

studio HBSC

Health Behaviour
in School-aged Children



stare bene fa bene

STARE BENE FA BENE



94.3%

Il 94.3% di chi consuma frutta e verdura più volte al giorno dichiara una salute da buona a eccellente

95.1%

Il 95.1% di chi non ha difficoltà ad addormentarsi dichiara una salute da buona a eccellente

Il 92.3% di chi ha fatto attività fisica almeno 60 minuti al giorno negli ultimi 7 giorni dichiara una salute da buona a eccellente

92.3%

Il 90.9% di chi non ha mai fumato, bevuto alcol o consumato cannabis dichiara una salute da buona a eccellente

90.9%

L'HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) è uno studio internazionale che, da circa 30 anni, ogni 4 anni coinvolge i giovani di 45 paesi di età compresa tra gli 11 e i 15 anni. L'obiettivo di questa indagine è approfondire le conoscenze su comportamenti e contesto sociale che influenzano la salute e il benessere dei giovani. Raccogliendo i dati in modo standardizzato e anonimo su campioni rappresentativi di popolazione - in Svizzera sono coinvolti 10.000 allievi/e; in Ticino circa 1.500 -

è possibile misurare, per questa specifica fascia d'età, la prevalenza di comportamenti favorevoli o dannosi per la salute, seguirne l'andamento nel corso del tempo e determinare possibili variazioni. Dato che l'adolescenza è il periodo in cui si consolidano molti comportamenti relativi alla salute e al benessere, l'HBSC rappresenta uno strumento importante sia per la prevenzione che per la promozione della salute. Ma cos'è la "salute"? Alcune persone pensano che la salute significhi

non essere malati ma l'assenza di malattia è solo un ingrediente; la salute, infatti, è influenzata anche da tanti altri aspetti che fanno parte della nostra vita quotidiana. I fattori genetici, gli stili di vita, i fattori sociali, economici, culturali e ambientali, sono tutti determinanti della salute. La buona notizia è che alcuni di questi determinanti sono sotto il nostro controllo: noi possiamo decidere di mangiare in modo sano, di fare attività fisica, di dormire nel modo più corretto, di non fumare, di non bere alcol.

È stato calcolato che queste decisioni hanno un impatto molto forte sulla salute e sulla qualità della nostra vita e possono essere realizzate ogni giorno senza troppe difficoltà né fatica. In questo senso la promozione della salute assume il suo significato più completo: non si tratta solo di prevenire le malattie ma di utilizzare le proprie risorse per vivere bene e sentirsi bene.

Stare bene fa bene!

STUDIO HBSC IN BREVE

ALIMENTAZIONE



53.4% dei giovani dichiara di consumare almeno una volta al giorno frutta e/o verdura.

ATTIVITÀ FISICA



51.2% dei giovani dichiara che 4-5 giorni o più negli ultimi 7 ha svolto almeno 60 minuti di attività fisica.

SONNO



46.2% dei giovani dichiara che, almeno 1 volta alla settimana negli ultimi 6 mesi, ha avuto difficoltà ad addormentarsi.

COMPORAMENTI A RISCHIO



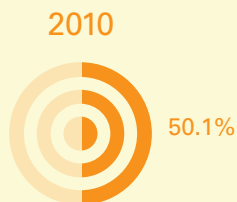
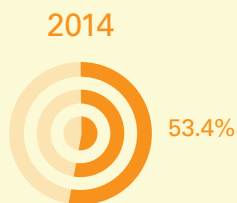
40.1% dei giovani dichiara che, almeno 1 -2 giorni negli ultimi 30 giorni, ha consumato tabacco e/o alcol e/o canapa.

ALIMENTAZIONE

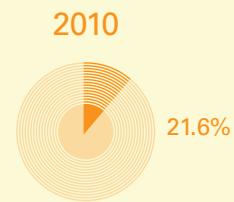
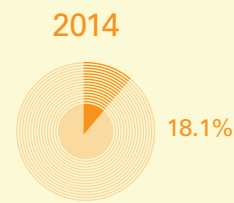
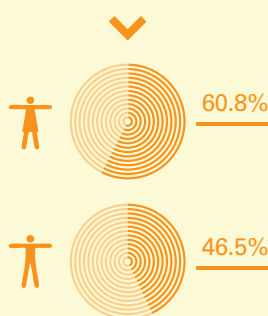


In Ticino nel 2014, l'alimentazione tra i giovani segue una tendenza al miglioramento:

il consumo (almeno una volta al giorno) di alimenti raccomandati come frutta e/o verdura aumenta dal 50.1% nel 2010 al 53.4% nel 2014.



Le ragazze mangiano più frutta e/o verdura dei ragazzi, rispettivamente il 60.8% contro il 46.5%, ed evidenziano un incremento di 6.5 punti percentuali rispetto al 2010.



Diminuisce il consumo di alimenti non raccomandati

come bevande zuccherate, patatine fritte/chips e hamburger/hot dog. Il consumo di bevande zuccherate (almeno una volta al giorno) scende dal 21.6% del 2010 al 18.1% del 2014.



Le diete che fanno perdere chili velocemente possono danneggiare i batteri dell'intestino provocando una riduzione del consumo energetico seguito da un nuovo aumento, altrettanto veloce, del peso.

Mangiare sano non significa seguire regole complicate o diete alla moda. La cosa importante è fornire al nostro organismo tutto ciò di cui ha bisogno. Quindi cosa vuol dire *mangiare sano*? Far convivere il piacere del palato con la salute. Non è difficile, basta un po' di attenzione, un po' di moderazione e tanta fantasia.

Mangiare bene fa bene!



SUGGERIMENTI



✓ Non mangiare sempre le stesse cose

Favorisci frutta, verdura, legumi e cereali integrali, alterna pesce e carne, riduci zuccheri e sale.

✓ L'alcol non è acqua

Le bevande alcoliche sono molto caloriche e non dissetano. L'acqua, invece, disseta e non ha calorie.

✓ Usa i 5 colori

Ogni giorno cerca di mangiare una porzione di **frutta o verdura** blu-viola (es. melanzane, radicchio, prugne), una verde (es. insalata, carciofi, broccoli), una bianca (es. cavolfiori, mele, sedano), una gialla/arancione (es. pompelmo, zucca, carote) e una rossa (es. peperoni, fragole, pomodori).

✓ Una manciata di noci

Bastano 20 grammi al giorno (circa 3 noci) per dare un consistente apporto di **acidi grassi "buoni"** (insaturi).

✓ Un quadratino di cioccolato fondente

Ogni tanto e con moderazione, si può! **È ricco di antiossidanti e...** aumenta il buon umore.

✓ Un'alimentazione buona, sana e testata scientificamente?

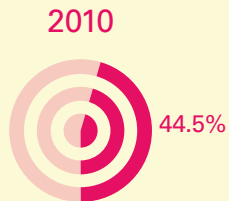
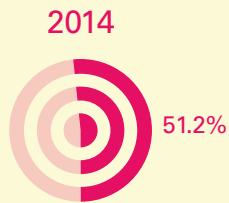
La **dieta mediterranea!**



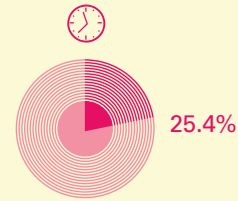
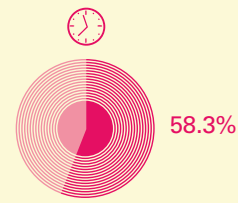
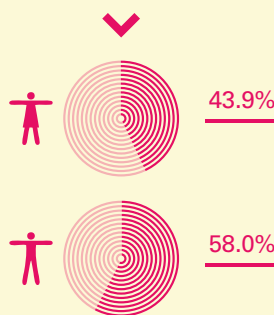
ATTIVITÀ FISICA



Rispetto al 2010, la proporzione di giovani che ha svolto attività fisica almeno 4-5 giorni nell'ultima settimana per almeno 60 minuti è aumentata di 6.7 punti percentuali: nel 2010 era il 44.5%, nel 2014 il 51.2%.



I ragazzi fanno più attività fisica delle ragazze - il 58% contro il 43.9% - e globalmente il movimento diminuisce con l'età: dal 60.2% a 11 anni al 47.8% a 15 anni.



La quantità di ore di sport è correlata con la percezione del proprio stato di salute: chi fa sport 7 ore o più alla settimana dichiara una salute eccellente nel 58.3% dei casi, tra chi non fa mai sport la percentuale scende al 25.4%.



Muoversi fa bene al corpo e anche al cervello. Le attività aerobiche come il nuoto, la corsa o la bicicletta potenziano la memoria associativa e quindi il consolidamento di nuove nozioni.

Fare attività fisica non vuol dire solo fare sport. Giocare all'aperto con gli amici, passeggiare, andare in bicicletta, portare a spasso il cane o fare le scale sono modi diversi e comunque validi per fare movimento. Il vero problema è quante ore della giornata si resta fermi. Il divano è il luogo dove si passa sempre più tempo ma il nostro corpo per mantenersi sano e pieno di energia ha bisogno di muoversi.



Muoversi bene fa bene!



SUGGERIMENTI



✓ Conta quante ore resti seduto

Durante il giorno passiamo molte ore seduti. Si calcola che i **rischi per la salute** aumentino significativamente superando in modo costante le 8-10 ore al giorno.

✓ Oltre alla testa, usa le gambe

Se un posto è vicino prendi l'abitudine di raggiungerlo a piedi o in bicicletta. **Ti muoverai di più** senza troppa fatica.

✓ Le scale sono meglio dell'ascensore

Quando devi fare qualche piano prova a usare le scale. È un modo molto **più efficace di quanto si pensi** per fare attività fisica e presto diventerà anche una sana abitudine.

✓ Insieme è meglio

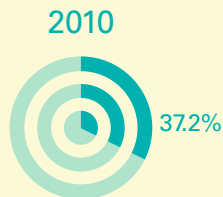
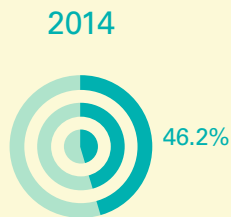
Fare attività fisica **con gli amici** è più divertente e rende tutto più semplice e piacevole.



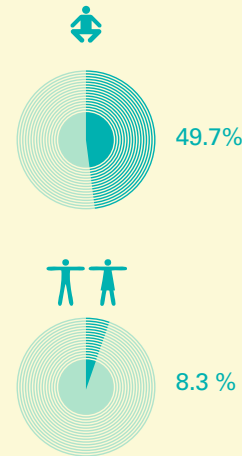
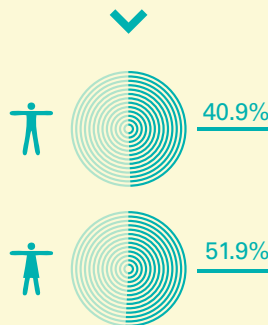
SONNO



La qualità del sonno sta peggiorando: nel 2010 il 37.2% dei giovani accusava difficoltà ad addormentarsi almeno una volta alla settimana negli ultimi 6 mesi. Nel 2014 il dato è salito al 46.2%.



Le ragazze dichiarano più difficoltà ad addormentarsi dei ragazzi - il 51.9% contro il 40.9% - e mostrano un aumento più deciso di questa difficoltà rispetto al 2010: +10.5 punti percentuali.



Tra i giovani che dichiarano più spesso difficoltà ad addormentarsi, il 49.7% si è sentito ogni giorno stanco. Il dato scende all'8.3% tra chi ha raramente o mai difficoltà ad addormentarsi.



La qualità del sonno è correlata con la durata di utilizzo dello smartphone prima di addormentarsi. La frequenza della luce emessa dagli schermi può alterare i ritmi del nostro orologio biologico. Usare lo smartphone prima di addormentarsi fa dormire meno e prendere sonno con maggiore difficoltà.

Dormire non è una perdita di tempo. Durante il sonno il nostro corpo si riposa, i muscoli si rilassano, il ritmo del cuore e del respiro rallentano e la pressione del sangue si abbassa. Il cervello invece si attiva e consolida il ricordo delle informazioni apprese durante la giornata. È per questo che dopo una bella dormita si ricordano molte più cose. Dormire poco, invece, indebolisce il sistema immunitario, aumenta la probabilità di ammalarsi, fa sentire più stanchi, meno concentrati e senza energia. Dormire è molto più importante di quanto si pensi.

Dormire bene fa bene!



SUGGERIMENTI



✓ Disconnettiti ogni tanto

Smartphone e tablet prima di addormentarsi **stimolano il sistema nervoso** anziché rilassarlo e rendono il sonno più difficile e discontinuo. Molto meglio, invece, leggere un buon libro.

✓ Il letto non è un divano

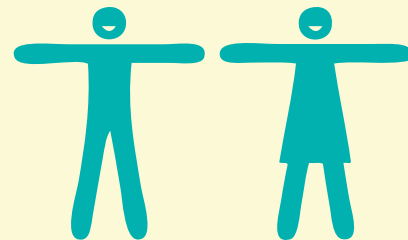
Il letto è un posto ideale per dormire ma se lo usi per chattare, guardare la tv o per mangiare diventa un'altra cosa: **il tuo cervello non lo assocerà più al luogo dove si riposa** e impiegherai più tempo per addormentarti.

✓ Ascoltati

Il tuo corpo **sa quando è il momento di riposare** e te lo dice. Prova ad assecondarlo.

✓ Stanchi ma felici

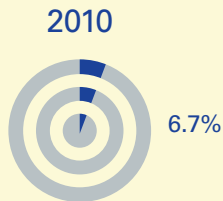
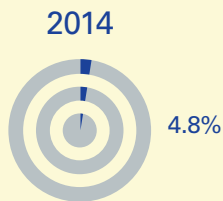
La stanchezza prodotta dall'attività fisica **è una stanchezza sana** e aiuta a dormire meglio.



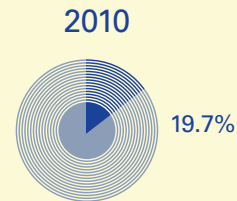
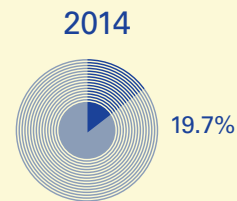
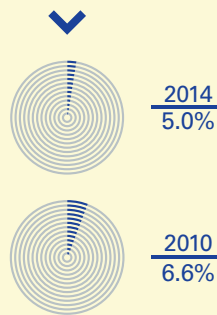
COMPORAMENTI A RISCHIO



Il consumo di tabacco è diminuito: nel 2010, dichiaravano di fumare almeno una volta alla settimana il 6.7% dei giovani, nel 2014 il 4.8%.



Anche il consumo di alcol sembra diminuire: nel 2010, il 6.6% dei giovani dichiarava di consumare almeno settimanalmente alcolici; nel 2014 la percentuale è scesa al 5%.



Il consumo di cannabis non è cambiato: sia nel 2010 che nel 2014, il 19.7% dei giovani tra i 14 e i 15 anni ha dichiarato di aver provato almeno una volta nella vita della canapa.



Molti pensano che se si fuma poco non si corrono grossi rischi. La realtà è che anche fumare poco fa male ed è noto che prima si comincia e più diventa difficile smettere. Se si smette subito, invece, l'organismo può riparare i danni prodotti dalle sigarette e tornare sano come prima.

Fare esperienze nuove è importante perché sperimentando si imparano cose nuove. È anche vero, però, che alcune "sperimentazioni" possono diventare pessime abitudini come, ad esempio, fumare o bere troppo alcol. Queste abitudini non ci rendono più interessanti né più adulti. L'unico loro effetto è farci diventare dipendenti da qualcosa che può solo farci del male.



SUGGERIMENTI



✓ Usa la tua testa per decidere

Amici, compagni di scuola, parenti, personaggi famosi... ognuno di loro può fare una scelta ma questo **non significa che sia la scelta giusta per noi**. Fumare o bere alcol fa male indipendentemente da chi sia la persona che decide di farlo.

✓ Se vuoi essere libero non dipendere da qualcosa

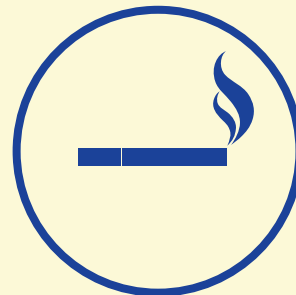
Fumare o bere alcol, secondo qualcuno, fa sembrare più liberi e indipendenti. Ma quanto può essere considerata libera una persona che deve fumare o bere alcol per sentirsi meglio?

✓ Ciò che rende brutti non può rendere belli

Fumare o bere alcol **non fa diventare più "fighi" o interessanti**. La realtà è che le sostanze contenute nelle sigarette ingialliscono i denti e fanno puzzare alito e vestiti. Inoltre, l'alcol è molto calorico e fa ingrassare velocemente.

✓ Ciò che fa male non fa stare meglio

Le sigarette, l'alcol o le canne **non riducono lo stress e non rendono più felici**. Anzi, dato che provocano dipendenza peggioreranno sempre più la situazione portando via l'energia che ci serve per stare bene.



**Elaborazione dati
e concetto**
Servizio di promozione
e di valutazione sanitaria

Progetto grafico
studio.grafico.capponi
Bellinzona – Sementina

© 2017 Ufficio del medico cantonale, Bellinzona.
Sono consentiti la riproduzione e l'utilizzo del contenuto
di questo opuscolo, previa indicazione della fonte.



**stare bene
fa bene**



Promuovere la salute

f [facebook.com/promozionedellasalute](https://www.facebook.com/promozionedellasalute)
www.ti.ch/promozionesalute