

Lo stile di vita dei giovani

Giovani e Sviluppo mediterraneo - Azione 3

Indagine statistica sugli studenti delle scuole di Palermo e provincia che hanno risposto in forma anonima al questionario sullo stile di vita dei giovani.

BILANCIO CALORICO SQUILIBRATO E STILI DI VITA POCO SANI, RISCHIO SALUTE PER I GIOVANI DELLA FASCIA D'ETÀ 14-18 ANNI

Non abbastanza sportivi, ma tutto sommato disinvolti quanto a fumo e consumo di alcolici. Poco o per nulla abituati a iniziare la giornata con una prima colazione.

Piuttosto refrattari alle verdure, al pesce e alla frutta, ma certamente in sintonia con prodotti di rosticceria, merendine e bibite gassate.

Tra i giovani della fascia d'età 14-18 anni sono in molti a non andare d'accordo con le regole del mangiare e del vivere sano, quelle che indicano la via maestra per mantenere un corretto bilancio calorico e prevenire patologie come obesità, diabete e disturbi cardio-vascolari.

Lo dice un'analisi statistica realizzata dall'Istituto per la Promozione e Formazione Professionale e per lo Sviluppo Siciliano all'interno del progetto Giovani e sviluppo euromediterraneo, finanziato dall'assessorato regionale della Famiglia, delle Politiche sociali e del Lavoro attraverso l'Accordo di programma quadro (Apq) "Giovani Protagonisti di sé e del Territorio", col patrocinio del Governo nazionale (ex ministro della Gioventù) e la collaborazione della Asp 6.

Atto conclusivo di una vasta campagna divulgativa iniziata nel 2011 con la distribuzione di una guida alla sana alimentazione nelle scuole secondarie del Distretto socio-sanitario 42, che include Palermo e una decina di comuni della provincia, l'indagine è stata condotta su un campione di 3.000 ragazzi disponibili a rispondere in forma anonima a dieci domande contenute in un questionario.

In netta maggioranza i partecipanti maschi, più del 68%. Il 51,17% degli studenti che hanno aderito all'iniziativa è di età compresa tra 14 e 16 anni e nel restante 48,83% sono rientrati anche alcuni minori di 14 anni e alcuni maggiorenni (rispettivamente il 2,25% e il 12,77% del campione complessivo).

Con questo progetto - dice Paolo Bertolini, presidente dell'Istituto organizzatore - abbiamo voluto promuovere tra i più giovani la cultura della buona alimentazione, fondamentale per tutelare la salute e prevenire molte malattie. Lo abbiamo fatto in una guida cartacea con messaggi semplici e immediati, ma è altrettanto importante questo studio statistico che offre una fotografia delle abitudini dei nostri ragazzi, spesso lontane dalle regole del vivere sano. In particolare, cattiva alimentazione, vita sedentaria e fumo sono un tritico che predispone a rischi per la salute nell'età successiva. È importante mantenere un bilancio energetico il più possibile equilibrato e ritengo che la famiglia debba avere un ruolo centrale, anche per controbilanciare certi messaggi fuorvianti della pubblicità che promettono dimagrimenti-lampo inducendo a credere in falsi rimedi.

Prima colazione, questa sconosciuta

Un primo dato negativo espresso dalla rilevazione è che il 47,8% dei giovani intervistati non ha l'abitudine della prima colazione al mattino: il 18,69% di loro la fa a volte, gli altri raramente o mai. Un po' come iniziare la giornata col piede sbagliato, perché in base alle formule ormai consolidate della dieta dello studente il 15-20% delle calorie giornaliere deve essere assunto proprio al risveglio.

Pertanto, non mancano alcune note stonate sul piano qualitativo, come il 10,41% che preferisce le merendine, ricche soprattutto di zuccheri e grassi ma povere di proteine, e un 6,69% che esordisce con prodotti di rosticceria, probabilmente per la consuetudine di fare il primo pasto fuori da casa.

Saltare la prima colazione, poi, è un errore che può indurlo altri a cascata, soprattutto al momento dello spuntino di metà mattinata durante la ricreazione: qui solo il 4,04% utilizza la frutta, consigliata dai nutrizionisti, mentre il 19,21% opta per le merendine e il 35,78% si divide tra hot dog, hamburger, patatine fritte, pizzette e altre golosità da rosticceria, tutte cose che danno apporto calorico in eccesso (in quella fase della giornata bisognerebbe rimanere entro il 5-7% del fabbisogno energetico totale).

Nell' alimentazione dei ragazzi mancano pesce, frutta e verdure

Nonostante la vicinanza del mare e l' ampia offerta di varietà ittiche, il 41,08 dei ragazzi intervistati non contempla il pesce nella dieta settimanale: il 23,16% non lo mangia mai (il 14,08% perché preferisce la carne), il 17,96% lo mangia solo da una a due volte al mese. Una lacuna che priva l' organismo di importanti componenti nutrizionali. Il pesce, infatti, è una valida alternativa ai tradizionali cibi proteici (carne, uova, formaggio), e il pesce azzurro di cui è ricco il Mediterraneo (alice, sardina, sgombro, alalunga ecc...) può inoltre garantire un apporto di grassi polinsaturi come l' Omega 3 e l' Omega 6, molto importanti per la prevenzione delle patologie cardio-vascolari.

Corpi estranei alle abitudini alimentari dei giovani di fascia 14-18 anni sono poi due alimenti importantissimi per l' apporto di vitamine e sali minerali: la verdura, che solo il 4,23% degli intervistati mangia a pranzo e l' 8,77% a cena; e la frutta, consumata dal 13,19% a pranzo e dall' 11,47% a cena.

Poco sport e qualche vizio di troppo

Abitudini non proprio sane emergono, infine, guardando più in generale allo stile di vita degli adolescenti. Il 34,86% degli intervistati non ha sostanzialmente alcun rapporto con lo sport (un 13,28% dice di farne raramente, il resto non lo pratica affatto), ma anche il 27,49% che si dichiara sportivo rimane, in realtà, al di sotto del "minimo sindacale" per la fascia d' età interessata, cioè gli almeno 150 minuti settimanali di attività fisica richiesti dalle regole dello stile di vita salutare (l' 8,09% dei ragazzi, infatti, si ferma a un' ora settimanale, il 19,4% a due).

Questo dato assume un valore ancora più negativo se collegato alle non buone abitudini alimentari e a una certa propensione ad alcol e fumo, malgrado la giovanissima età degli intervistati. Alla domanda "Cosa bevi quando esci con gli amici?", il 19,3% ha risposto birra o vino, il 13,38% superalcolici, mentre il 44,81% preferisce le bibite gassate. Quanto al fumo, a fare uso di tabacco è il 33,78% dei ragazzi: il 7,67% due-tre sigarette al giorno, il 7,25% 10 o più sigarette al giorno, il 6,94 almeno un pacchetto al giorno e l' 11,92% solo ogni tanto tra amici. Il 66,22% ha dichiarato di odiare il fumo.

Solo due su dieci, invece, dichiarano di fare uso di droghe leggere (il 19,94%, di cui il 4,28% ogni settimana).

Addetto stampa: Dario Lo Verde

Scarica il Questionario sullo stile di vita dei giovani

Leggi i risultati dell'indagine