

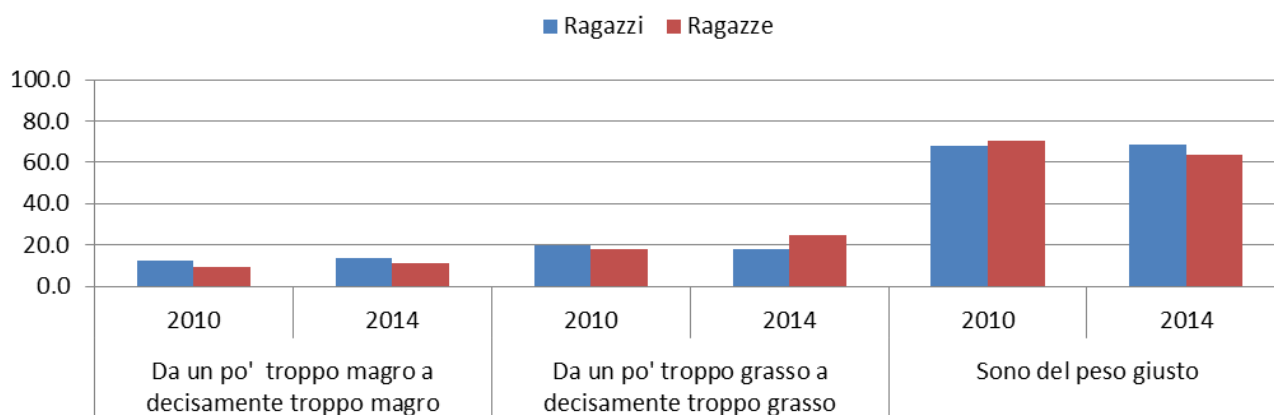
## Percezione del proprio peso, giovani 11-15 anni

Per la loro salute e per il loro benessere, è importante che i giovani abbiano non solo un peso corporeo sano, ma anche un rapporto positivo con il proprio corpo e un'immagine equilibrata.

### Percezione del proprio corpo

#### Pensi di essere .. Giovani 11-15 anni, Cantone Ticino, 2010-2014

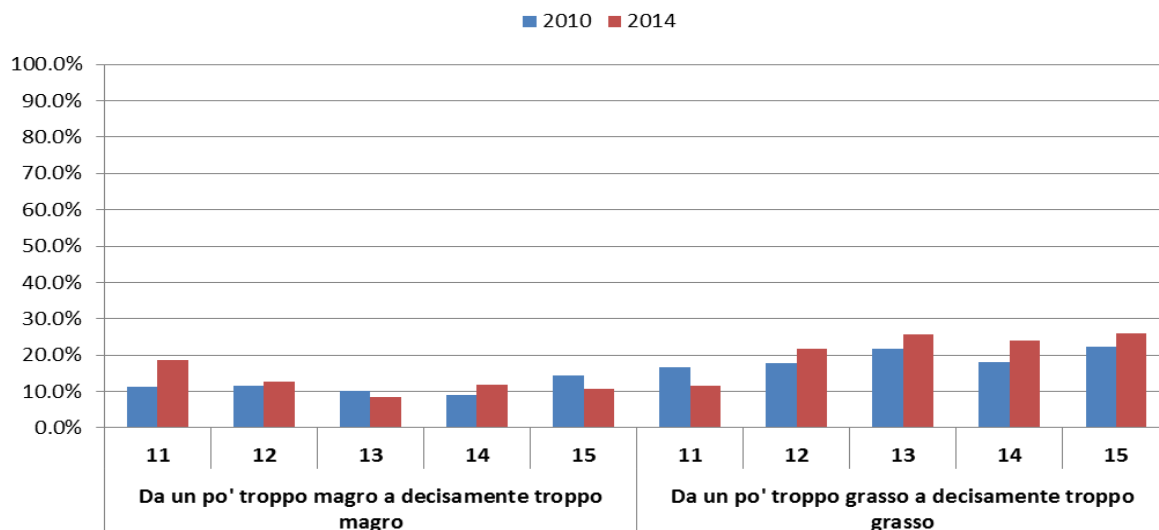
Fonte: HBSC; elaborazione SPVS



Per quel che concerne l'immagine soggettiva che gli allievi dagli 11 ai 15 anni hanno del proprio corpo, risulta che in Ticino nel 2014 la maggior parte di loro (il 68.4% dei ragazzi e il 63.5% delle ragazze) si considera più o meno del giusto peso. Il 21.2% ritiene tuttavia di essere un po' troppo o decisamente troppo grasso/a (ragazzi: 17.7% e ragazze: 25%) e un 12.7% un po' troppo magro/a o decisamente troppo magro/a (ragazzi: 13.9% e ragazze 11.4%).

**Pensi di essere ...  
Giovani 11-15 anni, Cantone Ticino, 2010-2014**

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



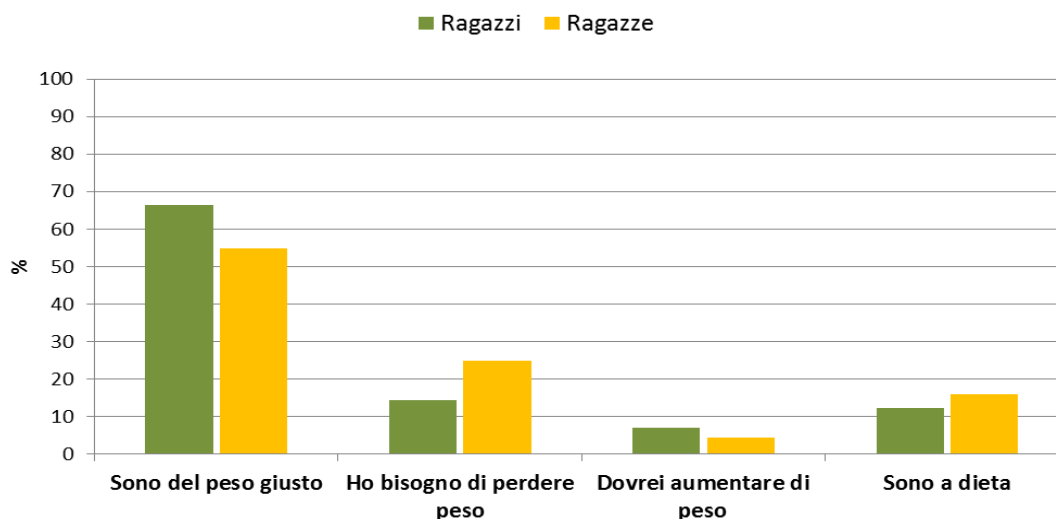
La percentuale di ragazze che dichiara di essere troppo grassa aumenta progressivamente al crescere dell'età e questo già a partire dagli 11 anni, mentre per i ragazzi non sembra delinearsi una tendenza particolare.

Dal 2010 al 2014 si riscontra un aumento della percentuale di ragazze che dichiarano di sentirsi troppo grasse o eccessivamente grasse. E questo in tutte le fasce di età tranne le 11enni.

Controllo del proprio peso

**Controllo del proprio peso nei giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2014**

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Per quanto riguarda la percezione che hanno i giovani della necessità di far qualcosa per perdere peso, risulta che in Ticino nel 2014 un quarto delle ragazze interrogate dichiara di averne bisogno (contro il 14.3% dei ragazzi) e quasi il 16% di essere a dieta o di seguire un altro metodo per perdere peso. Poco più del 7% dei ragazzi e il 4.3% delle ragazze pensa invece di dover aumentare di peso. Il 66% dei ragazzi e quasi il 55% delle ragazze considerano corretto il loro peso.

Per quanto riguarda l'evoluzione nel tempo (vedi tabella n. 4), la percentuale di ragazzi e ragazze che si considerano del giusto peso è rimasta stabile negli anni. Fra il 2010 e il 2014 è leggermente aumentata la percentuale di ragazze che affermano di dover perdere peso e di essere a dieta. Per quanto riguarda invece i ragazzi, tra il 2002 e il 2014 è aumentata la percentuale di chi dichiara di essere a dieta, passando dal 5.3% al 12.3 %.

## Dati analitici

**Tab. 1 - Percezione del proprio peso, giovani 11-15 anni, per sesso  
Ticino, 2010-2014**

	Ragazzi		Ragazze		Totale
	%	N	%	N	%
<b>2014</b>					
Decisamente troppo magro/a	2.2	17	1.4	10	1.8
Un po' troppo magro/a	11.7	89	10.0	71	10.9
Più o meno del peso giusto	68.4	522	63.5	449	66.1
Un po' troppo grasso/a	15.9	121	22.2	157	18.9
Decisamente troppo grasso/a	1.8	14	2.8	20	2.3
<b>2010</b>					
Decisamente troppo magro/a	1.9	9	1.5	8	1.7
Un po' troppo magro/a	10.6	51	7.7	40	9.1
Più o meno del peso giusto	67.8	327	72.8	378	70.4
Un po' troppo grasso/a	18.5	89	16.8	87	17.6
Decisamente troppo grasso/a	1.2	6	1.2	6	1.2

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

**Tab. 2 - Percezione del proprio peso, giovani 11-15 anni, per classi di età  
Ticino, 2010-2014, in %**

	11 anni	12 anni	13 anni	14 anni	15 anni
<b>2014</b>					
Da un po' troppo grasso a decisamente troppo grasso	11.5	21.8	25.8	24.0	25.9
Da un po' troppo magro a decisamente troppo magro	18.5	12.6	8.5	11.7	10.7
<b>2010</b>					
Da un po' troppo grasso a decisamente troppo grasso	16.7	17.9	21.7	17.9	22.2
Da un po' troppo magro a decisamente troppo magro	11.3	11.4	10.2	9.0	14.3

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

**Tab. 3 - Percezione del proprio peso, giovani 11-15 anni, per sesso e classi di età Ticino, 2010-2014, in %**

	Ragazzi					Ragazze				
	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
<b>2014</b>										
Da un po' troppo grasso a decisamente troppo grasso	11.4	21.8	23.4	15.2	19.7	11.7	21.9	27.9	33.0	38.9
Da un po' troppo magro a decisamente troppo magro	17.0	12.1	9.9	16.1	11.8	20.1	13.1	7.2	7.4	8.3
<b>2010</b>										
Da un po' troppo grasso a decisamente troppo grasso	21.5	21.9	23.1	9.7	21.9	21.5	21.9	23.1	25.0	21.9
Da un po' troppo magro a decisamente troppo magro	14.0	11.3	9.4	11.9	21.9	7.9	11.6	11.0	6.5	6.5

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

**Tab. 4 - Controllo del proprio peso, giovani 11-15 anni, per sesso, Ticino, 2002-2014**

	Ragazzi		Ragazze		Totale %
	%	N	%	N	
<b>2014</b>					
Sono del peso giusto	66.3	487	54.8	379	60.7
Ho bisogno di perdere peso	14.3	105	25.0	173	19.5
Dovrei aumentare di peso	7.1	52	4.3	30	5.8
Sono a dieta	12.3	90	15.9	110	14.0
<b>2010</b>					
Sono del peso giusto	66.5	323	61.6	318	64.0
Ho bisogno di perdere peso	18.7	91	18.8	97	18.8
Dovrei aumentare di peso	6.6	32	8.1	42	7.4
Sono a dieta	8.2	40	11.4	59	9.9
<b>2006</b>					
Sono del peso giusto	69.3	374	58.2	337	63.5
Ho bisogno di perdere peso	15.4	83	26.1	151	20.9
Dovrei aumentare di peso	6.5	35	6.2	36	6.3
Sono a dieta	8.9	48	9.5	55	9.2
<b>2002</b>					
Sono del peso giusto	66.7	365	52.0	278	59.5
Ho bisogno di perdere peso	20.3	111	24.7	132	22.5
Dovrei aumentare di peso	7.7	42	9.0	48	8.2
Sono a dieta	5.3	29	14.3	77	9.8

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

## Definizione

### Percezione del proprio peso dei giovani dagli 11 ai 15 anni.

Risponde alla domanda "Pensi di essere ...? Decisamente troppo magro / Un po' troppo magro / Più o meno del peso giusto / Un po' troppo grasso / Decisamente troppo grasso"

### Controllo del proprio peso dei giovani dagli 11 ai 15 anni.

Risponde alla domanda "Attualmente fai una dieta o qualche cosa d'altro per perdere peso? No, sono del peso giusto / No, ma ho bisogno di perdere peso / No, perché dovrei aumentare di peso / Sì".

#### Fonte dei dati

Dipendenze Svizzera, Indagine “Health Behaviour in School-Aged Children” (HBSC), 2002-2014

Cfr. anche la scheda “[Nota metodologica](#)” relativa all’indagine HBSC

#### Approfondimento

Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse: résultats de l’enquête Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps. Lausanne: Addiction Suisse, 2016

[Rapporto](#) di Dipendenze Svizzera.

#### Ultimo aggiornamento dei dati

Agosto 2016.