



# ABITUDINI ALIMENTARI E DI MOVIMENTO DEI GIOVANI\* TICINESI

## PRINCIPALI RISULTATI DELL'INDAGINE SULLA SALUTE DEI GIOVANI TICINESI TRA GLI 11 E I 15 ANNI NEL 2010

Antonella Branchi, Alessia Antonietti, Jacqueline Quaglia, Giorgio Merlani  
Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

*Un'istantanea delle abitudini alimentari e di movimento degli allievi ticinesi fra gli 11 e i 15 anni mostra una tendenza a consumare poca frutta e verdura, a trascurare la colazione, a muoversi in modo insufficiente e ad assumere in quantità eccessive alimenti ricchi di grassi e bevande zuccherate. L'indagine svolta nel 2010 da Dipendenze Svizzera conferma alcuni risultati riscontrati nel 2006 dalla stessa rilevazione (Bonivento et al. 2007): se i ragazzi tendono a fare più attività fisica rispetto alle ragazze, queste sono leggermente più attente all'alimentazione.*

*Alcune abitudini alimentari e di movimento riscontrate nei giovani li espongono in futuro ad un maggiore rischio per la salute, da qui l'esigenza da parte delle autorità di prestare particolare attenzione a queste problematiche, per promuovere stili di vita sani ed evitare che l'obesità diventi un problema sanitario ancora più rilevante nella nostra società.*

### **Introduzione**

L'Organizzazione mondiale della sanità, nella sua strategia globale per l'alimentazione, l'attività fisica e la salute, sottolinea l'importanza di abitudini alimentari corrette e di un'adeguata e regolare attività fisica per il mantenimento di una buona salute durante il corso della vita.

L'alimentazione non equilibrata e la sedentarietà sono due dei maggiori fattori di rischio per l'innalzamento della pressione sanguigna, l'aumento degli zuccheri e dei lipidi nel sangue, il sovrappeso e l'obesità che a loro volta sono alla base delle principali malattie croniche, come malattie cardiovascolari, cancro e diabete.

Secondo uno studio dell'OMS (WHO 2009), nel 2004 erano quasi un miliardo le persone in sovrappeso nel mondo e quasi 300 milioni gli obesi. Lo studio dell'OMS mostra che le abitudini alimentari e di movimento non corrette portano a conseguenze negative per la salute. Infatti, lo scarso consumo di frutta e verdura è in relazione con i decessi legati a tumori gastrointestinali, le malattie ischemiche con esito fatale e i decessi per infarto. Inoltre, la sedentarietà e l'attività fisica insufficiente sono alla base dei tumori al seno e al colon, del diabete e

delle malattie cardiache ischemiche.

La maggior parte delle abitudini si acquisiscono durante l'infanzia, è dunque importante valutare la situazione per poter individuare eventuali fattori di rischio e promuovere per tempo stili di vita salutari (Gordon-Larsen et al. 2004; Kelder et al. 1994; Law 2000).

Secondo l'indagine HBSC, in Ticino nel 2010, l'11,2% dei giovani è sovrappeso, di cui l'1,5% risulta obeso. La situazione ticinese rispecchia quella nazionale dove gli adolescenti dagli 11 ai 15 anni sovrappeso costituiscono il 10%, di cui l'1,1% sono obesi. Queste percentuali si basano su dati relativi ad altezza e peso auto-dichiarati dai giovani, sono dunque da ritenere inferiori a quelle reali (Dauphinot et al. 2008). A titolo di confronto, dall'indagine condotta dal Servizio di medicina scolastica del Cantone Ticino nel 2004, dove peso e altezza sono stati misurati, è risultato che il 16,8% dei bambini dagli 8 ai 9 anni è sovrappeso, di cui il 3,6% è obeso (Galfetti et al. 2005).

Le cause della diffusione di sovrappeso e obesità sono molteplici. In questo articolo ci si è concentrati nel mostrare alcuni dati rispetto a comportamenti alimentari e di movimento si-

\* Per alleggerire il testo il più delle volte viene utilizzata la formulazione maschile per riferirci anche alle ragazze. In questo testo il termine "i giovani" è utilizzato per riferirsi sia alle ragazze sia ai ragazzi, mentre nei casi in cui ci si riferisce unicamente alle ragazze o ai ragazzi è segnalato esplicitamente.

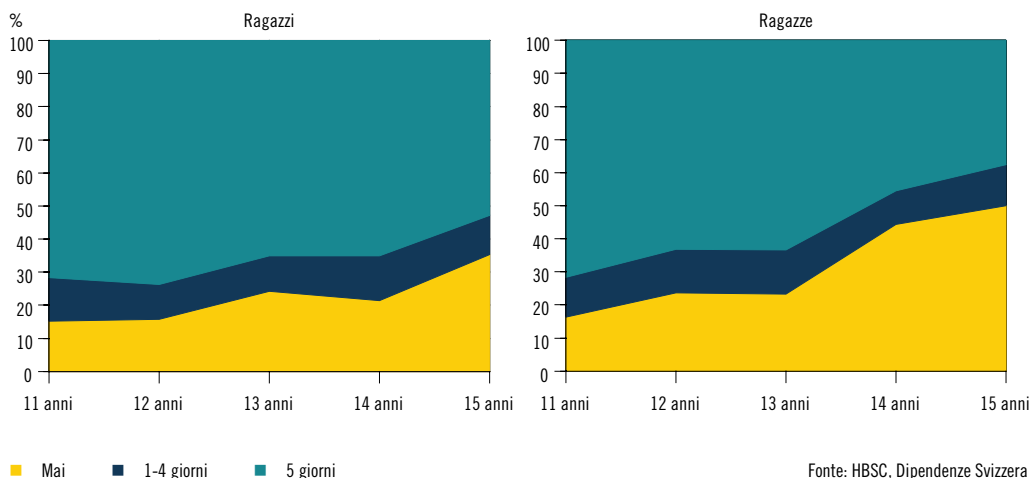


## Indagine HBSC 2010

L'indagine HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) è un'inchiesta internazionale (40 paesi) condotta con la collaborazione dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). Nel 2010 ha coinvolto globalmente circa 200.000 adolescenti in età scolastica. In Svizzera è coordinata da "Dipendenze Svizzera" (ex Ispa, Istituto di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie) con il sostegno della Confederazione. Partecipanti nel 2010 in Svizzera: 11.357 giovani fra gli 11 e i 15 anni (nel 2002 10.115 e nel 2006 9.791). Periodo: da gennaio ad aprile 2010. Il campione ticinese è rappresentato da 1.026 allievi (nel 2006 1.136 e nel 2002 1.171). I dati sono stati raccolti tramite questionario scritto compilato in classe, su base anonima. L'inchiesta non prende in considerazione gli allievi delle scuole private. Occorre inoltre tener conto del fatto che il gruppo dei ragazzi e delle ragazze di 15 anni comprende solo poco più di 30 osservazioni.

### F.1

#### Colazione nei giorni di scuola, in Ticino, nel 2010



gnificativi, ovvero: la colazione, l'assunzione di fibre derivanti dal consumo di frutta e verdura oltre che di cereali integrali, il consumo di bevande dolci ed energizzanti, il consumo di alimenti ricchi di grassi, la frequenza dell'attività fisica e la sedentarietà.

## Abitudini alimentari

### Colazione

Fare colazione è importante perché, trattandosi del primo pasto della giornata, consente una messa in moto del metabolismo e una ricarica energetica, migliorando la concentrazione. Una delle abitudini alimentari non salutari più frequenti nei bambini e nei giovani è saltare la colazione.

Durante i giorni di scuola, più di un quinto (20,6%) dei giovani dagli 11 ai 15 anni non consuma mai una vera colazione, intendendo più di un bicchiere di latte o un succo di frutta.

A fare colazione tutti i giorni di scuola è il 63,8% dei giovani. Con l'avanzare dell'età diminuiscono significativamente i giovani che fanno colazione tutti i giorni: a 11 anni sono il 71,6%, mentre a 15 anni sono il 45,5%.

I ragazzi tendono a fare più colazione delle ragazze [F.1]: a fare colazione tutti i giorni di scuola è il 67,8% dei primi e il 59,8% delle seconde. Nelle ragazze è molto marcata la differenza per età: a

11 anni il 71,6% delle ragazze fa colazione tutti i giorni, mentre a 15 anni è solo il 37,5%.

Dato positivo è il miglioramento rispetto al 2006. Sono aumentati infatti i giovani che fanno colazione tutti i giorni di scuola (nel 2006 erano 57,9%).

### Alimenti ricchi di fibre: frutta, verdura e cereali integrali

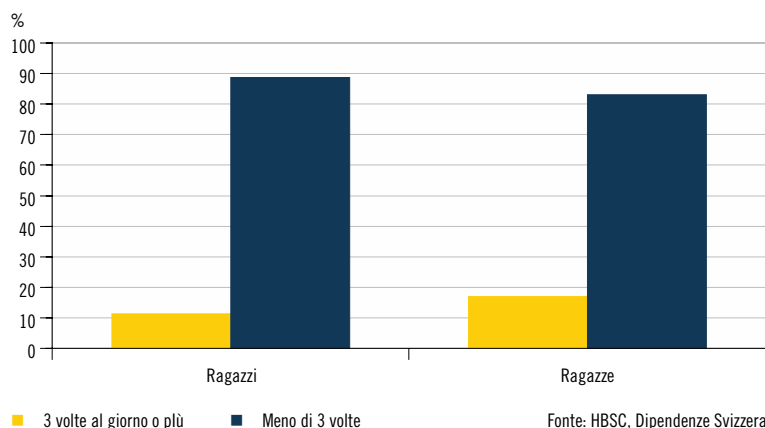
Un apporto regolare e sufficiente di frutta e verdura è essenziale per il buon funzionamento dell'organismo e per potersi mantenere in salute. Il consumo di frutta e verdura raccomandato è pari a cinque porzioni al giorno, per un totale di 600 grammi<sup>1</sup>. I dati dell'indagine HBSC del 2010 confermano quanto emerso nel 2006: il consumo di frutta e verdura nei giovani dagli 11 ai 15 anni è insufficiente.

Solo il 19,1% consuma frutta più volte al giorno e solo il 14,3% consuma verdura più volte al giorno. In totale, i giovani che consumano frutta e verdura tre o più volte al giorno sono il 14,2%<sup>2</sup>. Questo significa che ben l'85,8% degli adolescenti dagli 11 ai 15 anni non consuma frutta e verdura a sufficienza. Si noti che questo sondaggio non permette di determinare, tra coloro che consumano frutta e verdura tre o più volte al giorno, quanti consumano le cinque porzioni raccomandate (600 grammi).

<sup>1</sup> Le raccomandazioni sul consumo di frutta e verdura sono emanate dalla Società svizzera di nutrizione e dall'Ufficio federale della sanità pubblica. Per ulteriori informazioni, consultare: <http://www.sge-ssn.ch/it/10-e-te/mangiare-e-bere/modo-equilibrato/piramide-alimentare-svizzera/>

<sup>2</sup> Intendendo almeno una volta al giorno frutta e diverse volte al giorno verdura, o viceversa. In totale quindi tre o più volte al giorno frutta e verdura.

**F.2**  
**Consumo di frutta e verdura al giorno, in Ticino, nel 2010**



Non vi sono differenze significative per quanto concerne l'età, mentre vi sono differenze significative per quanto attiene al sesso [F.2]. La situazione è rimasta pressoché invariata rispetto al 2006 (l'85,5% non consumava frutta e verdura a sufficienza).

I farinacei integrali dovrebbero essere preferiti in quanto ricchi di fibre che aumentano il senso di sazietà, aiutano a regolare la funzionalità intestinale e a regolare il livello di glicemia e colesterolo nel sangue. In questo senso risulta interessante il dato su quanto spesso i giovani consumano pane integrale rispetto al pane bianco. Se il pane bianco è consumato tutti i giorni dal 47,1% dei giovani, solo il 15,4% consuma tutti i giorni quello integrale. La maggioranza (53%) consuma meno di una volta a settimana pane integrale, il 35% non ne consuma mai. Non vi sono differenze significative tra le varie fasce di età, tra i sessi o rispetto all'indagine del 2006.

#### Bevande dolci ed energizzanti

L'acqua è fondamentale per il buon funzionamento del nostro organismo. La quantità minima di acqua da assumere giornalmente è pari a 1,5 litri. Per contro, il consumo di bevande dolci è da evitare o ridurre al minimo, in quanto queste apportano un quantitativo molto elevato di zuccheri senza apportare nessun elemento nutritivo, abituando il gusto al dolce. Diverse bevande zuccherate contengono anche sostanze quali caffeina, teina, coloranti e edulcoranti, sostanze per le quali viene consigliato di ridurre al minimo il consumo.

I dati mostrano un elevato consumo di bevande dolci tra i giovani ticinesi: più di un quinto (22%) ne consuma tutti i giorni [F.3]. Tra questi, il 13,5% ne consuma più volte al giorno. Da segnalare la grande differenza tra ragazzi e ragazze per quanto riguarda il consumo giornaliero: il 25,6% dei ragazzi contro il 18,5% delle ragazze. Con l'età, il consumo tende ad aumentare, soprattutto nelle ragazze (dal 16,2% che ne consuma tutti i giorni a 11 anni al 38,7% a 15 anni). Rispetto al 2006, il consumo giornaliero in generale è aumentato (era il 20,4%), soprattutto per le ragazze (era il 15,6%).

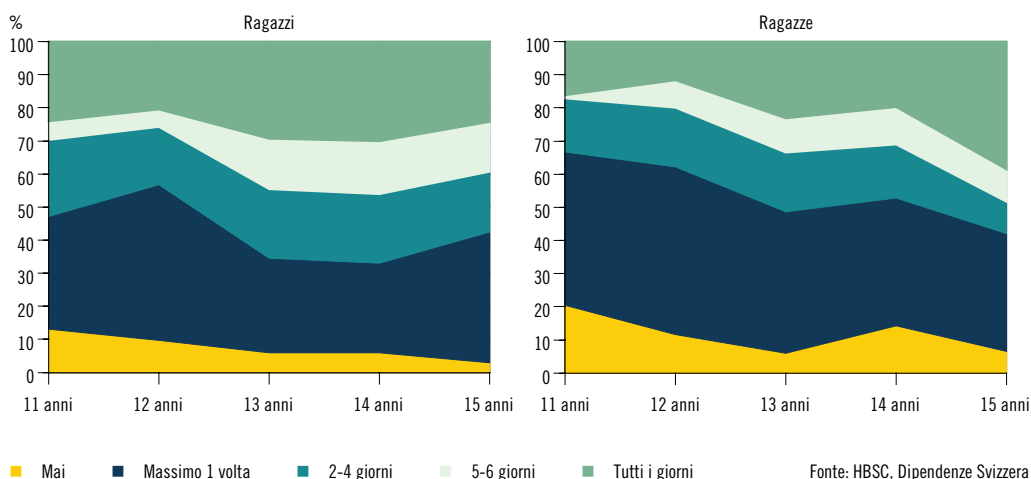


Anche le bevande energizzanti sono da limitare perché contengono caffeina e altri eccitanti e tonici (taurina, ginseng, vitamine), nonché una quantità elevata di zucchero. Il loro effetto sulla salute è potenzialmente negativo in quanto un tasso elevato di caffeina nei bambini e negli adolescenti può causare effetti quali aumento della pressione sanguigna e disturbi del sonno. Inoltre, spesso queste bevande sono consumate insieme all'alcol. Questo abbinamento può essere pericoloso in quanto può comportare un consumo maggiore di alcol, visto che l'effetto sonnolenza è mascherato dall'effetto stimolante della caffeina (Seifert et al. 2011).

Una grande proporzione di adolescenti (42,3%) beve bevande energizzanti, il 13,5% almeno due giorni a settimana. Con l'età, il consumo di bevande energizzanti da meno di una volta a settimana a più volte al giorno aumenta notevolmente, passando dal 28,6% a 11 anni al

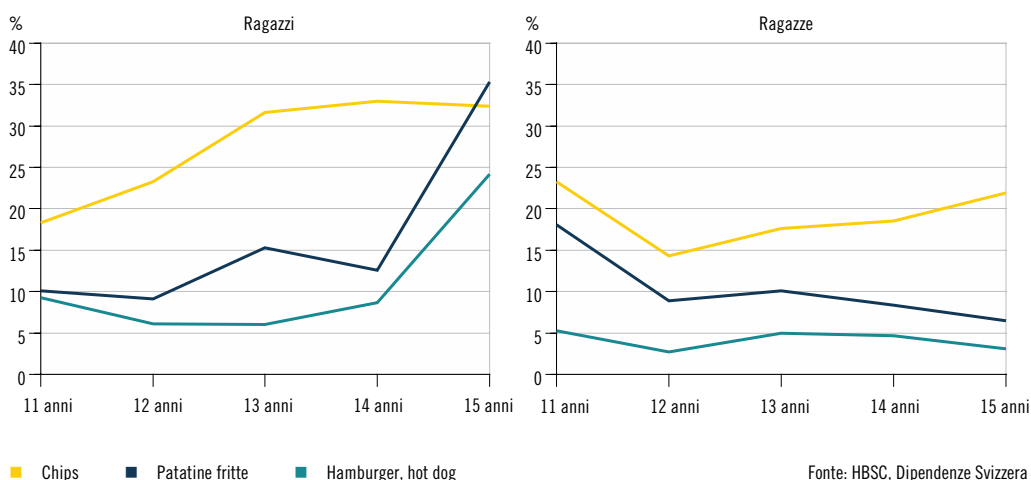
## F.3

## Consumo di bevande dolci durante la settimana, in Ticino, nel 2010



## F.4

## Consumo di cibi grassi 2 giorni alla settimana o più, suddiviso per ragazzi e ragazze ed età, in Ticino, nel 2010



58,5% a 15, mentre il consumo ripetuto (almeno 2 giorni a settimana), passa dal 9,3% al 26,2%. Anche tra i sessi vi è una differenza significativa: il 54,1% dei ragazzi dice di bere queste bevande da meno di una volta a settimana a più volte al giorno contro il 31,2% delle ragazze.

A differenza delle bevande dolci, per quelle energizzanti si nota una diminuzione rispetto al 2006 (erano il 48,2% a consumare queste bevande).

#### Alimenti ricchi di grassi: chips, patatine fritte, hamburger e hot dog

Il consumo di alcuni alimenti come chips, patatine fritte e hamburger può favorire il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari a causa dell'elevata quantità di sale, di grassi saturi (olio di palma, olio di cocco, ecc.) e di grassi trans (prodotti con la frittura di oli vegetali) contenuti in questi alimenti.

Le chips sono consumate in abbondanza, ovvero due o più giorni alla settimana, dal 22,4% dei giovani intervistati. Il 9,2% ne consuma almeno cinque giorni alla settimana. Per quanto concerne le patatine fritte, il 12,2% ne consuma

almeno due giorni alla settimana e il 4,4% almeno cinque giorni [F. 4].

Anche il consumo di preparati di carne come hamburger e hot dog, ricchi di grassi e sale, andrebbe limitato. Quasi un quinto (19,5%) degli adolescenti ha dichiarato di consumarne almeno una volta a settimana.

Fra ragazzi e ragazze ci sono differenze significative nel consumo di chips, hamburger e hot dog. Il 26,7% dei ragazzi consuma due o più volte a settimana chips, contro il 18,4% delle ragazze. Hamburger e hot dog sono consumati con frequenza maggiore dai ragazzi (24,8% ne consuma almeno una volta a settimana) rispetto alle ragazze (14,3%).

Il consumo di patatine fritte aumenta significativamente con l'età: sono consumate due o più giorni a settimana dal 21,5% dei quindicenni contro il 14,2% degli undicenni. Anche nel 2006 si è riscontrato questo aumento, con il 16,5% dei quindicenni contro l'8,8% degli undicenni che consumava due o più giorni a settimana patatine fritte. Anche per chips, hamburger e hot dog si è riscontrato un aumento del consumo con l'avanzare nell'età. Vi è una generale crescita del consumo di cibi grassi rispetto al 2006.



foto Mauro Stanga



foto Ti. Presso / Visual Gallery

### In sintesi

Una netta minoranza della popolazione giovanile intervistata mangia in misura sufficiente verdura, frutta e pane integrale, alimenti importanti per il corretto funzionamento dell'organismo. Anche la colazione, pasto importante nell'ottica dell'equilibrio alimentare, è spesso trascurata, sebbene vi sia un miglioramento rispetto al 2006. Nel contempo, pur rimanendo al di sotto della media nazionale, tra i giovani del Cantone si constata un elevato consumo di bevande dolci ed energizzanti, che rispettivamente per il loro apporto calorico e il loro potenziale rischio per la salute, andrebbero limitate. Lo stesso vale per gli alimenti ricchi di grassi di

scarsa qualità e sale che possono contribuire ad originare malattie cardiovascolari. Con l'avanzare dell'età cala la frequenza della colazione, mentre tende ad aumentare significativamente l'assunzione di bevande dolci ed energizzanti, di patatine fritte e di hamburger. Le ragazze fanno meno colazione dei coetanei ma mangiano più regolarmente frutta e verdura, consumano con meno frequenza bevande caloriche e privilegiano meno il fast-food. Rispetto al 2006, vi sono stati miglioramenti per quanto concerne la colazione e il consumo di bevande energizzanti, ma vi è un peggioramento nel consumo di bevande dolci e cibi grassi. Il consumo di frutta e verdura rimane pressoché invariato.

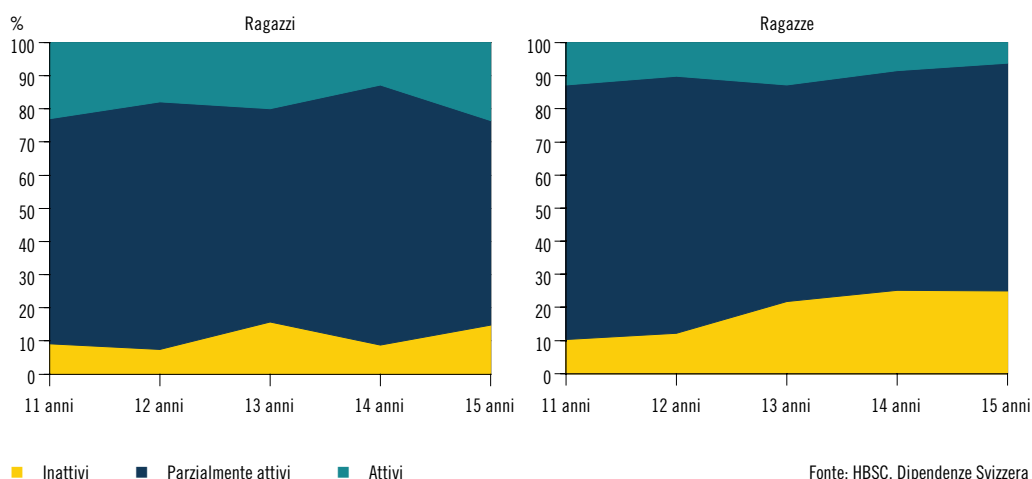




foto: T. Press / Gabriele Putzu

## F. 5

Grado di attività fisica, in Ticino, nel 2010

**Abitudini di movimento****Pratica dell'attività fisica**

I bambini e i giovani necessitano di movimento per favorire un sano sviluppo fisico e psichico. Ai ragazzi è consigliata almeno un'ora di movimento al giorno con attività che aumentino il respiro e il battito cardiaco. Più volte a settimana dovrebbero essere praticate, in alternanza, attività che rinforzino le ossa e i muscoli, stimolino il sistema cardiocircolatorio, migliorino la destrezza e mantengano la scioltezza<sup>3</sup>.

Nel 2010, l'85,3% dei giovani ticinesi non ha seguito le raccomandazioni minime di movimento, con una percentuale di giovani parzialmente attivi (almeno un'ora di movimento da 2 a 5 giorni a settimana) del 71,2% e quella di giovani inattivi (almeno un'ora di movimento un giorno o meno alla settimana) del 14,1%. Il

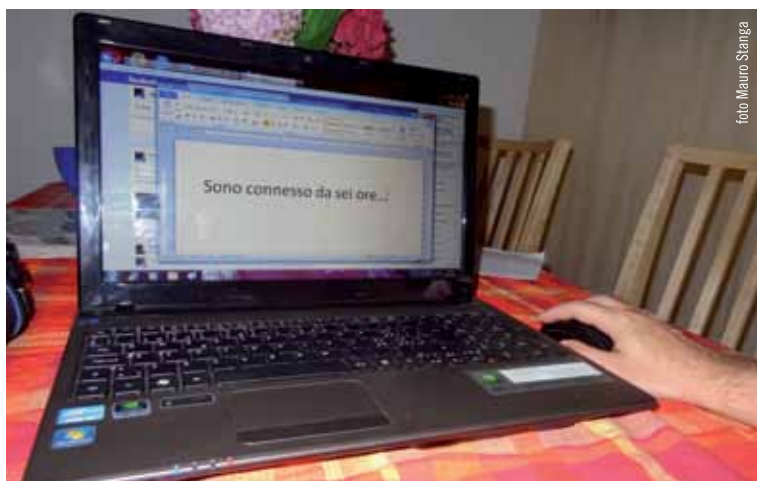
14,7% dei giovani rispetta le raccomandazioni di movimento e può essere considerato attivo (almeno un'ora di movimento da sei a sette giorni a settimana).

Fra ragazzi e ragazze si riscontra una differenza nella frequenza di movimento settimanale: i ragazzi attivi fisicamente sono il 18,8% contro il 10,7% delle ragazze. Sono soprattutto le ragazze a modificare le abitudini di comportamento con il passare degli anni: se a 11 anni una ragazza su 10 è inattiva (10,3%), a 15 anni è una ragazza su 4 a non praticare abbastanza movimento (25,0%) [F. 5].

Dal 2006 al 2010, a livello generale, è aumentato il numero di adolescenti parzialmente attivi ed è diminuito quello di giovani inattivi, mentre il numero di attivi è rimasto sugli stessi livelli. Nel dettaglio, il numero di giovani inatti-

<sup>3</sup> Ufficio federale dello sport et al. (2009).

Il rapporto "Movimento efficace per la salute: documento di base" presenta le raccomandazioni di movimento per la Svizzera elaborate congiuntamente dall'Ufficio federale dello sport, dall'Ufficio federale della sanità pubblica, da Promozione Salute Svizzera e dalla Rete svizzera Salute e movimento. Un paragrafo specifico è dedicato alle raccomandazioni per bambini e giovani.



vi è sceso dal 2006 al 2010 dal 19,2% al 10,6%, mentre il numero di ragazzi parzialmente attivi è aumentato dal 59,4% del 2006 al 70,5% del 2010. Per le ragazze, si è passati da un livello di inattività pari al 26,0% nel 2006 al 17,4% nel 2010, mentre la percentuale di ragazze parzialmente attive è aumentata dal 2006 al 2010 dal 63,8% al 71,8%.

#### Sedentarietà

La sedentarietà è favorita anche dalle innovazioni tecnologiche che hanno trasformato e continuano a trasformare la quotidianità dei giovani in uno spazio povero di movimento.

In Ticino quasi 7 ragazzi su 10 (69,7%) durante i giorni di scuola passano almeno due ore al giorno davanti a televisione, computer e videogiochi. Di questi più di un terzo (34,8%) vi trascorre almeno 4 ore. Vi è inoltre una differenza secondo il sesso: sono soprattutto i ragazzi a passare più di due ore al giorno davanti agli schermi durante i giorni di scuola (74,7%) rispetto alle ragazze (65%) [F. 6].

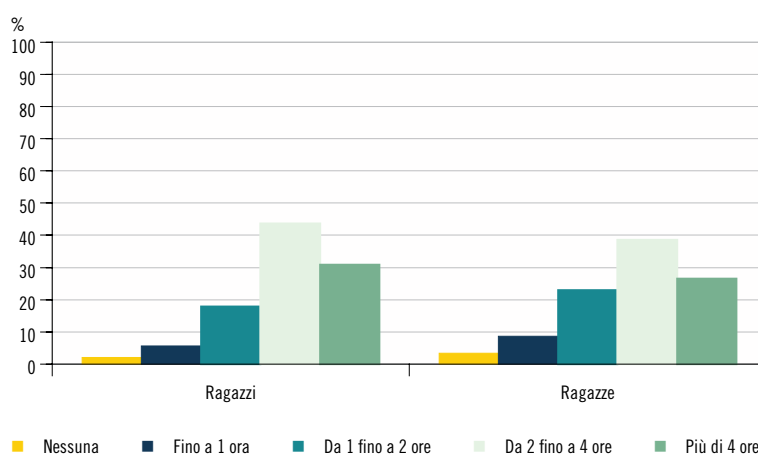
Il consumo mediatico dei giovani aumenta con l'avanzare dell'età. Il 70,6% dei ragazzi undicenni e il 55,6% delle ragazze undicenni trascorrono almeno due ore al giorno davanti agli schermi durante i giorni di scuola. A quindici anni sono l'88,2% dei ragazzi e l'81,3% delle ragazze. Vi è un notevole aumento del tempo trascorso davanti agli schermi rispetto al 2006, anno in cui ad esempio erano il 58,1% dei ragazzi undicenni e il 52,6% delle ragazze undicenni a trascorrere almeno due ore al giorno davanti alla tv (dunque +12,5% per i ragazzi e +3% per le ragazze nel 2010).

#### Cumulo di comportamenti sfavorevoli alla salute

Sulla base dei dati raccolti dall'inchiesta HBSC è possibile analizzare la percentuale di giovani che accumula comportamenti sfavorevoli alla salute, come ad esempio lo scarso consumo di frutta e verdura e la sedentarietà [T. 1]. Da questa analisi risulta che quasi tre quarti (73,8%) dei giovani ticinesi non si muove abbastanza e non

F. 6

Ore passate davanti a PC, Tv e videogiochi durante il tempo libero (giorni di scuola), in Ticino, nel 2010



Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera



T. 1

Consumo di frutta e verdura e attività fisica al giorno - Cantone Ticino 2010

|                        | Attività fisica          |                      | N   | %    | N   | %    | N    |
|------------------------|--------------------------|----------------------|-----|------|-----|------|------|
|                        | Non abbastanza movimento | Abbastanza movimento |     |      |     |      |      |
| Consumo frutta/verdura |                          |                      |     |      |     |      |      |
| Abbastanza             | 117                      | 29                   | 117 | 11,5 | 29  | 2,8  | 146  |
| non abbastanza         | 754                      | 121                  | 754 | 73,8 | 121 | 11,9 | 875  |
| Totale                 | 871                      | 150                  | 871 | ...  | 150 | ...  | 1021 |

<sup>1</sup> Calcolate su N=1021

Fonte: Dipendenze Svizzera, HBSC



consuma le cinque porzioni di frutta e verdura raccomandate ogni giorno. Solo il 2,8% degli intervistati si muove a sufficienza (almeno un'ora al giorno di movimento 6 o 7 giorni alla settimana) e consuma abbastanza frutta e verdura.

#### In sintesi

I dati presentati rivelano una carenza di movimento tra i giovani ticinesi, in maniera più marcata tra le ragazze. La maggioranza degli adolescenti ha uno stile di vita che non segue le raccomandazioni per ridurre i fattori di rischio, cumulando carenza di movimento e scarso consumo di frutta e verdura. Dato positivo rispetto al 2006, è che il numero di ragazzi inattivi è diminuito, sebbene sia aumentato notevolmente il tempo trascorso davanti agli schermi, in particolare il tempo di uso di internet, mail e social network.

#### Conclusioni

L'analisi dei risultati dell'indagine HBSC porta a concludere che i giovani dagli 11 ai 15 anni hanno abitudini alimentari e di movimento sfavorevoli a uno stile di vita sano. La maggioranza degli intervistati, infatti, non consuma frutta e verdura a sufficienza, una grande parte salta la colazione e molti hanno un consumo eccessivo di bevande zuccherate, bibite energizzanti e cibi grassi contenenti oli saturi e trans. Anche per quanto concerne le abitudini di movimento, l'indagine denota una carenza di attività fisica nei giovani, a vantaggio di attività sedentarie, quali il tempo trascorso davanti agli schermi. Se adottare certi tipi di comportamento (alimentazione tipo *fast-food* o molte ore dedicate a navigare sulla rete, ecc.) è tipico dell'età adolescenziale, non bisogna sottovalutare le problematiche legate a questi stili di vita a lungo termine.

Studi scientifici dimostrano che un giovane sovrappeso o obeso sarà con grande probabilità un adulto sovrappeso o obeso. Inoltre, sovrappeso e obesità nell'adolescenza sono associati a maggiori rischi per la salute e a mortalità più



foto T. Press / Gabriele Puzzu



foto Mauro Stanga

elevata nell'età adulta (Krebs et al. 2008). Questi dati confermano l'importanza di agire sulla prevenzione e sulla promozione di stili di vita sani.

Per questi motivi, le tematiche di alimentazione e movimento nei giovani sono centrali in un'ottica di salute pubblica. A livello di Confederazione, la Fondazione nazionale Promozione Salute Svizzera ha come uno dei temi chiave della sua strategia a lungo termine il peso corporeo sano di bambini e ragazzi: attraverso il sostegno ai Cantoni favorisce lo sviluppo di Programmi d'intervento cantonali per la promozione dell'alimentazione equilibrata e dell'attività fisica nei bambini e nei giovani. Anche in Ticino, dal 2008, è attivo un Programma d'intervento sul peso corporeo sano, che consiste in un insieme di progetti volti a promuovere comportamenti salutari, agendo sia a livello individuale che sull'ambiente di vita. Pubblico bersaglio principale di questo programma di prevenzione primaria e promozione della salute, sono i bambini dai 4 agli 11 anni e coloro che favoriscono l'adozione di comportamenti salutari, come le famiglie, la scuola, gli educatori. In questo senso dal 2008 diverse sono state le azioni intraprese: progetti nelle scuole comunali per formare i docenti e sensibilizzare i genitori, sviluppo di materiali informativi e divulgativi per le famiglie, informazione alla popolazione attraverso mass media, incontri di



foto T Press / Tatiana Sciani



foto T Press / Carlo Reguzzi

formazione per attori sul territorio, sostegno ad associazioni che promuovono rispettivamente ristorazione salutare, mobilità lenta o occasioni di movimento per i giovani, ecc.

È necessario tuttavia proseguire nello sforzo di promozione di abitudini alimentari e di movimento corrette, attraverso progetti che migliorino le competenze individuali (*empowerment*) e progetti che favoriscano un ambiente di vita salutare. Per questo Promozione Salute Svizzera ha deciso di sostenere i Cantoni anche nel quadriennio 2013-2016, invitandoli a concentrare gli sforzi sulla fascia di età dei bambini più piccoli. Anche in Ticino il Dipartimento della sanità e della socialità e il Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport si sono espressi favorevolmente per proseguire con il Programma iniziato nel 2008, focalizzandosi su interventi rivolti a neonati, bambini in età pre-scolastica (fino a 4 anni) e coloro che li circondano (personale socio-sanitario, educatori, infermiere materno-pediatriche, ecc.). Con azioni per la fascia di età dei più piccoli, si mira a favorire l'adozione di stili di vita salutari fin dalla prima infanzia, che possano essere mantenuti anche nell'adolescenza e nell'età adulta.

Per informazioni sul Programma d'azione cantonale Peso corporeo sano in Ticino:  
[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)

## Bibliografia

Bonivento L., Branchi A., Quaglia J. (2007). Abitudini alimentari e di movimento dei giovani ticinesi. Risultati dell'indagine ISPA 2006 sugli allievi tra gli 11 e i 15 anni. *DATI*, 2, 57-63.

Bussy A., Inglin S., Rohrbach W., et al. (2011). *Inchiesta sui comportamenti relativi alla salute degli allievi e delle allieve dagli 11 ai 15 anni. Una statistica descrittiva dei dati del 2010 per il Canton Ticino*. Losanna: Dipendenze Svizzera.

Currie C., Zanotti C., Morgan A., et al. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe Disponibile anche online: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf)

Dauphinot V., Naudin F., Guéguen R., et al. (2008). Ecarts entre morbidité déclarée et morbidité diagnostiquée. L'exemple de l'obésité, de l'hypertension artérielle et de l'hypercholestérolémie. *Revue française des affaires sociales*, 1, 15-27. Disponibile anche online: <http://www.cairn.info/revue-francaise-des-affaires-sociales-2008-1-page-15.htm>

Delgrande Jordan M., Kuntsche E. (2012). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Ergebnisse einer nationalen Befragung*. Bern: Hans Huber.

Galfetti A., Cerutti B., Lazzaro M., et al. (2005). *Evaluation de l'indice de masse corporelle (BMI) chez les élèves en troisième année d'école primaire au Tessin*. Poster per la Swiss Public Health Conference, Berna, giugno 2005.

Gordon-Larsen P., Nelson M. C., Popkin B. M. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends : adolescence to adulthood. *Am J Prev Med*, 4 (27), 277-283. Disponibile anche online: [http://www.aahf.info/pdf/youth\\_articles/PIIS0749379704001837.pdf](http://www.aahf.info/pdf/youth_articles/PIIS0749379704001837.pdf)

Kelder, S.H., Perry C.L., Klepp K.I., et al. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviours. *Am J Public Health*, 84 (7), 1121-1126.

Krebs N.F., Himes J.H., Jacobson D. et al. (2007). Assessment of child and adolescent overweight and obesity. *Pediatrics*, 120 (suppl 4), 193-228.

Law M. (2000). Dietary fat and adult diseases and the implications for childhood nutrition: an epidemiologic approach. *Am J Clin Nutr*, 72 (suppl. 5): 1291S-1296S. Disponibile anche online: <http://www.ajcn.org/content/72/5/1291S.full>

Schopper D., et al. (2010). *'Poids corporel sain' avant l'âge adulte. Qu'avons-nous appris de nouveau depuis 2005?* Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse

Seifert S.M., Schaechter, J. L. , Hershorin E. R., et al. (2011). Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics*, 127(3), 511-28. Disponibile anche online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3065144/?tool=pubmed>

Ufficio federale dello sport, Ufficio federale della sanità pubblica, Promozione Salute Svizzera, Rete Svizzera Salute e Movimento (2009). *Movimento efficace per la salute: documento di base*. Macolin, Ufficio federale dello sport. Disponibile anche online: [http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/it/home/themen/foerderung/breitensport/gesundheit/empfehlungen/fuer\\_erwachsene.parsys.0003.downloadList.49240.DownloadFile.tmp/grundlegendokuhepa2009it.pdf](http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/it/home/themen/foerderung/breitensport/gesundheit/empfehlungen/fuer_erwachsene.parsys.0003.downloadList.49240.DownloadFile.tmp/grundlegendokuhepa2009it.pdf)

WHO (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*, Geneva: World Health Organization. Disponibile anche online: [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/global\\_health\\_risks/en/index.html](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/index.html)