano maggiormente rispetto alle femmine frutta, legumi, ma anche bibite zuccherate/gassate e cereali. Le femmine invece consumano maggiormente le verdure. Per il consumo di snack salati e dolci non emergono differenze.

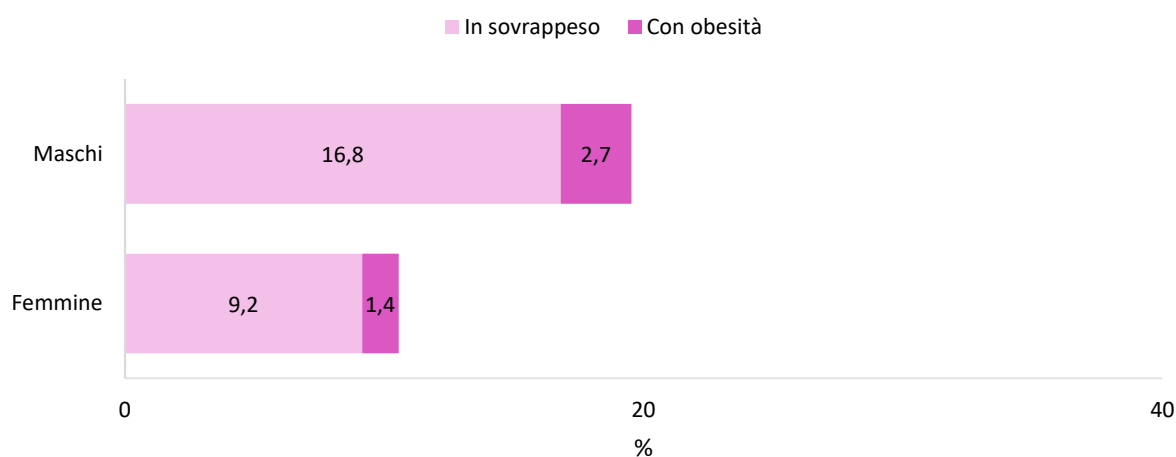
#### Stato nutrizionale

Nella Tabella 14 sono riportate le frequenze riferite allo stato ponderale dei ragazzi e delle ragazze. La Figura 3, evidenzia le distribuzioni percentuali del campione in relazione alla classe di IMC distinte per genere.

**Tabella 14. Valutazione del peso in base all' IMC (calcolato su peso e altezza dichiarati) (%)**

Sottopeso	2,3
Normopeso	82,2
Sovrappeso	13,4
Obeso	2,2

La maggior parte dei ragazzi risulta essere normopeso, con percentuale del 82%. I ragazzi sottopeso sono il 2,3%, in sovrappeso/obeso sono il 15,6% .

**Figura 3. Frequenza di sovrappeso e obesità per genere, (IOTF cutoff) (%)**

Per quanto riguarda le differenze di genere le frequenze più elevate di sovrappeso/obesità si riscontrano nei maschi.

## Insoddisfazione corporea

Nella Tabella 15 sono riportate le frequenze riferite alla percezione del proprio corpo.

**Tabella 15. “Pensi che il tuo corpo sia...” per genere (%)**

	Maschi	Femmine	Totale
Decisamente troppo magro	2,3	1,1	1,8
Un po' troppo magro	17,6	4,8	11,9
Più o meno della taglia giusta	60,0	53,8	57,3
Un po' troppo grasso	19,4	35,3	26,4
Decisamente troppo grasso	0,7	5,0	2,6

In generale il 57,3 % dei ragazzi si percepisce “Più o meno della taglia giusta”, “Un po’ troppo grasso” circa il 26,4% e “Un po’ troppo magro” l’11,9%.

Nella Tabella 16 sono riportate le frequenze dei ragazzi che si percepiscono “Un po’ troppo grasso” e “Decisamente troppo grasso” in relazione al proprio IMC (dichiarato).

**Tabella 16. Frequenza di ragazzi che si percepiscono grassi o molto grassi rispetto al proprio IMC, per genere (%)**

IMC calcolato	Maschi	Femmine	Totale
Sottopeso	0,0	1,8	1,1
Normopeso	36,7	73,5	58,9
Sovrappeso	52,3	21,1	33,5
Obeso	11,0	3,6	6,6

Più della metà dei ragazzi normopeso si percepisce “Un po’ troppo grasso” .

Ai ragazzi è stato anche chiesto se nel periodo in cui hanno compilato il questionario fossero a dieta; in Tabella 17 è possibile consultare quanto dichiarato dai ragazzi.

**Tabella 17. “In questo periodo sei a dieta o stai facendo qualcosa per dimagrire?” per genere (%)**

	Maschi	Femmine	Totale
No, il mio peso è quello giusto	39,7	30,3	35,6
No, ma dovrei perdere qualche chilo	20,9	28,9	24,4
No, perché dovrei mettere su qualche chilo	20,6	6,4	14,3
Sì	18,8	34,4	25,7

Il 25,7% dei ragazzi è a dieta.

## Igiene orale

L’abitudine di lavarsi i denti è essenziale per la prevenzione della carie dentale, la più diffusa delle patologie del cavo orale nei paesi industrializzati. In Tabella si evidenzia quanto riportato dai ragazzi.

## CONCLUSIONI

Per quanto riguarda lo stato nutrizionale calcolato sulla base dei dati di peso ed altezza autoriferiti, complessivamente 1 adolescente su 5 è sovrappeso o obeso; il sovrappeso tende a diminuire con l'età ed interessa prevalentemente i maschi. Questi valori sono sovrapponibili con quanto riscontrato nell'indagine 2018 (20,7% nel 2022 vs 19,1% nel 2018). Viceversa, il sottopeso interessa circa il 3% degli adolescenti esaminati.

Analogamente a quanto riscontrato nel 2018, i risultati ottenuti sulla percezione della propria immagine corporea confermano una situazione di disagio: complessivamente 1 adolescente su 4 si considera grasso, tale rapporto aumenta all'aumentare dell'età ed arriva ad interessare 1 adolescente su 3, nel caso dei 15enni. Rispetto al 2018, aumenta la percentuale di 11enni e 13enni che si ritiene decisamente grasso (4,5 e 4,8% nel 2022 vs 1,3 e 2,7 nel 2018).

Ancora più rilevanti sono le percentuali di coloro che dichiarano di essere a dieta o di non esserlo pur dovendo perdere qualche chilo: la somma delle due categorie dà il 42% negli undicenni, il 49% nei tredicenni e il 47,9 % nei quindicenni.

Per quanto riguarda i diaciassettenni, lo stato nutrizionale, ricavato dai dati riferiti di peso ed altezza, stima un'alta percentuale di ragazzi in condizione di normopeso (88,2%), mentre il 13,4% risulta sovrappeso ed il 2,15% obeso. Sono infine sottopeso il 2,26%. A questi dati non corrisponde una corretta percezione del proprio stato, in quanto 1 su 4 dei normopeso si considera comunque in eccesso ponderale ed altrettanti dichiarano di seguire una dieta.



