

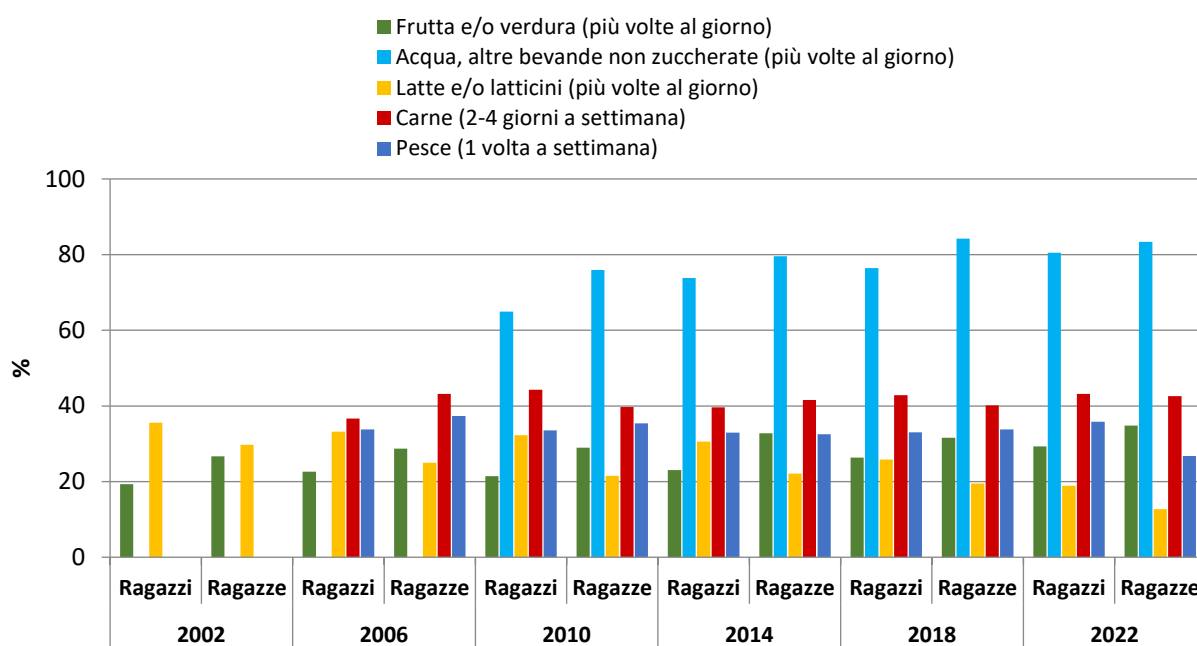
Comportamenti alimentari, giovani 11-15 anni

La scheda suddivide i dati e i commenti inerenti i comportamenti alimentari in due gruppi, quelli relativi al consumo di alimenti necessari in un'alimentazione equilibrata (frutta e verdura, latte e latticini, carne pesce e acqua) e quelli inerenti alimenti non necessari, da consumare con moderazione come chips, hamburger o bevande zuccherate.

Alimenti necessari in un'alimentazione equilibrata

Consumo di alimenti tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2002-2022

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



L'inchiesta non permette di determinare il numero di porzioni di frutta e verdura consumate quotidianamente, tuttavia i dati sembrano suggerire che siano ancora una minoranza i giovani che consumano frutta e/o verdura secondo quanto raccomandato dalla Società svizzera di nutrizione, ossia nell'ordine delle 5 porzioni al giorno (idealmente 3 di verdura e 2 di frutta). Nel 2022 in Ticino circa 1 giovane su 3 (32.1%) ha consumato frutta e/o verdura più volte al giorno, in particolare le ragazze (34.8%) tendono a consumarne più dei ragazzi (29.3%). Dal 2002 al 2022, la percentuale di ragazzi e ragazze che consuma più volte al giorno frutta e/o verdura tende ad aumentare.

Inoltre, tra il 2010 e il 2022, la percentuale di giovani che consuma acqua e altre bevande non zuccherate più volte al giorno è aumentata, passando dal 64.9% all'80.5% per i ragazzi e dal 75.9% all'83.4% per le ragazze.

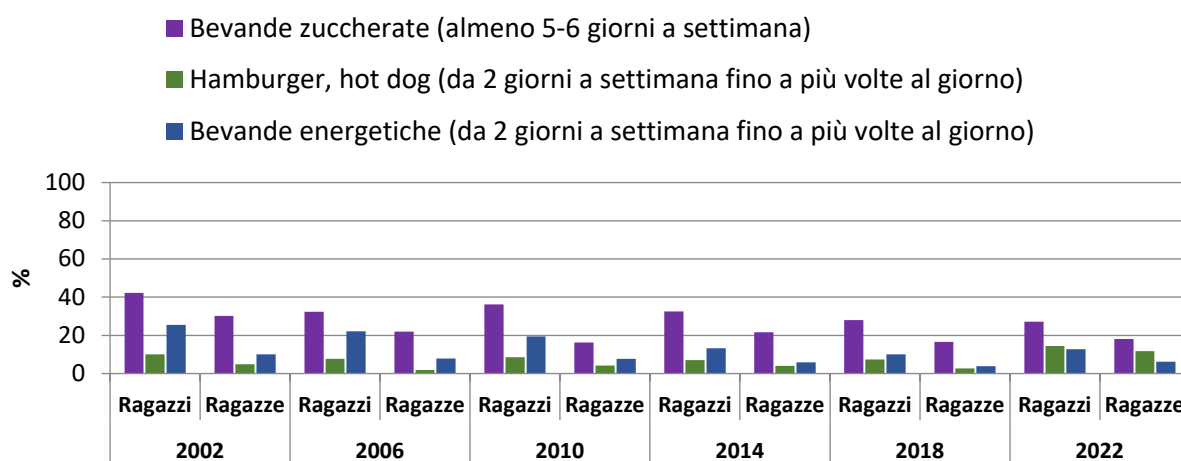
Mentre il consumo di carne e pesce non sembra subire differenze di rilievo, il consumo frequente di latte e/o latticini mostra un andamento nettamente decrescente negli ultimi vent'anni, passando da una prevalenza media del 32.7% all'attuale 15.7%.

Alimenti non necessari in un'alimentazione equilibrata

Per confrontare il consumo di alimenti non necessari nel contesto di un'alimentazione equilibrata, per le bevande zuccherate si è utilizzato il valore "almeno 5-6 giorni a settimana" così da mettere in evidenza l'alta frequenza di consumo. Per le bevande energetiche e hamburger/hot dog si è considerato il consumo settimanale, con la variabile "da 2 giorni a settimana fino a più volte al giorno", frequenza che supera le raccomandazioni di consumo della Società svizzera di nutrizione.

Consumo di alimenti tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2002-2022

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Per quanto riguarda gli alimenti da consumare con moderazione, le bevande zuccherate sono consumate quasi quotidianamente (almeno 5/6 giorni a settimana) da circa 1 giovane su 4 (22.5%) tra gli 11 e i 15 anni in Ticino (rispettivamente, ragazzi: 27.1%; ragazze: 18.2%). Mentre queste prevalenze sembrano mantenersi costanti negli ultimi anni, i dati suggeriscono un incremento nel 2022 sia per il consumo di prodotti da *fast food* (ragazzi: 14.4%; ragazze: 11.7%) che per il consumo di bevande energetiche (ragazzi: 12.8%; ragazze: 6.3%).

Definizione

Percentuale di giovani dagli 11 ai 15 anni che mangiano una o più volte al giorno o non mangiano mai vari alimenti.

Bisogna scegliere tra le seguenti risposte: Mai / Meno di una volta alla settimana / Una volta alla settimana / 2 a 4 giorni alla settimana / 6 a 5 giorni alla settimana / una volta al giorno / Più volte al giorno.

Per approfondire

Salute e benessere degli allievi dagli 11 ai 15 anni in Svizzera nel 2022. Losanna: Dipendenze Svizzera, 2023. https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_388.pdf

HBSC Svizzera. Salute e benessere. https://www.hbsc.ch/it/temi/health_wellbeing-salute-e-benessere

Fonte dei dati

Dipendenze Svizzera, Indagine "Health Behaviour in School-Aged Children" (HBSC), 2002-2022.

Cfr. anche la scheda "[Nota metodologica](#)" relativa all'indagine HBSC

Ultimo aggiornamento dei dati

Settembre 2023.