

ABITUDINI ALIMENTARI, MOTORIE E SPORTIVE

PREMESSA

E' con vero piacere che vi presentiamo questa indagine sulle abitudini motorie, sportive e alimentari degli adolescenti della Provincia di Ferrara. Realizzata dall'Osservatorio Adolescenti del Servizio Sport e Giovani del Comune di Ferrara in collaborazione con il Settore Pediatria di Comunità dell'Azienda Usl di Ferrara, questa ricerca è il primo passo verso la conoscenza e l'apprendimento dei bisogni, degli stili di vita e delle aspettative degli adolescenti nei confronti di una corretta alimentazione e di un'adeguata attività fisica, temi considerati secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), una necessità sociale prioritaria. Difatti, da tempo, nel Piano Sanitario Nazionale, in quello Regionale e nelle programmazioni dei servizi socio sanitari locali (Piano Distrettuale per la salute e per il benessere sociale), la salute è posta al centro dell'attenzione grazie allo strumento del Profilo di Comunità provinciale e agli studi scientifici che rilevano statisticamente dati campionari e significativi rivolti a questo target. Questa indagine, va considerata come un punto di partenza, e non come punto di arrivo. E' importante mantenere una continuità degli interventi nel tempo per governare e coordinare, con il contributo di tutti, una strategia condivisa finalizzata alla salvaguardia della salute e del benessere sociale, attraverso azioni mirate di comunicazione ed educazione che forniscano conoscenze fondamentali sul ruolo della nutrizione e della attività motoria. L'apprendimento di sane abitudini alimentari e di una corretta attività sportiva, diventa condizione essenziale per il raggiungimento di un buon livello di qualità della vita. Queste proposte educative devono, come requisito essenziale per l'ottenimento di risultati efficaci e di qualità, integrarsi con il ruolo degli adulti di riferimento: allenatori, insegnanti e, in particolare genitori, che svolgono una parte eminente nel determinare il comportamento alimentare e sportivo dei ragazzi. Per questo motivo ci auspichiamo di fornire a tutti i soggetti chiamati ad intervenire sull'educazione degli adolescenti indicazioni utili e propedeutiche al lavoro quotidiano.

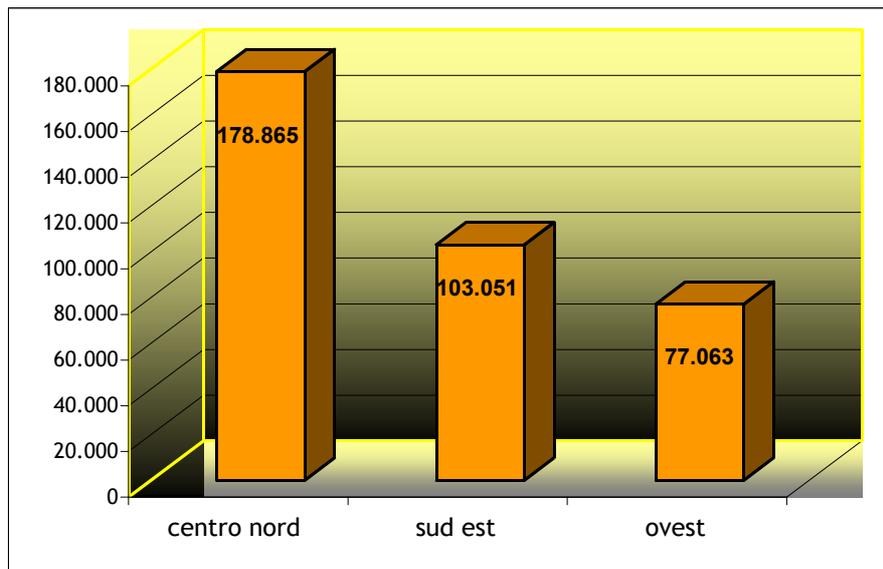
Assessore ai Giovani
Massimo Maisto

Assessore allo Sport
Luciano Masieri

DATI DI CONTESTO

Vengono di seguito riportati i dati generali di popolazione totale e adolescenziale nella Provincia di Ferrara residente nell'anno 2008, avendo cura di disaggregarli per ognuno dei distretti sanitari, per genere e per classi di età.

Popolazione totale residente nel 2008 nella Provincia di Ferrara, disaggregata per distretto sanitario di residenza

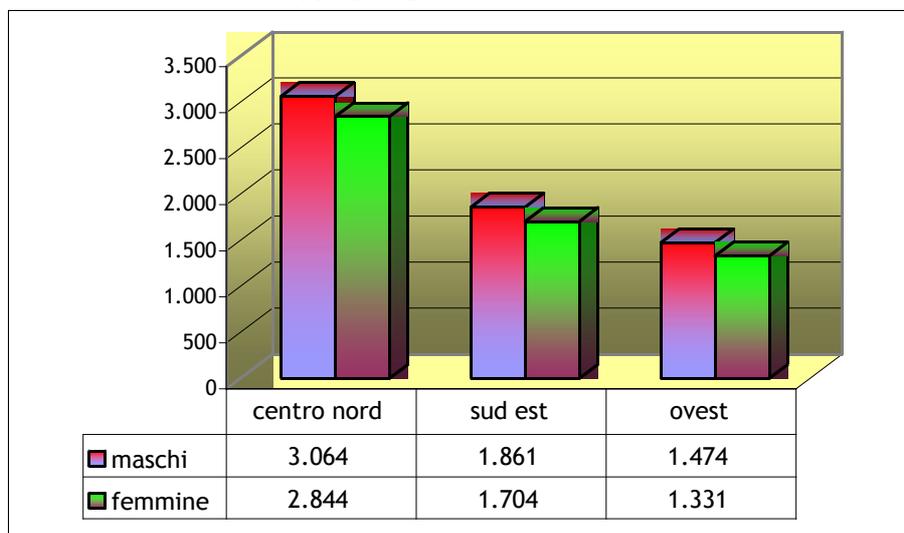


Comuni afferenti il Distretto Centro Nord: Ferrara, Masi Torello, Voghiera, Copparo, Berra, Formignana, Jolanda di Savoia, Ro Ferrarese, Tresigallo;

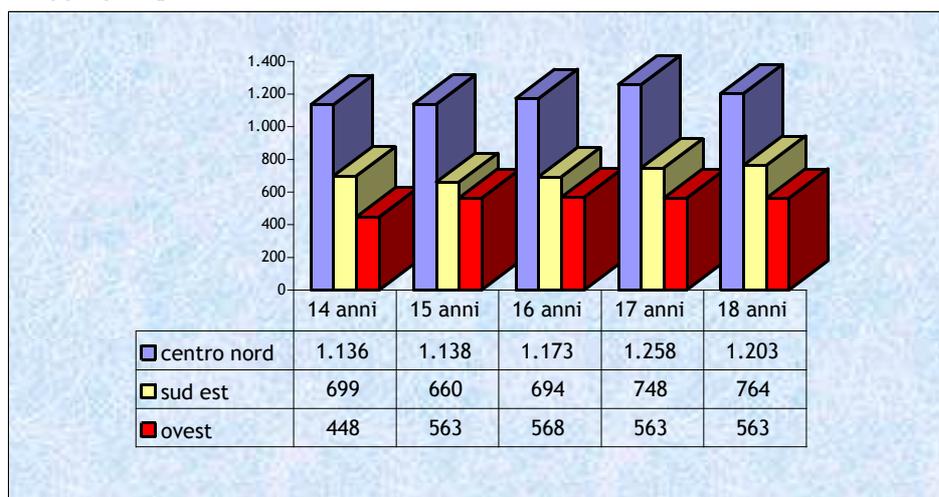
Comuni afferenti il Distretto Sud Est: Argenta, Codigoro, Comacchio, Lagosanto, Massa Fiscaglia, Mesola, Migliarino, Ostellato, Portomaggiore, Goro, Migliaro;

Comuni afferenti il Distretto Ovest: Bondeno, Cento, Mirabello, Poggiorenetico, Sant'Agostino, Vigarano Mainarda.

Popolazione adolescenziale dai 14 ai 18 anni residente nel 2008 nella Provincia di Ferrara, disaggregata per distretto sanitario di residenza



Popolazione adolescenziale residente nel 2008 nella Provincia di Ferrara, disaggregata per classe di età e distretto sanitario di residenza



Dati sulla popolazione adolescenziale dai 14 ai 18 anni residente nella Provincia di Ferrara, disaggregata per distretto, sesso e classi di età, nell'anno 2008

DISTRETTO	COMUNE DI RESIDENZA	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
CENTRO NORD	FERRARA	2.321	2.147	4.468
	MASI TORELLO	36	42	78
	VOGHIERA	61	56	117
	COPPARO	285	259	544
	BERRA	112	80	192
	FORMIGNANA	45	45	90
	JOLANDA DI SAVOIA	64	58	122
	RO	57	70	127
	TRESIGALLO	83	87	170
	TOTALE	3.064	2.844	5.908
SUD EST	ARGENTA	400	395	795
	CODIGORO	225	196	421
	COMACCHIO	431	405	836
	LAGOSANTO	78	91	169
	MASSA FISCAGLIA	69	64	133
	MESOLA	130	112	242
	MIGLIARINO	60	41	101
	OSTELLATO	120	101	221
	PORTOMAGGIORE	215	189	404
	GORO	90	76	166
	MIGLIARO	43	34	87
	TOTALE	1.861	1.704	3.565
OVEST	BONDENO	268	227	495
	CENTO	695	660	1.355
	MIRABELLO	59	60	119
	POGGIO RENATICO	163	141	304
	SANT'AGOSTINO	145	130	275
	VIGARANO MAINARDA	144	113	257
TOTALE	1.474	1.331	2.805	
TOTALE		6.399	5.879	12.278

Dati sulla prevalenza della popolazione adolescenziale nella Provincia di Ferrara, disaggregata per comune, nell'anno 2008

DISTRETTO	COMUNE	Popolazione totale	Prevalenza adolescenti	Scarto 2007-2008
CENTRO NORD	FERRARA	134.464	3,3	+173
	MASI TORELLO	2.447	3,2	0
	VOGHIERA	3.908	3	-4
	COPPARO	17.474	3,1	-18
	BERRA	5.438	3,5	+13
	FORMIGNANA	2.819	3,2	0
	JOLANDA DI SAVOIA	3.174	3,8	+13
	RO	3.465	3,7	+16
	TRESIGALLO	4.676	3,6	-10
	TOTALE	177.865	3,3	+186
SUD EST	ARGENTA	22.509	3,5	-14
	CODIGORO	12.733	3,3	-12
	COMACCHIO	23.168	3,6	-10
	LAGOSANTO	4.783	3,5	+8
	MASSA FISCAGLIA	3.731	3,6	+20
	MESOLA	7.260	3,3	-16
	MIGLIARINO	3.709	2,7	-9
	OSTELLATO	6.570	3,4	-26
	PORTOMAGGIORE	12.310	3,3	-1
	GORO	3.979	4,2	+15
	MIGLIARO	2.299	3,8	-19
	TOTALE	103.051	3,5	-74
OVEST	BONDENO	15.471	3,2	+2
	CENTO	34.585	3,9	+86
	MIRABELLO	3.478	3,4	+8
	POGGIO RENATICO	9.253	3,3	+15
	SANT'AGOSTINO	7.023	3,9	+4
	VIGARANO MAINARDA	7.253	3,5	+20
	TOTALE	77.063	3,6	+139
TOTALE	357.979	3,4	+251	

Dati sulla popolazione adolescenziale dai 14 ai 18 anni residente nella Provincia di Ferrara, disaggregata per Comune, sesso e classi di età, nell'anno 2008

FERRARA	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	446	384	830
15 anni	444	433	877
16 anni	463	429	892
17 anni	508	461	969
18 anni	460	440	900
TOTALE	2.321	2.147	4.468

MASI TORELLO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	8	11	19
15 anni	8	3	11
16 anni	5	10	15
17 anni	5	11	16
18 anni	10	7	17
TOTALE	36	42	78

VOGHIERA	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	8	15	23
15 anni	13	13	26
16 anni	11	11	22
17 anni	13	8	21
18 anni	16	9	25
TOTALE	61	56	117

COPPARO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	57	54	111
15 anni	54	43	97
16 anni	63	51	114
17 anni	53	55	108
18 anni	58	56	114
TOTALE	285	259	544

BERRA	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	20	15	35
15 anni	25	20	45
16 anni	24	15	39
17 anni	19	16	35
18 anni	24	14	38
TOTALE	112	80	192

FORMIGNANA	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	18	9	27
15 anni	4	5	9
16 anni	6	4	10
17 anni	7	14	21
18 anni	10	13	23
TOTALE	45	45	90

JOLANDA DI S.	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	16	11	27
15 anni	15	13	28
16 anni	6	11	17
17 anni	11	15	26
18 anni	16	8	24
TOTALE	64	58	122

RO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	19	15	34
15 anni	8	11	19
16 anni	12	11	23
17 anni	7	19	26
18 anni	11	14	25
TOTALE	57	70	127

TRESIGALLO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	14	16	30
15 anni	15	11	26
16 anni	15	26	41
17 anni	18	18	36
18 anni	21	16	37
TOTALE	83	87	170

ARGENTA	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	75	83	158
15 anni	94	71	165
16 anni	79	72	151
17 anni	72	76	148
18 anni	80	93	173
TOTALE	400	395	795

CODIGORO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	49	40	89
15 anni	37	31	68
16 anni	48	34	82
17 anni	50	46	96
18 anni	41	45	86
TOTALE	225	196	421

COMACCHIO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	84	81	165
15 anni	74	78	152
16 anni	96	85	181
17 anni	95	89	184
18 anni	82	72	154
TOTALE	431	405	836

LAGOSANTO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	11	20	31
15 anni	17	13	30
16 anni	15	13	28
17 anni	13	23	36
18 anni	22	22	44
TOTALE	78	91	169

MASSA FISCAGLIA	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	21	17	38
15 anni	11	17	28
16 anni	13	10	23
17 anni	13	9	22
18 anni	11	11	22
TOTALE	69	64	133

MESOLA	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	20	17	37
15 anni	27	23	50
16 anni	26	22	48
17 anni	29	21	50
18 anni	28	29	57
TOTALE	130	112	242

MIGLIARINO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	10	11	21
15 anni	13	9	22
16 anni	13	10	23
17 anni	12	3	15
18 anni	12	8	20
TOTALE	60	41	101

OSTELLATO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	16	18	34
15 anni	21	17	38
16 anni	21	14	35
17 anni	29	26	55
18 anni	33	26	59
TOTALE	120	101	221

PORTOMAGGIORE	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	47	31	78
15 anni	32	34	66
16 anni	38	35	73
17 anni	52	41	93
18 anni	46	48	94
TOTALE	215	189	404

GORO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	22	14	36
15 anni	15	15	30
16 anni	20	15	35
17 anni	14	17	31
18 anni	19	15	34
TOTALE	90	76	166

MIGLIARO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	5	7	12
15 anni	7	4	11
16 anni	11	4	15
17 anni	11	7	18
18 anni	9	12	21
TOTALE	43	34	87

BONDENO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	48	52	100
15 anni	58	49	107
16 anni	55	39	94
17 anni	49	53	102
18 anni	58	34	92
TOTALE	268	227	495

CENTO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	125	138	263
15 anni	130	147	277
16 anni	140	125	265
17 anni	150	130	280
18 anni	150	120	270
TOTALE	695	660	1355

MIRABELLO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	9	7	16
15 anni	13	14	27
16 anni	14	14	28
17 anni	7	12	19
18 anni	16	13	29
TOTALE	59	60	119

POGGIO RENATICO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	41	31	72
15 anni	29	25	54
16 anni	32	33	65
17 anni	26	29	55
18 anni	35	23	58
TOTALE	163	141	304

SANT'AGOSTINO	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	25	23	48
15 anni	26	26	52
16 anni	36	26	62
17 anni	31	26	57
18 anni	27	29	56
TOTALE	145	130	275

VIGARANO M.	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
14 anni	29	20	49
15 anni	25	21	46
16 anni	29	25	54
17 anni	28	22	50
18 anni	33	25	58
TOTALE	144	113	257

COPERTURA TERRITORIALE DELLA RICERCA

Sono stati riportati i dati di contesto di tutti i comuni compresi nei tre distretti socio sanitari della Provincia di Ferrara (Centro Nord, Sud Est e Ovest) per dare un quadro demografico complessivo. Per raggiungere gli adolescenti di età compresa tra i 14 e i 15 anni ci si è avvalsi della già consolidata e preziosa collaborazione del Settore Pediatria di Comunità dell'Azienda Usl di Ferrara che, in virtù dell'ultima vaccinazione obbligatoria, li coinvolge anche nella somministrazione del questionario.

Il questionario

Ti chiediamo cortesemente di compilare il questionario sulle abitudini motorie, sportive e alimentari, in forma assolutamente anonima, e che ci aiuterà nella programmazione di interventi e iniziative che riguardano la salute e il benessere degli adolescenti ferraresi.

Sesso: M

F

ABITUDINI MOTORIE

1) Quale mezzo utilizzi abitualmente per andare a scuola? (massimo due risposte)

- a piedi
- la bicicletta
- la macchina
- i mezzi pubblici
- motorino/scooter

2) Oltre agli spostamenti scolastici, quante volte alla settimana ti capita di usare i seguenti mezzi? (una risposta per ogni riga)

	Tutti i giorni	Qualche volta	Mai
Piedi			
Bicicletta			
Macchina			
Mezzi pubblici			
Motorino/scooter			

3) Quali sono i motivi per i quali fai, oltre allo sport, dell'attività motoria? (massimo due risposte)

- mi piace muovermi negli spazi aperti
- voglio essere in forma
- mi piace giocare e divertirmi con gli altri
- perché lo fanno i miei amici
- perché fa piacere ai miei genitori
- perché so che mi fa bene
- perché sono costretto dalle circostanze
- altro (specificare: _____)

4) Ogni giorno, mediamente, quante ore passi davanti alla televisione, computer e videogiochi? (una sola risposta)

- nessuna
- circa un'ora
- circa due ore
- circa tre ore
- più di tre ore

ABITUDINI SPORTIVE

1) Pratici attività sportiva al di fuori della scuola?

SI

NO

2) Se sì, quali attività pratici?

1. _____ per quante ore la settimana

2. _____ per quante ore la settimana

3. _____ per quante ore la settimana

3) Quali sono i motivi per i quali pratici attività sportiva? (massimo tre risposte)

mi piace giocare in compagnia e divertirmi

mi piace la competizione

mi piace muovermi

voglio essere in forma

mi piace lo sport di squadra

mi piace lo sport individuale

perché lo fanno i miei amici

perché fa piacere ai miei genitori

perché voglio diventare un campione

altro (specificare: _____)

4) Se non pratici alcuna attività sportiva, quali sono i motivi? (massimo tre risposte)

non mi piace muovermi

non ho tempo

ho altri interessi

i miei genitori non hanno tempo di accompagnarmi

ho smesso di fare attività perché non mi trovavo bene

per motivi economici

perché i miei genitori vorrebbero farmi praticare uno sport che non mi piace

per motivi di salute

ho troppi compiti e non mi rimane il tempo necessario

altro (specificare: _____)

ABITUDINI ALIMENTARI

1) Secondo te mangiare è? (una sola risposta)

- indispensabile
- un vero piacere
- indifferente
- monotono
- sgradevole

2) In una settimana, quante volte fai i seguenti pasti? (una risposta per ogni riga)

	Tutti i giorni	3-4 volte la settimana	Mai
Colazione			
Merenda a metà mattina			
Pranzo			
Spuntino pomeridiano			
Cena			

3) Quante volte ti capita in una settimana di pranzare o cenare nei seguenti luoghi? (una risposta per ogni riga)

	Tutti i giorni	3-4 volte la settimana	Mai
A casa con la famiglia			
A casa da solo			
Da nonni o parenti			
Al ristorante/ Pizzeria			
Al bar			
Al fast food			
A scuola			

4) In che momento mangi? (una sola risposta)

- quando è pronto il pasto
- solo durante i pasti principali
- quando ho fame
- quando non so cosa fare

5) Scegli i cibi della pubblicità che ti piacciono? (una sola risposta)

- sempre
- qualche volta
- mai

6) Mentre mangi? (una sola risposta)

- mi piace pensare a quello che mangio
- parlo
- gioco
- leggo
- ascolto la musica
- guardo la televisione

7) In una settimana quanto di questi cibi mangi? (una crocetta per ogni riga)

	Tutti i giorni	Qualche volta	Una volta	Mai
Pasta				
Carne				
Pesce				
Uova e formaggi				
Verdure				
Frutta				
Dolci				
Pane				
Pizze/focacce				

8) Nella settimana, al di fuori dei pasti principali cosa mangi? (una crocetta per ogni riga)

	Tutti i giorni	Qualche volta	Una volta	Mai
Merendine				
Gelati				
Biscotti				
Patatine				
Caramelle				
Cioccolatini				
Pasticcio				
Pizza				
Frutta Fresca				
Pane				

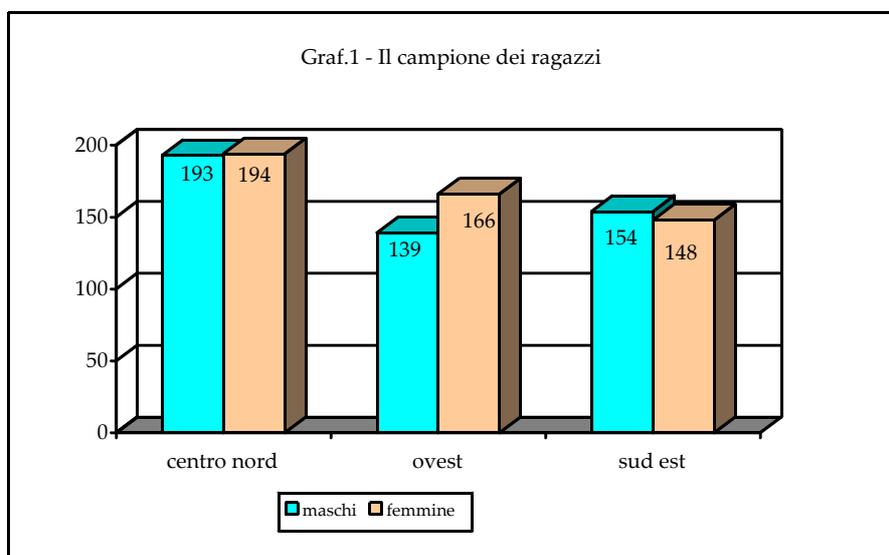
Acqua				
Bibite				
Succhi di frutta				
Altro (specificare: _____)				

9) Solitamente durante i pasti cosa bevi? (una sola risposta)

- acqua del rubinetto
- acqua minerale naturale
- acqua minerale gasata
- bibite
- latte
- succhi di frutta
- altro (specificare: _____)

Caratteristiche del campione di riferimento

L'indagine sulle abitudini alimentari, motorie e sportive dei quindicenni della Provincia di Ferrara ha interessato 994 ragazzi che si recano alla pediatria di comunità per l'ultima vaccinazione obbligatoria. La distribuzione per genere risulta abbastanza equilibrata (graf.1): 486 maschi e 508 femmine tutti nati tra il 1993 e il 1994. Più precisamente si tratta di 387 ragazzi residenti nel Distretto Centro Nord (193 maschi e 194 femmine), 302 residenti nel Distretto Sud Est (154 maschi e 148 femmine) e, infine, 305 con residenza nei comuni del Distretto Ovest (139 maschi e 166 femmine).



OGGETTO DELL'INDAGINE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità già sessant'anni fa, ha definito la salute come condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale dell'individuo, non intendendolo come sola assenza di malattie o infermità.

I principali fattori individuati come quelli di rischio per lo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili sono:

- inattività fisica
- scorretta alimentazione
- sovrappeso o obesità
- ipercolesterolemia
- tabagismo.

L'OMS, in più, ha identificato nell'obesità un problema di salute pubblica di proporzioni epidemiche la cui prevenzione dovrebbe rappresentare un obiettivo primario delle istituzioni. Difatti, attualmente, si parla di globesity (global obesity) in termini di pandemia, quindi grave minaccia per la salute pubblica e le economie sanitarie nazionali. Pertanto, rivolgere l'attenzione ai temi della corretta alimentazione e dell'adeguata attività fisica è diventata una necessità sociale prioritaria. E anche nella provincia di Ferrara, grazie alla importantissima mole di dati elaborata dall'Azienda Sanitaria Locale nell'ambito del profilo di comunità, questo tema è al centro delle iniziative e dei progetti di prevenzione e di promozione della salute.

In virtù della Strategia globale per la dieta, l'attività fisica e la salute lanciata dall'OMS nel 2004, successivamente ratificata nella Piattaforma d'azione per la dieta, l'attività fisica e la salute dalla Commissione Europea nel 2005, in Italia nel 2007 è stato condiviso un protocollo tra Ministero della Pubblica Istruzione e Ministero della Salute che delinea un piano educativo di promozione della salute nelle scuole. Tale protocollo di intesa prevede, tra le altre, alcune azioni specifiche oggetto della presente indagine:

- a) cibo e salute: con gli obiettivi di prevenire l'obesità e i disturbi del comportamento alimentare e di favorire un rapporto sano con il cibo valorizzandone anche la dimensione culturale;
- b) siamo tutti campioni: con l'obiettivo di educare al movimento, a essere sportivi, leali e non violenti.

Perché questa indagine sui quindicenni?

L'adolescenza è il periodo in cui le trasformazioni corporee ed emotive sono repentine comportando anche un carico psicologico complesso da gestire. In questa fase la velocità di crescita è notevole e i cambiamenti sono specifici di ogni individuo, tanto che l'età cronologica non è sufficiente per determinare il livello di sviluppo raggiunto da ciascuno. Generalmente, il picco della crescita in altezza avviene tra i 10 e i 13 anni per le femmine, e tra i 12 e i 15 anni per i maschi. Il guadagno in peso è parallelo ma, mentre per i ragazzi i due picchi coincidono, per le ragazze il primo precede l'aumento della statura.

Gli ormoni, ovviamente, hanno un ruolo fondamentale: nel genere femminile gli estrogeni e il progesterone fanno deporre maggiore quantità di adipe rispetto alla massa muscolare, nel genere maschile il testosterone e gli androgeni sono responsabili di uno scheletro più pesante, maggiore quantità di globuli rossi e incremento di massa corporea magra.

Queste differenze fisiologiche non sono sempre accettate con consapevolezza e con pazienza da parte degli adolescenti e, anzi, spesso causano sofferenza emotiva e caduta di autostima, alle quali fanno seguito, talvolta, scelte dietetiche, motorie e di vita non salutari.

Perché studiare la pratica motoria e sportiva?

Nell'adolescenza, con le trasformazioni di corpo e mente, lo sport può essere estremamente positivo perché consente di misurare le possibilità, insegna a dosare le forze, accettando le sconfitte ed esultando per le vittorie. In altri termini, il ragazzo adolescente che pratica uno sport rispetto a chi non svolge alcuna attività, ha maggiori opportunità di crescita e di formazione, di confronto con gli altri, di socializzazione.

Perché studiare le abitudini alimentari?

L'apporto alimentare nell'adolescente, dovendo sostenere l'accrescimento muscolare e scheletrico, prevede bisogni nutrizionali diversi e maggiori rispetto a quelli degli adulti. In questa età va prestata grande attenzione non solo alle calorie assunte ma anche al bilancio energetico, all'apporto di principi nutritivi essenziali (proteine, calcio, ferro, zinco, vitamine B) e di acqua.

ABITUDINI MOTORIE

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per attività fisica si intende "qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in consumo di energia superiore a quello in condizioni di riposo"; pertanto in questa concettualizzazione rientrano non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani: camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici. Essendo la sedentarietà un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e il sovrappeso, svolgere un'attività fisica regolare è uno degli aspetti più importanti per mantenersi in buona salute.

Come anche insegna il Profilo di Comunità della Conferenza Territoriale Sociale Sanitaria le abitudini motorie comprendono le attività e i movimenti che producono un dispendio energetico non necessariamente ricollegabili alla pratica sportiva. Difatti "fare attività fisica" non è sovrapponibile tout court a "fare sport" bensì rimanda a uno stile di vita improntato al movimento regolare che riesca in un qualche modo ad ovviare alla generalizzata sedentarietà dei tempi moderni.

Negli ultimi anni, sia a livello nazionale che, in modo estremamente capillare, a livello locale, ampio spazio è dedicato all'importanza dei benefici complessivi per la salute individuale derivanti da un esercizio regolare, fattore di protezione rispetto alle malattie di ipertensione, diabete e obesità.

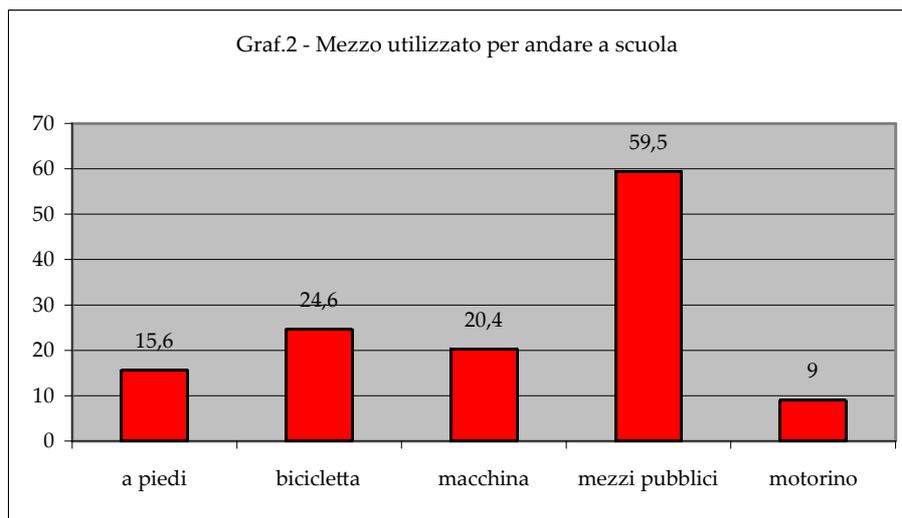
E non sono, inoltre, di poco conto i vantaggi prodotti dal movimento nell'ambito del benessere psicologico che comprende l'umore e l'autostima.

Nel Profilo di Comunità tra gli intervistati nella provincia di Ferrara emerge che il 48%, in misura maggiore le donne rispetto agli uomini, svolge un lavoro sedentario. In più, il 43,4% dichiara di non essere coinvolto in alcuna attività fisica moderata (soprattutto gli uomini).

Nella disaggregazione per fasce di età è da sottolineare che la popolazione giovanile dai 18 ai 34 anni risulta maggiormente propensa a una regolare attività motoria che si connota viepiù come intensa al diminuire dell'età.

Il peso corporeo rappresenta una conseguenza dell'equilibrio fra calorie che vengono introdotte attraverso gli alimenti e quelle che vengono spese principalmente attraverso il mantenimento delle funzioni vitali e l'attività fisica. Nell'ottica della prevenzione del sovrappeso è quindi molto importante valutare quanto i ragazzi si muovono o fanno sport.

Per questa età, la comunità scientifica in materia di alimentazione, ha rilevato come sia fondamentale il ruolo dell'attività fisica non sportiva, cioè tutte quelle azioni motorie quotidiane non strutturate (andare a piedi, giocare, utilizzare la bicicletta). Esse infatti rappresentano un elemento protettivo nei confronti delle alterazioni di peso corporeo negli adolescenti, in maniera tanto maggiore quanto più numerose sono le ore giornaliere dedicate a tale attività.

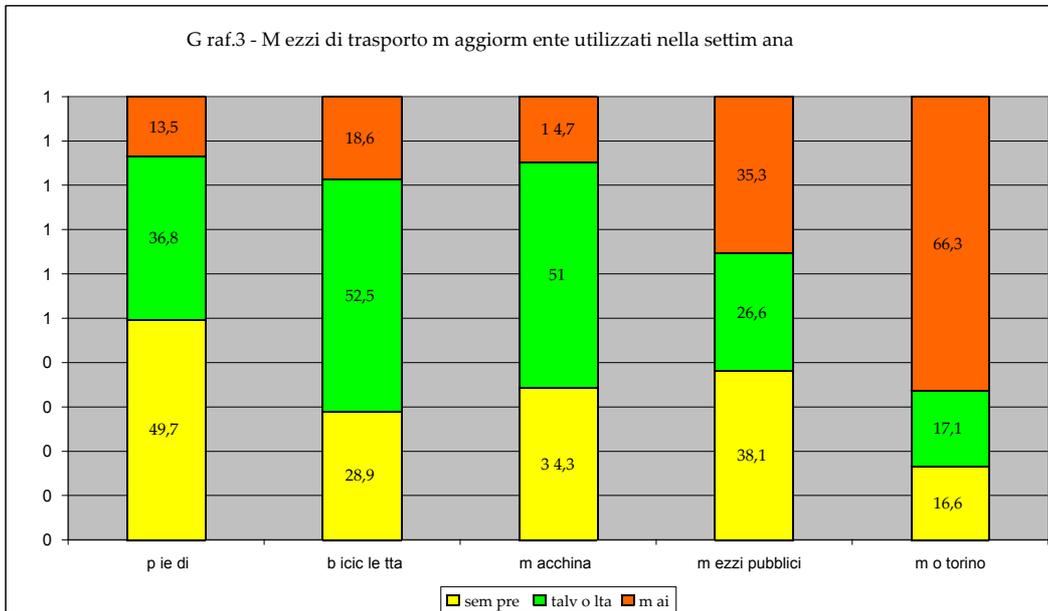


Mezzo di trasporto utilizzato per andare a scuola	Provenienza		
	Centro Nord	Sud Est	Ovest
Piedi	14,2	14,9	18,0
Bicicletta	33,6	13,9	23,9
Macchina	22,2	15,2	23,3
Mezzi pubblici	54,3	75,2	50,5
Motorino/scooter	10,3	8,3	7,9

Tab.2 - Quale mezzo di trasporto per andare a scuola

	Maschi	Femmine
Piedi	12,6	18,5
Bicicletta	24,9	24,4
Macchina	17,5	23,2
Mezzi pubblici	57,0	61,8
Motorino/scooter	16,7	1,6

Graf.3 - Mezzi di trasporto maggiormente utilizzati nella settimana



Tab.3 - Mezzo di trasporto utilizzato per gli spostamenti quotidiani (sempre)	Provenienza		
	Centro Nord	Sud Est	Ovest
Piedi	45,2	56	49,2
Bicicletta	35,4	19,5	29,8
Macchina	32,6	33,4	37,4
Mezzi pubblici	37,2	47,7	29,8
Motorino/scooter	14,5	21,5	14,4

Tab.4 - Quale mezzo di trasporto per gli spostamenti quotidiani (sempre)	Maschi	Femmine
Piedi	44,7	54,5
Bicicletta	33,5	24,4
Macchina	24,9	43,3
Mezzi pubblici	34,4	41,7
Motorino/scooter	31,1	2,8

L'80,6% dei quindicenni del Distretto Centro Nord svolge attività motorie quotidiane (tab.3) preferendo andare a piedi (45,2%) e in bicicletta (35,4%) per gli spostamenti nel tempo libero e non collegati direttamente a quelli scolastici che probabilmente comportano meno margine di scelta. Con questa percentuale tale distretto sembra avere gli adolescenti meno sedentari della provincia (il 75,5% dei ragazzi del sud est e il 79% dell'ovest vanno a piedi e in bicicletta), in uguale tendenza alla popolazione adulta che, dal Profilo di comunità, risulta la più attiva di tutti. A conferma di questa continuità, nell'assiduità alla pratica motoria, tra adulti e giovani, è da notare la situazione nel Distretto Sud Est dove gli adolescenti sono i meno attivi, esattamente come il resto della popolazione che presenta più alti livelli di inattività, sia moderata (47%) che intensa (85%).

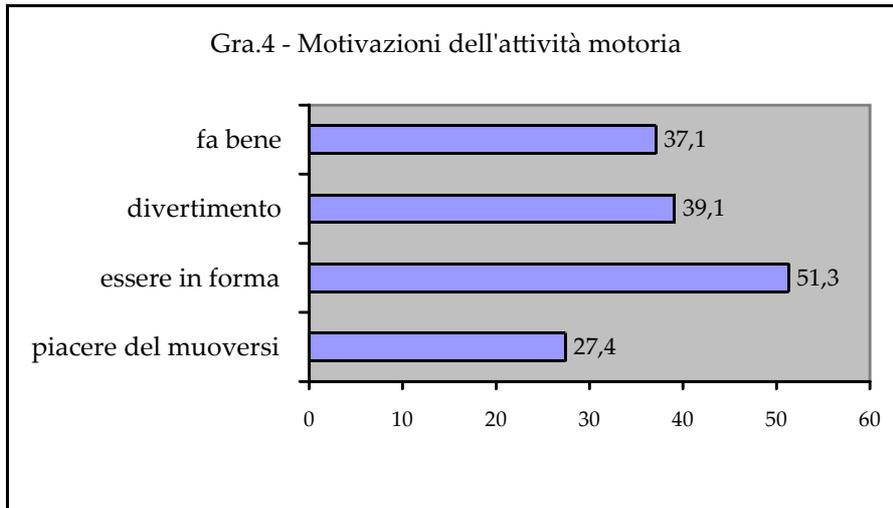
In riferimento al rapporto 2008 Studio su comportamenti e abitudini alimentari dei cittadini ferraresi frutto della collaborazione tra Istituto Superiore di Sanità e Comune di Ferrara (Servizio Ambiente e Servizio Statistica), le modalità di spostamento della popolazione complessivamente intesa non si discostano da quelle specificamente dichiarate dai quindicenni nella presente indagine campionaria. E, nelle analisi approfondite sulle fasce di età, i dati qui proposti sono in linea con lo Studio dell'Istituto Superiore di Sanità:

l'automobile è in generale utilizzata maggiormente dai maschi raggiungendo frequenze del 62% contro il 54% delle femmine ma il trend è in diminuzione all'aumentare dell'età. Sotto i 18 anni i maggiori utilizzatori sono i bambini fino ai 13 anni (ovviamente accompagnati in auto dai genitori) e, successivamente, dai 14 anni le percentuali sono di 16 punti per le femmine e di 12 punti per i maschi;

la bicicletta è utilizzata massicciamente dagli adolescenti dai 14 ai 18 anni (37% delle femmine e 46% dei maschi) e dalle persone superiori ai 65 anni di età. Chi utilizza meno questo mezzo di trasporto sono i maschi dai 19 ai 40 anni (15%);

i maggiori utilizzatori del mezzo pubblico sono gli adolescenti e, in particolare, le ragazze con una percentuale del 21%; complessivamente, nelle altre classi di età l'uso dei trasporti pubblici è molto basso, con livelli minimi nella classe dai 19 ai 40 anni; moto/motorino/scooter vengono utilizzati in maggioranza dagli adolescenti e, tra questi, soprattutto dai maschi con una frequenza del 27% nella stagione estiva. Nelle femmine si raggiunge al massimo una frequenza del 9% in inverno probabilmente in stretto legame con l'impegno scolastico;

gli spostamenti a piedi sono frequenti in tutta la popolazione, con valori elevati negli over 65; le femmine dai 14 ai 18 anni mostrano di muoversi a piedi (32%) più dei coetanei maschi (21%). La popolazione adulta attiva, dai 19 ai 65 anni, è quella che mostra di spostarsi meno a piedi con una media percentuale di 18 punti.



Tab.5 - Motivazioni per l'attività motoria	Provenienza		
	Centro Nord	Sud Est	Ovest
Perché mi piace muovermi	26,6	28,8	26,9
Mi piace giocare e divertirmi con gli altri	39,8	39,1	38,4
Voglio essere in forma	51,9	49,7	52,1
Perché so che fa star bene	39,3	34,4	37

Tab.6 - Motivazioni per l'attività motoria	Maschi	Femmine
Perché mi piace muovermi	30,7	24,2
Mi piace giocare e divertirmi con gli altri	51,2	27,6
Voglio essere in forma	49,4	53,1
Perché so che mi fa star bene	28,6	45,3

DALL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' (www.cuore.iss.it)

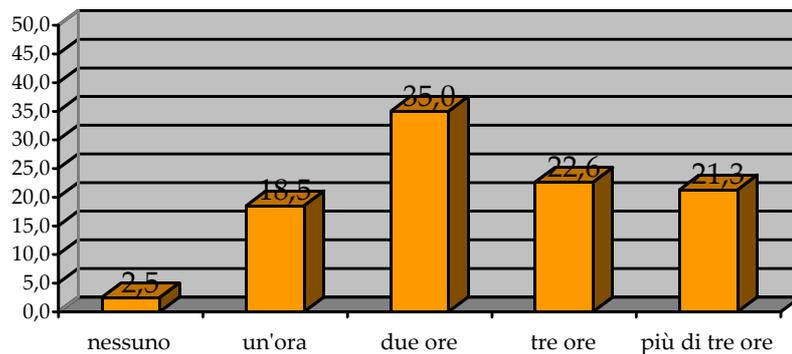
Con la pratica di un'attività fisica regolare il cuore diventa più robusto e resistente alla fatica. L'attività aerobica aumenta la richiesta di ossigeno da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la circolazione più efficiente. Un cuore allenato pompa una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di energia: 10 battiti cardiaci in meno al minuto significano 5.256.000 battiti all'anno risparmiati.

Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato: aiuta a perdere il sovrappeso, migliora la pressione arteriosa, brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire e controllare il diabete, è un ottimo antistress, fa diminuire la voglia di fumare, è un buon modo per socializzare, è il miglior cosmetico.

Per arrivare a 30 minuti di attività fisica moderata al giorno è sufficiente: andare a piedi o in bicicletta, evitare la macchina per piccoli spostamenti, organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco, fare le scale invece di prendere l'ascensore, scendere prima dall'autobus, dedicarsi a giardinaggio e lavori di casa, giocare.

NON E' MAI TROPPO TARDI PER COMINCIARE A MUOVERSI, NON C'E' UN LIVELLO MINIMO PER AVERE DEI BENEFICI: UN PO' DI ATTIVITA' E' MEGLIO DI NIENTE. E I BENEFICI COMINCIANO NON APPENA SI INIZIA A ESSERE PIU' ATTIVI.

Graf. 5 - Tempo quotidiano dedicato a televisione, computer, videogiochi



Tab.7 - Più di 2 ore dedicate a televisione, computer e videogiochi	Provenienza		
	Centro Nord	Sud Est	Ovest
	42,7	44	45,5

Tab.8 - Più di 2 ore dedicate a televisione, computer e videogiochi	Maschi	Femmine
	43,4	54,5

Il tradizionale nemico dello sport e fautore di sovrappeso e obesità per i ragazzi di tutto il mondo è il tempo passato davanti alla televisione. Secondo i dati della National Survey, i ragazzi che passano più di 4 ore davanti alla televisione hanno un peso corporeo molto più alto rispetto ai coetanei che restano davanti al video meno di due ore.

Considerando che la presente indagine non ha rilevato i dati fisici e anamnestici degli intervistati non è possibile testare la veridicità del binomio ore passate davanti alla TV e peso corporeo. Tuttavia è indicativo che i 15enni della provincia di Ferrara, indipendentemente dalla zona di provenienza, hanno una fruizione massmediale di grande rilevanza: il 43,9% per più di tre ore (graf.5), in misura maggiore le femmine (54,5%) (tab.8).

Se pensiamo all'indagine Eurispes e Telefono Azzurro del 2006, a conferma dell'influenza mediatica presente nei giovanissimi, che ha messo in evidenza come sognino soprattutto di diventare calciatori della nazionale (28,7%) mentre il 19,6% una star dello spettacolo, i dati locali non sono molto confortanti.

ABITUDINI SPORTIVE

Nella seconda metà del '900 lo sport è diventato un fattore di grande importanza sociale in quasi tutti i paesi del mondo. Non era così agli inizi del secolo, quando lo sport e le altre forme di ricreazione fisica erano diffusi solo in Gran Bretagna, nei dominions di lingua inglese soggetti all'impero britannico e negli Stati Uniti. Inoltre i norvegesi e gli svedesi praticavano la vela e lo sci di fondo; ma in molti paesi il termine sport indicava solo l'equitazione e la caccia. Anche in Gran Bretagna e negli Stati Uniti, il

numero di persone che praticavano sport era molto ristretto e solo appartenenti al ceto abbiente.

Negli anni '70 lo sport ha raggiunto tutti i continenti e quasi tutti i paesi. Non c'è altra attività umana che eserciti un richiamo così potente su un numero altrettanto elevato di uomini e donne di ogni lingua, etnia e classe sociale. Lo dimostra il numero di coloro che amano lo sport come spettacolo, il numero di atleti che lo praticano attivamente e coloro per i quali lo sport costituisce un interesse continuo e appassionante.

Accanto alle varie forme di attività fisica, si è sviluppato un altro importante atteggiamento nei confronti dello sport: quello dello spettatore. Si tratta di un fenomeno che ha configurato lo sport come uno dei più importanti canali del passatempo e del divertimento contemporanei. Inoltre l'attenzione del pubblico verso le manifestazioni sportive è diventata sempre più alta a partire dalle scommesse legate alle corse dei cavalli, le gare di velocità e di resistenza fra atleti, il pugilato.

In Europa due discipline sportive che hanno giocato un ruolo essenziale nel diffondersi del divertimento legato al tifo, sono state il calcio e il ciclismo; quest'ultimo a differenza delle altre specialità che si praticano in stadi chiusi, ha mantenuto maggiormente il carattere originario di attività svolta in mezzo alla gente, per le strade.

Nella società odierna, dai dati provenienti dalla Relazione sullo stato sanitario del Paese 2001-2002 e l'indagine multiscopo ISTAT 2006 riguardanti l'attività fisica e sportiva, emerge uno spiccato aumento nel numero di persone completamente inattive che nel 1995 era del 37,8%, nel 2000 del 38,4% e nel 2006 del 41%. Da questo trend negativo non è esentata la popolazione giovanile seppur con alcune differenziazioni nelle specifiche fasce di età (14-18 anni, 19-24 anni, 25-29 anni).

Eppure adolescenti e giovani, sia maschi che femmine, potrebbero ottenere grandi benefici dalla pratica regolare di un'attività che non necessariamente deve essere troppo intensa.

Con almeno 20 minuti di una vigorosa attività tipo corsa o altro sport aerobico al giorno, i ragazzi riescono a:

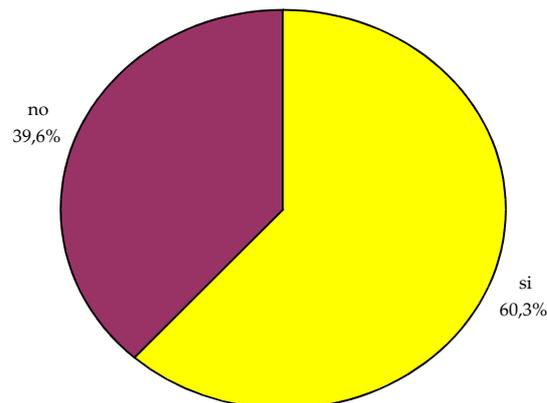
- mantenere sani ed efficienti il tessuto osseo e le articolazioni
- costruire delle buone masse muscolari
- ridurre il grasso corporeo

- mantenere un buon peso
- prevenire lo sviluppo di pressione alta e aiutare la diminuzione della pressione negli adolescenti con ipertensione
- migliorare la capacità di apprendimento

Diversi studi hanno evidenziato la positiva correlazione tra sport e apprendimento. In altri termini, i ragazzi che svolgono, oltre all'attività intellettuale, anche quella fisica hanno lo stesso rendimento scolastico dei coetanei che hanno studiato un'ora in più, soprattutto in alcune particolari discipline come la matematica.

Quindi è possibile affermare che l'attività sportiva ha un ruolo decisivo sia come canale di sfogo della naturale esuberanza, sia come educazione e formazione generale, migliorando l'adattabilità dei ragazzi agli impegni quotidiani, consentendo un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumentando la capacità di socializzazione. Se a tutto ciò si aggiunge l'efficacia indiscussa della pratica sportiva sulla salute fisica, è chiaro che questo risulta utile sin dai primissimi anni di età.

Graf.6 - Pratici attività sportiva?



Tab.9 - Pratica sport	Provenienza		
	Centro Nord	Sud Est	Ovest
Sì	64,3	54,0	61,3

Tab.10 - Pratica dello sport	Maschi	Femmine
Sì	65,8	54,9

Il 60,3% dei quindicenni (graf.6) nella provincia di Ferrara pratica sport, con una considerevole flessione nei comuni del basso ferrarese (Distretto Sud Est) dove i giovani sportivi costituiscono il 54% (tab.9). Tale pratica (tab.10) è più diffusa tra i maschi (65,8%) anche se le femmine sono state nel corso degli anni in costante aumento (54,9%).

Gli intervistati che rientrano nel gruppo degli sportivi e che quindi praticano un'attività in modo regolare e strutturato dichiarano una media di ore ad essa dedicata piuttosto alta, pari a 5 settimanali. In altri termini, gli adolescenti attivi in una disciplina sportiva vi passano buona parte del tempo libero e la motivazione principale (tab.13) sembra essere quella del benessere fisico o, meglio, dello stare in forma (39,3% nel centro nord, 32,5% nel sud est e 35,1% nell'ovest).

DAL RAPPORTO "SPORT E SOCIETA'" Coni-Censis, 2008

La necessità di una formazione completa e specifica, di un'effettiva professionalizzazione di tutti gli operatori dello sport negli ultimi anni è stata al centro di numerosi dibattiti sia nel sistema CONI, che nel mondo universitario, che tra i competenti organismi internazionali. In tal senso nel libro Bianco sullo Sport (luglio 2007), sulla base dell'esperienza acquisita nel 2004, Anno europeo dell'educazione attraverso lo sport, la Commissione Europea ha promosso la necessità di sostenere l'attività fisica attraverso diverse iniziative proprio nel campo dell'istruzione e della formazione poiché "in virtù del suo ruolo nell'istruzione formale e non formale, lo sport rafforza il capitale umano dell'Europa".

Le differenze più significative, territorialmente parlando (tab.11), si registrano anche nelle tipologie di sport praticato:

- i giovani ferraresi (Distretto Centro Nord), in virtù dell'offerta più vasta di quella presente nel forese, fruiscono in maniera più variegata delle strutture e delle opportunità sportive; fatto salvo questo aspetto imprescindibile, i ragazzi detengono, comunque, il primato nella pratica di tennis (60% contro il 17,1 del sud est e il 22,9 dell'ovest), calcio (42% contro il 28,2 del sud est e il 29,8 dell'ovest), arti marziali (58,3% contro il 20,8 sia del sud est che dell'ovest) e danza (44,2% contro il 28,6 del sud est e il 27,2 dell'ovest). È da sottolineare anche il grande consenso che ottengono la corsa podistica (proprio in linea con la motivazione principalmente avanzata dai ragazzi nella pratica sportiva ovvero l'essere in forma) e anche sport "minori", possibili laddove ovviamente l'offerta è variegata;
- il nuoto emerge come lo sport preferito dall'alto ferrarese (Distretto Ovest - 35,8% contro il 33,9 del centro nord e il 25,7 del sud est) ma ha un buon numero di affiliati tra i quindicenni anche il basket (39,3% contro il 33,9 del centro nord e il 26,8 del sud est);
- gli adolescenti intervistati nei comuni del basso ferrarese sembrano prediligere gli sport di squadra con un'alta percentuale di frequentanti dei corsi di pallavolo (44,4% versus il 38,9% a Ferrara e il 16,7% nel distretto ovest) e pallamano/pallanuoto (44,4% con poco scarto rispetto alla realtà ferrarese).

Rispetto al genere del campione (tab.12), in merito alla tipologia di sport praticato, accanto ad alcune differenziazioni "scontate" – danza prettamente femminile (94,8% contro il 5,2%) e calcio a prevalenza maschile (97% contro il 3%) – si evidenziano alcuni aspetti:

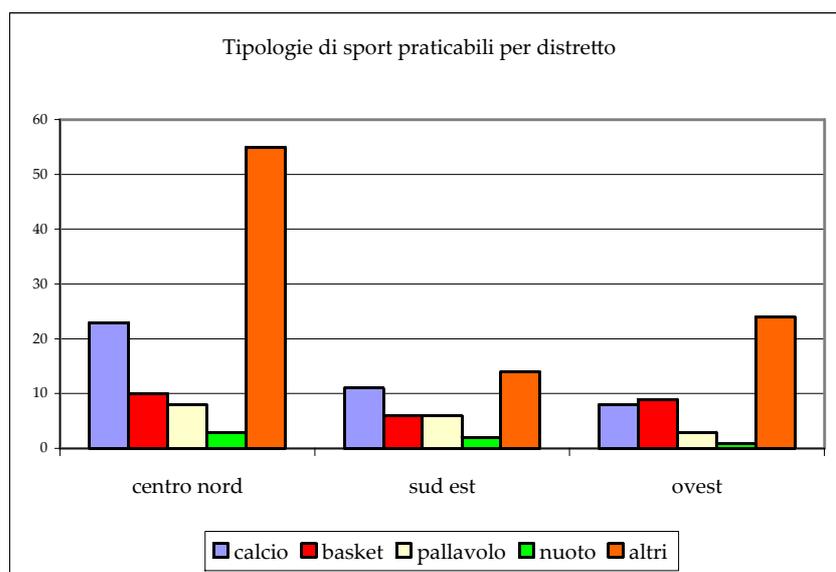
- il fitness e la palestra legati soprattutto al desiderio di mantenere la forma (tab.14) sono le modalità sportive preferite dalle ragazze (62% versus 38%);
- la pallamano, la pallanuoto e il basket sono quasi esclusivamente monopolizzati dal genere maschile (rispettivamente 88,9 e 92,9 punti percentuali);

- le arti marziali e il nuoto sono invece sport “paritari” che vedono la partecipazione quasi in egual misura di ragazzi (58,3% e 51,4%) e ragazze (41,7% e 48,6%);
- in generale, i maschi danno la loro preferenza agli sport di squadra, confermando la motivazione più ludica e di aggregazione alla quale riportano la pratica di uno sport, mentre le femmine sembrano orientarsi maggiormente su quelli individuali. Fa sola eccezione, in tal senso, la pallavolo considerata sport prediletto dal 75,9% delle quindicenni intervistate.



Mappa delle opportunità sportive per i giovani
nella provincia di Ferrara

	Centro nord	Sud est	Ovest
Federazioni sportive	28	1	3
Enti di promozione sportiva	11	2 sedi staccate	1 sede staccata
Società sportive	99	39	55



596 PRATICANTI

Tab.11 - Attività sportive praticate	TOT V.A.	C N Va/vp	S.E Va/vp	O Va/vp	VP			
Tennis	35	21	60	6	17.1	8	22.9	5.8
Calcio/calsetto	131	55	42	37	28.2	39	29.8	21.9
Arti marziali	24	14	58.3	5	20.8	5	20.8	4
Nuoto	109	37	33.9	28	25.7	39	35.8	18.2
Palestra e fitness	163	66	40.5	44	27	53	32.5	27.2
Pallamano/pallanuoto	9	5	55.6	4	44.4	0		1.5
Boxe	5	5	100	0		0		0.8
Jogging	15	6	40	5	33.3	4	26.7	2.5
Equit./vela/canoa/patt.	18	10	55.6	2	11.1	6	33.3	3
Rugby	4	1	25	0		3	75	0.7
Basket	56	19	33.9	15	26.8	22	39.3	9.3
Pallavolo	54	21	38.9	24	44.4	9	16.7	9
Danza	77	34	44.2	22	28.6	21	27.2	12.9

* VA= valori assoluti; VP= valori percentuali; CN= D. centro nord; SE= D. sud est; O= D. ovest

596 PRATICANTI

Tab.12 - Attività sportive praticate per sesso	M		F	
	Va	vp	Va	vp
Tennis	22	62.9	15	37.1
Calcio/calciotto	127	97	4	3
Arti marziali	14	58.3	10	41.7
Nuoto	56	51.4	53	48.6
Palestra e fitness	62	38	101	62
Pallamano/pallanuoto	8	88.9	1	11.1
Boxe	2	40	3	60
Jogging	4	26.7	11	73.3
Equitazione/vela/canoa/pattinaggio	8	44.4	10	55.6
Rugby	4	25	0	
Basket	52	92.9	4	7.1
Pallavolo	13	24.1	41	75.9
Danza	4	5.2	73	94.8

* VA= valori assoluti; VP= valori percentuali

L'attività sportiva in generale permette all'organismo di scaricarsi e stare bene fisicamente conferendo a ogni individuo autostima, sicurezza dei propri mezzi e serenità psicologica. Gli sport di squadra, nello specifico, possono però essere fonti involontarie di stress, soprattutto per gli adolescenti. La competizione, l'assegnazione dei ruoli, il rapporto tra i compagni e l'allenatore, le inevitabili pressioni delle partite e la fatica degli allenamenti possono contribuire ad accrescere le preoccupazioni, piuttosto che fungere da valvola di sfogo. In altri termini, praticare attività sportiva è certamente molto impegnativo, per ciò che rappresenta, per i significati che assume, per le aspettative che su di essa sono riposte, soprattutto da quelle nuove generazioni troppo spesso influenzate e condizionate da modelli culturali e dai media esasperatamente materialistici.

Può succedere che il voler vincere a tutti i costi, il ricercare la prestazione finalizzata alla popolarità sociale vissuta in un modo troppo spesso ossessivo, l'ansia e lo stress del risultato, vengano a determinare una mistificazione del rapporto con lo sport, che non produce altro che abbandoni, fallimenti, frustrazioni e spesso disadattamento. Oggi più che mai, chi si occupa di attività sportiva e in particolare di quella giovanile,

deve possedere uno spiccato senso della responsabilità e la preparazione di istruttori e allenatori deve essere supportata da una base culturale idonea al compito che andranno a svolgere.

Lo sport dovrebbe assumere un ruolo di primo piano nell'esistenza del giovane, sia come mezzo di salvaguardia della salute del corpo e della mente, sia come strumento di socializzazione e di riappropriazione della dimensione umana, spesso misconosciuta dai ritmi alienanti della vita dei nostri giorni. In tal senso, l'attività sportiva, in quanto gioco, permette di stimolare non soltanto la componente fisica ma anche quella mentale ed emozionale dell'individuo.

Esercitare la libertà personale nel rispetto di quella altrui, acquisire autonomia pur obbedendo a formule di cooperazione non istituzionalizzate, affrontare con equilibrio successi e sconfitte, reagire prontamente al repentino mutare delle situazioni, mettere a frutto la fantasia e la creatività, sono tutte manifestazioni di una personalità completa, cui l'attività ludico-sportiva può senza dubbio dare un notevole impulso.

DAL RAPPORTO "SPORT E SOCIETÀ" Coni-Censis, 2008

Molti oggi si pongono la domanda: lo sport può essere considerato lo specchio della società italiana? È una domanda suggestiva e può aiutare nella riflessione. Dalla ricerca emerge che in parte è così, nel bene e nel male le dinamiche che girano attorno allo sport possono rappresentare il Paese: la forza delle identità locali, alcuni eccessi di protagonismo, ma anche una società che ha voglia di guardare oltre, di trovare ed affrontare nuove sfide, di darsi regole più stringenti, ma anche più chiare.

Potremmo dire che è lo sport in quanto tale a trasmettere valori quali lo spirito di squadra, il rispetto, indipendentemente da personalismi e mitizzazione di atleti.

Nel 2005, in Italia i ragazzi tra gli 11 e i 14 anni erano quelli che praticavano sport con maggiore continuità (52,6%). Questa pratica ha registrato una crescita continua nel corso degli anni, passando dal 53,5% del 2001 al 54,4% del 2004, nonostante la lieve flessione registrata proprio nel 2005. Inoltre, il 50,7% dei bambini tra i 6 e i 10 anni pratica sport in modo assiduo, seguiti dal 46,6% dei 15-17enni, seppure in lieve diminuzione (47,4% nel 2004). Analizzando i tesserati nelle prime 9 federazioni sportive nazionali, risultava che il maggior numero di iscritti nel 2005 era presso la FIGC (Federazione

Italiana Gioco Calcio) con 1.329.122 tesserati, aumentati del 17,7% rispetto al 1981, a conferma del fatto che il calcio sia ormai lo sport nazionale per eccellenza e non solo per i teenager.

Nella stagione calcistica 2007/08, in Italia, il numero dei tesserati del settore giovanile risulta essere pari a 582.456, facendo registrare un incremento percentuale del 6,1% rispetto alla stagione precedente.

In Italia sono presenti, attualmente, 6.701 scuole calcio che assicurano l'attività sportiva a oltre 450.000 bambini. Di queste, 171 sono state ufficialmente riconosciute come scuole di calcio specializzate, 2.637 classificate come riconosciute e 3.893 come centri calcistici di base.

Se per puro esercizio statistico riportiamo i 582.456 baby calciatori al numero di quelli professionisti attualmente presenti in serie A (550), otteniamo un quoziente di 1.059: per i piccoli, significa una possibilità teorica ogni 1.059 di far parte, in futuro, dell'organico di una squadra di serie A.

DAL RAPPORTO "SPORT E SOCIETA'" Coni-Censis, 2008

Nel corso della decade compresa tra il 1997 e il 2007 il Calcio ha sempre confermato il proprio primato all'interno del movimento sportivo federale. Subito dopo, si posizionano quasi sempre Pallacanestro e Pallavolo; soltanto nella fase iniziale del decennio la Pesca sportiva sopravanzava ancora queste discipline. Tuttavia il peso ricoperto dal calcio all'interno dell'attività promossa dalle FSN pare progressivamente ridimensionarsi: nel 1997 rappresentava il 30,7% del totale dei tesserati alle Federazioni Sportive Nazionali, nel 2005 il 29,3%, nel 2007 il 27,0%.

Il ruolo preminente del calcio e il forte peso ricoperto da pallacanestro e pallavolo, discipline leader nel mondo della scuola, confermano le grandi tradizioni di queste tre discipline che affondano le proprie radici nella tradizione e nella cultura sportiva della popolazione. È pur vero, d'altro canto, che questi sport hanno dimostrato di saper proporre modelli di offerta innovativi in grado di rispondere adeguatamente alle nuove esigenze provenienti dalla domanda, riuscendo a contenere in tal modo la concorrenza esercitata dalle discipline emergenti.

PER I 596 PRATICANTI: quali sono i motivi per i quali pratici attività sportiva?

Tab.13 - Motivazioni attività sportiva	Centro nord	Sud est	Ovest
Mi piace giocare in compagnia e divertirmi	25.1	25.2	29.2
Mi piace la competizione	22.5	18.2	18
Mi piace muovermi	25.8	22.5	23.9
Voglio essere in forma	39.3	32.5	35.1
Mi piace lo sport di squadra	17.6	14.9	13.8
Mi piace lo sport individuale	6.5	2	7.9
Perché lo fanno i miei amici	1.6	1.3	3.9
Perché fa piacere ai miei genitori	3.1	0.3	2.3
Perché voglio diventare un campione	6.2	5.6	8.2

Tab.14 - Motivazioni attività sportiva	Maschi	Femmine
Mi piace giocare in compagnia e divertirmi	35.8	17.3
Mi piace la competizione	29.8	10.2
Mi piace muovermi	19.3	28.9
Voglio essere in forma	35	36.8
Mi piace lo sport di squadra	23.5	8.1
Mi piace lo sport individuale	5.1	5.9
Perché lo fanno i miei amici	2.3	2.2
Perché fa piacere ai miei genitori	2.5	1.6
Perché voglio diventare un campione	9.9	3.5

PER I 398 NON PRATICANTI: quali sono i motivi per cui non fai attività sportiva?

Tab.15 - Motivazioni per la non pratica sportiva	Centro nord	Sud est	Ovest
Non mi piace muovermi	3.6	6.6	3.9
Non ho tempo	15.5	15.2	19.7
Ho altri interessi	18.1	22.8	14.1
I miei genitori non hanno tempo di accompagnarmi	5.9	6	5.6
Ho smesso di fare attività perché non mi trovavo bene	3.9	6	5.2
Per motivi economici	3.6	1.7	3.6
Perché i miei genitori vorrebbero farmi praticare uno sport che non mi piace	0.8	2.3	1.3
Per motivi di salute	1.3	1.3	2
Ho troppi compiti e non mi rimane il tempo necessario	9.8	11.6	11.5

La gran parte degli adolescenti non sportivi (tab.15) attribuisce la non pratica dello sport ad altri interessi (complessivamente 18,3%) o alla mancanza di tempo (16,8%). Una piccolissima parte giustifica per motivi economici e di salute l'impossibilità di non praticare una disciplina sportiva, come a sottolineare che il lato dell'offerta non incide in modo determinante. Disaggregando i dati per zona di residenza vale la pena, tuttavia, rilevare che i ragazzi del sud est si dividono tra coloro che si assumono direttamente la responsabilità della decisione di non praticare uno sport (il 22,8% perché ha altri interessi e il 6,6% per pigrizia "non mi piace muovermi") e quelli che dichiarano apertamente il proprio abbandono per una non meglio precisata incompatibilità (6% - "ho smesso perché non mi trovavo bene"). Per i ragazzi del distretto ovest la motivazione principale della non sportività è ricollegata a una vaga "mancanza di tempo" (19,7%) che sembra però congiungersi all'impegno richiesto dalla scuola (l'11,5% ha troppi compiti rimanendo poco spazio per il tempo libero). È importante, inoltre, sottolineare che, nonostante la più ampia offerta di opportunità motorie e la maggiore prossimità alle strutture sportive, almeno in apparenza, sono più i ragazzi di Ferrara e della prima periferia a far

presente come motivazione principale della non frequenza di impianti e palestre l'impossibilità da parte dei genitori ad accompagnarli (5,9%). Questo è ancor più vero se si analizzano i dati per genere (tab.16): sono soprattutto le femmine a denunciare questo disagio nel mancato trasporto da parte dei familiari (l'8,5% versus il 3,1%).

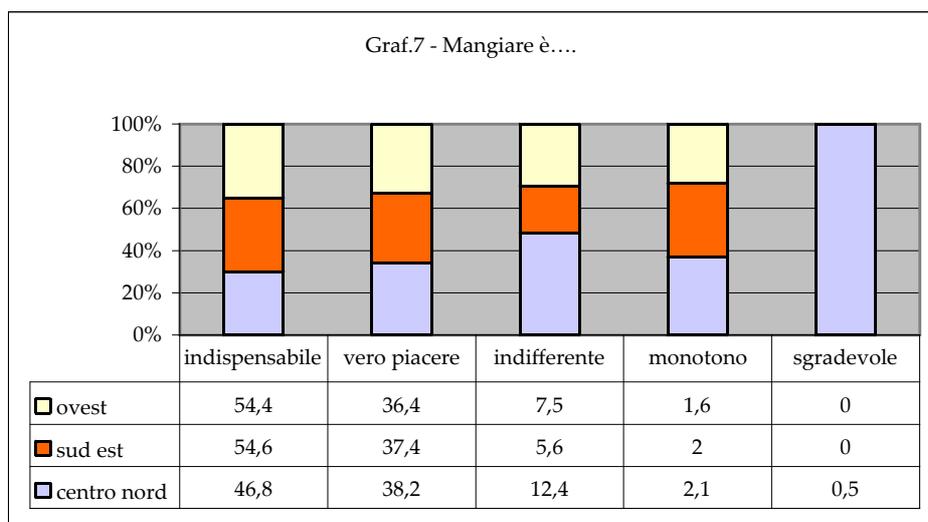
Tab.16 - Motivazioni per la non pratica sportiva	Maschi	Femmine
Non mi piace muovermi	2.9	6.3
Non ho tempo	12.3	20.9
Ho altri interessi	19.8	16.9
I miei genitori non hanno tempo di accompagnarmi	3.1	8.5
Ho smesso di fare attività perché non mi trovo bene	4.7	5.1
Per motivi economici	1.6	4.3
Perché i miei genitori vorrebbero farmi praticare uno sport che non mi piace	1.2	1.6
Per motivi di salute	1	2
Ho troppi compiti e non mi rimane il tempo necessario	7	14.6

DAL RAPPORTO "SPORT E SOCIETA'" Coni-Censis, 2008

La progettualità di un piano strategico scuola-sport genererebbe spinte virtuose sul piano educativo, sociale, di cittadinanza, di prevenzione sanitaria. In concreto appare necessario condensare esperienze e progetti per rilanciare un grande ciclo di iniziative che vedano la "scuola" non solo nel ruolo di "polo logistico" ma in quello di attore protagonista. Le diverse esperienze nazionali promosse dal CONI attraverso il mondo della scuola devono innervarsi in modo esteso e capillare per far sedimentare tra i protagonisti la cultura educativa e formativa dello sport. L'obiettivo non è solo quello di suscitare ed accompagnare la domanda di sport ma anche di dare risposte efficaci a fenomeni e patologie che già oggi appaiono estese e preoccupanti (sovrappeso e obesità).

Nel corso degli ultimi anni si sono consolidate le evidenze medico-scientifiche sui benefici dell'attività fisica associata a una corretta alimentazione nella riduzione del rischio di contrarre malattie croniche.

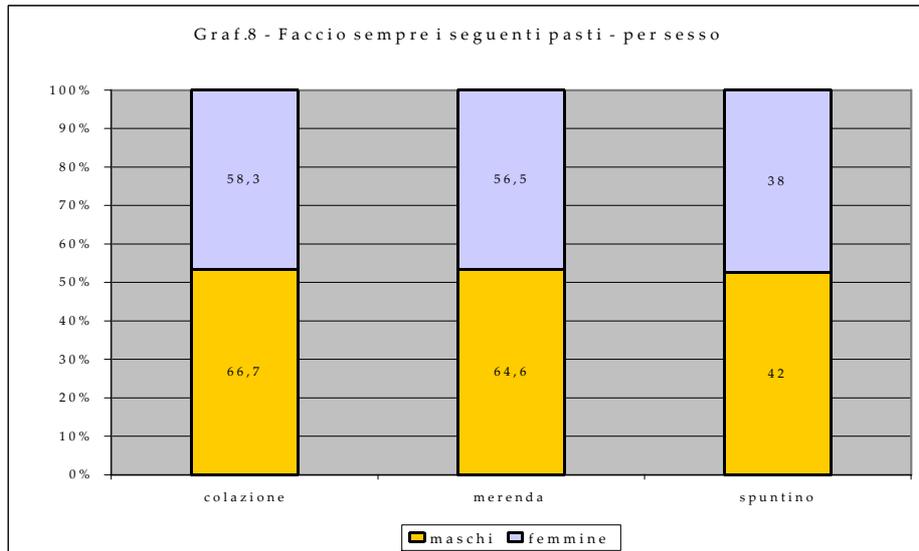
Recenti dati Istat denunciano che circa il 33% della popolazione adulta è in sovrappeso e il 9% obeso. Se si considera anche l'obesità infantile la quota tocca punte del 20%. È chiaro che, in questo caso, l'evidenza scientifica collima con i dati comportamentali alimentari e motori della popolazione italiana, destando qualche preoccupazione. E se si prende atto che oggi giorno, nel nostro paese, si tende a modificare il tradizionale modello alimentare mediterraneo - aumentano considerevolmente i consumi di carne, di grassi diversi dall'olio di oliva e di bevande ricche di zuccheri e dolci - le preoccupazioni sono destinate ad aumentare.



Tab.17 - Mangiare è.....

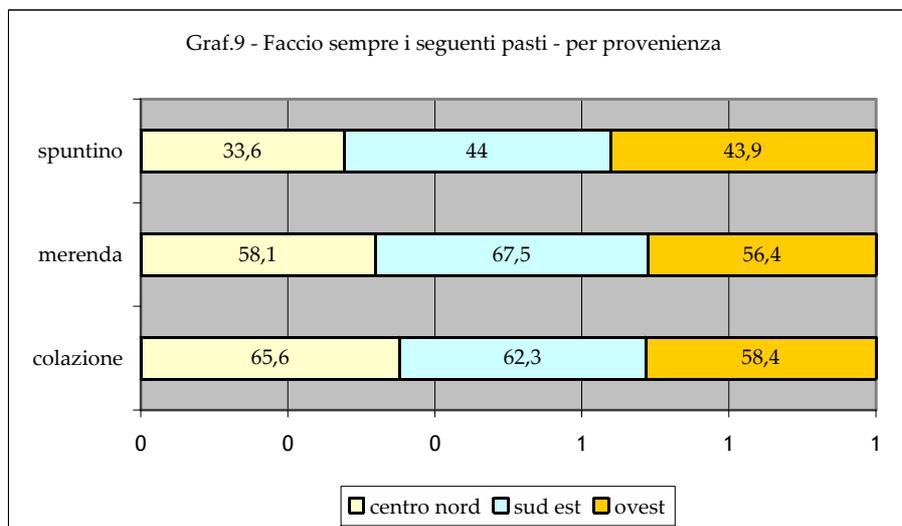
	Maschi	Femmine
Indispensabile	51,2	51,8
Un vero piacere	39,1	35,8
Indifferente	7,4	10,2
Monotono	1,9	2
Sgradevole	0,2	0,2

In tema di alimentazione, sia per gli adolescenti maschi che per le adolescenti femmine, sono fattori condizionanti i comportamenti degli amici, i modelli proposti dai mass media e l'educazione impartita dalla famiglia di appartenenza. Ciononostante esistono delle discordanze tra i sessi di atteggiamenti, percezioni e comportamenti sul cibo. Comprendere a fondo queste differenze rappresenta un punto fondamentale per portare avanti un discorso produttivo sulle varie problematiche adolescenziali. Anche se l'indagine, per ovvie ragioni di sintesi, non approfondisce degli aspetti che potrebbero avere caratteristiche di criticità e di patologia, dà comunque la misura della diversità di approccio sui temi alimentari. Sebbene non con scarti notevoli, le femmine (tab.17) hanno un atteggiamento più qualunquista sui pasti, vissuti, in misura maggiore rispetto ai maschi, con indifferenza e con un'idea di indispensabilità (10,2% contro 7,4%). D'altro canto, i ragazzi hanno un atteggiamento nei confronti dei pasti quotidiani maggiormente legato al piacere (39,1% contro 35,8%).



Pur nelle difficoltà che i ritmi della vita impongono quotidianamente, è necessario recuperare il piacere della tavola, almeno in un pasto principale che, in larghissima maggioranza, potrebbe essere la cena (95%). Il pasto serale sembra essere per i ragazzi della ricerca un momento di incontro e di

riunione, riconquistando così uno degli aspetti culturali fondamentali della nostra tradizione.

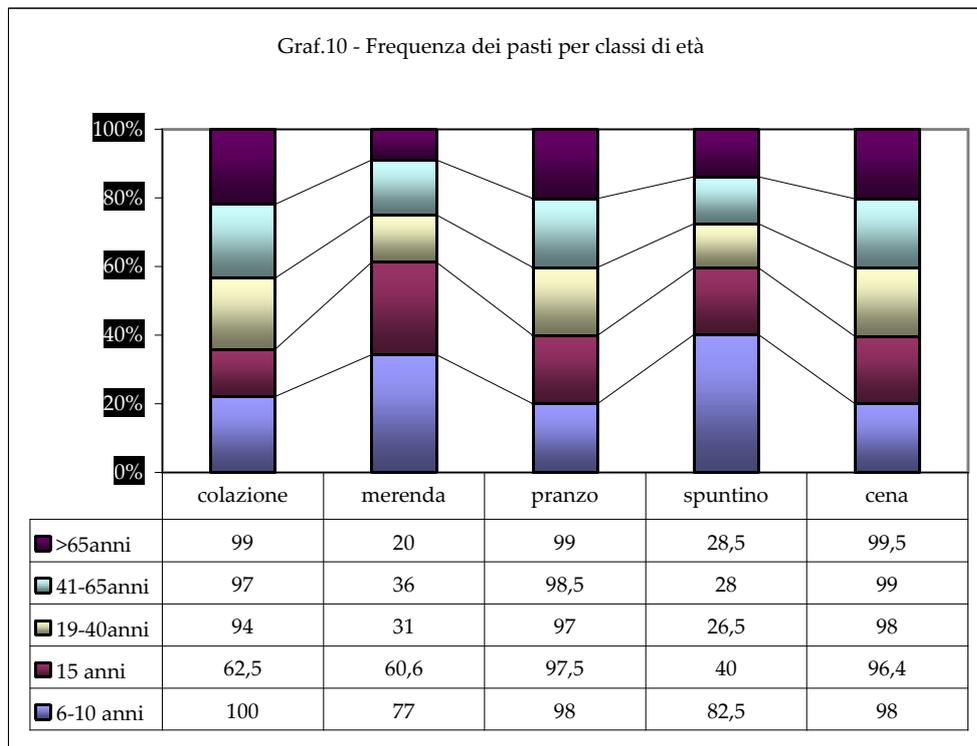


Per i nutrizionisti, nel determinare un eventuale eccesso di peso nei ragazzi, sono certamente importanti i comportamenti alimentari non equilibrati, sebbene non sia per nulla semplice definire la specifica importanza di ciascuno di essi. Già a 15 anni, come è ravvisabile nel campione (graf.9), si tende a perdere la buona abitudine a effettuare la colazione del mattino: 1 ragazzo su 2 non la fa mai.

Alla maggioranza degli intervistati non piace gran parte delle verdure: solo il 35% in media le consuma quotidianamente. Va leggermente meglio per la frutta che ha un consumo medio giornaliero di 5 punti percentuali in più rispetto alle verdure.

L'Istituto Superiore di Sanità, sulla base delle conclamate relazioni tra alimentazione, stili di vita e patologie legate all'obesità, fornisce alle amministrazioni locali gli strumenti di ricerca per analizzare le singole situazioni territoriali specifiche. Difatti, i Servizi Ambiente e Statistica del Comune di Ferrara hanno collaborato con l'Istituto per rilevare i trend presenti nella popolazione ferrarese sulle aree delle attività individuali quotidiane: lavoro, alimentazione, tempo libero, sport.

Graf.10 - Frequenza dei pasti per classi di età



Il confronto per classi di età è indicativo delle differenziazioni che si vengono a creare in fase evolutiva e del gap che si determina in adolescenza non solo sulle attività motorie e sportive ma anche sulle abitudini alimentari. I dati provengono dal già citato Rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità che, pur con metodologia di rilevazione e di elaborazione diversa da quella utilizzata dalla presente indagine, consente di fare una proiezione della frequenza di consumo dei pasti quotidiani, nelle diverse fasi evolutive dei cittadini ferraresi. Mentre il pranzo e la cena risultano essere i momenti fondamentali nutritivi delle persone intervistate, a prescindere dall'età, la colazione subisce un andamento altalenante. Trova infatti conferma la tesi che sia tutt'oggi considerata non indispensabile da parte dei quindicenni anche se probabilmente viene recuperato l'apporto calorico nella merenda a metà mattina. Ciò, comunque, non fa presumere che la colazione,

indipendentemente dall'ora in cui viene fatta nel corso della mattinata, consista di quegli alimenti che consentano un apporto nutritivo sano e adeguato.

Alcune importanti differenze emergono nell'approfondimento dei dati, disaggregati per genere. Complessivamente sembra esserci una maggiore tendenza da parte del genere femminile, in quasi tutte le fasce di età, a seguire un regime alimentare fatto di più pasti, piuttosto che concentrare l'apporto calorico quotidiano nei tre principali, abitudine più diffusa nella popolazione maschile.

Tab.18 - Frequenza dei pasti per classi di età e per genere		Colazione	Merenda	Pranzo	Spuntino	Cena
6-10anni	maschi	100	75	97	78	97
	femmine	100	79	99	87	99
15 anni	maschi	66,7	64,6	97,5	42	97,3
	femmine	58,3	56,5	97,4	38	95,5
19-40 anni	maschi	91	32	96	23	98
	femmine	97	30	98	30	98
41-65 anni	maschi	95	33	98	25	99
	femmine	99	39	99	31	99
>65 anni	maschi	99	18	99	26	100
	femmine	99	22	99	31	99

L'organismo umano, anche se con intensità diversa, è sempre in funzione e dunque deve avvalersi di più pasti al giorno: prima colazione, merenda di metà mattina, pranzo, spuntino pomeridiano e cena. La distribuzione di cibo in più momenti è un modo per utilizzare al meglio e più efficacemente i principi nutritivi per una efficiente resa psicofisica.

Nonostante l'alimentazione vada molto curata, soprattutto in adolescenza, i ragazzi spesso hanno diete squilibrate:

- a carattere iperproteico e iperlipidico
- a basso contenuto di glucidi complessi e fibra
- saltando la prima colazione
- con spuntini frequenti e ipercalorici

- con bibite e bevande sostitutive di acqua
- ricorrendo anche a diete drastiche dimagranti.

Le diete, in particolar modo, sono legate alla dimensione psicologica dell'alimentazione e a preoccupazioni estetiche.

L'adolescenza è un periodo molto particolare e molto delicato in cui i ragazzi, alla ricerca di una identità, sperimentano nuovi modelli di comportamento anche in campo alimentare. Ed è proprio in questa età, pertanto, che è necessario porre le basi per costruire uno stile di vita e delle abitudini alimentari corrette. Poiché anche la pratica di un'attività sportiva rende l'adolescente più sensibile alla salute e all'efficienza, è proprio terreno fertile per l'educazione nutrizionale. D'altro canto, l'allenatore è per i giovanissimi, una delle figure adulte più significative, anche nello stile di vita e, quindi, può essere di grande supporto nella costruzione del senso di responsabilità e della coscienza di sé, pure nell'ambito dell'alimentazione.

DAL RAPPORTO "STUDIO SU COMPORTAMENTI E ABITUDINI ALIMENTARI
DEI CITTADINI FERRARESI"

Istituto Superiore di Sanità e Comune di Ferrara, 2008

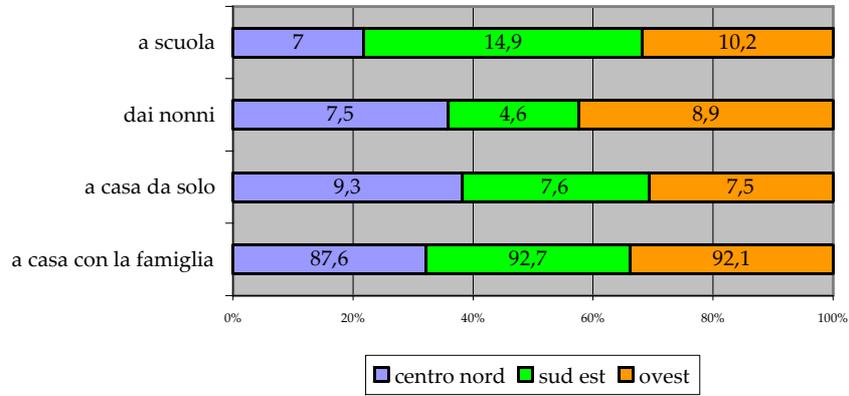
È noto il nesso esistente tra percezione del rischio e comportamento individuale, soprattutto nell'ambito della alimentazione, dove la percezione dei rischi alimentari, in senso lato, e le conseguenti abitudini alimentari sono influenzate da condizioni oggettive e soggettive legate allo stato di salute personale, ad eventi straordinari e, più in generale, a preferenze, gusti, tradizioni, opinioni personali, mode, costi.

Negli anni, grazie al contributo e alla diffusione di nuove conoscenze scientifiche, è cresciuta nell'opinione pubblica la consapevolezza che una dieta equilibrata e varia contribuisca a migliorare lo stato di salute dell'individuo e a garantire, più in generale, un buon livello di benessere anche nei soggetti sani.

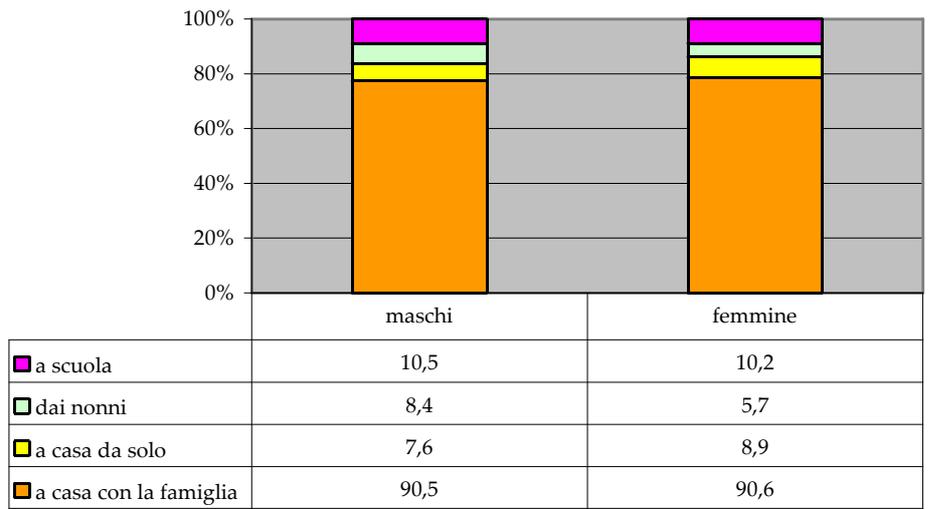
Al tempo stesso, alcuni eventi recenti riguardanti la sicurezza alimentare, quali l'emergenza BSE (mucca pazza) e la diffusione di prodotti geneticamente modificati (OGM), hanno contribuito a creare allarme e disorientamento nell'opinione pubblica, favorendo comportamenti alimentari non sempre idonei a garantire una dieta equilibrata e sana. A questo si aggiunge il ruolo che la dieta alimentare dimagrante ha assunto nel perseguimento di un aspetto fisico in linea con canoni estetici non necessariamente ispirati a criteri scientifici.

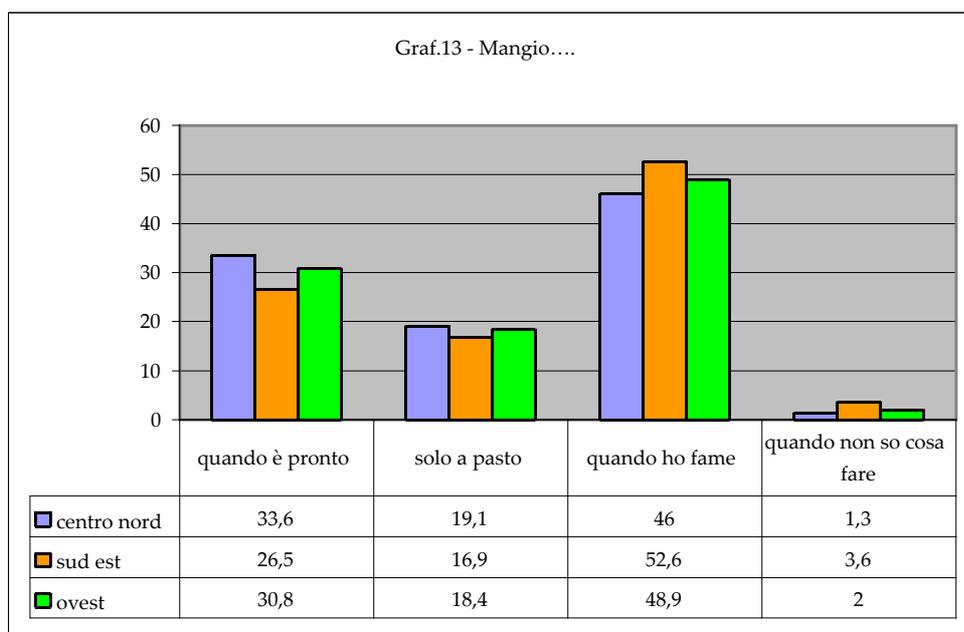
Una percezione "errata" dei rischi e dei benefici associati all'alimentazione può influenzare i comportamenti alimentari degli individui inducendo abitudini addirittura contrarie ai principi di una sana alimentazione.

Graf.11 - Dove faccio più frequentemente i pasti

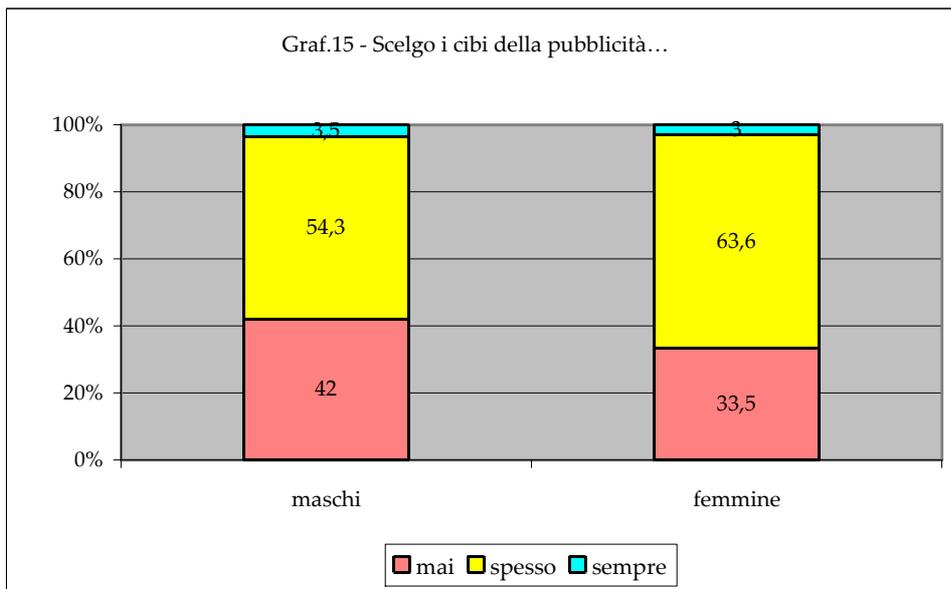
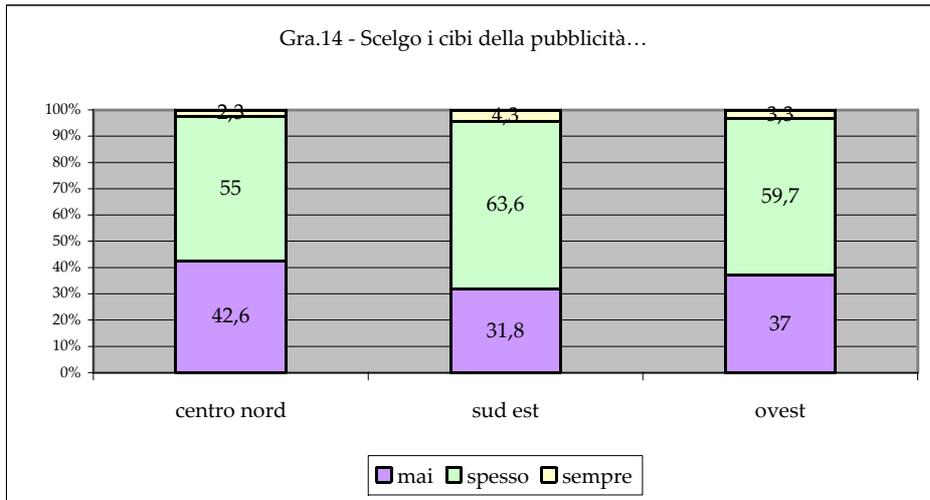


Graf.12 - Dove faccio più frequentemente i seguenti pasti





Tab.19 - MANGIO...	Quando è pronto	Solo ai pasti	Quando ho fame	Quando non so cosa fare
Maschi	34,6	16,3	47,7	1,2
Femmine	26,8	20,1	50	3,1



Come già evidenziato negli studi citati, la televisione rappresenta un importante fattore di rischio per lo sviluppo di sovrappeso e obesità nei bambini e ragazzi, attraverso due meccanismi: la facilitazione della sedentarietà e l'influenza negativa della pubblicità alimentare. Il 54,3% dei maschi e il 63,6% delle femmine (graf.15) opera sempre più spesso la scelta degli alimenti, oggetto della propria dieta quotidiana, attraverso le pubblicità e questa situazione è ancora più vera per gli adolescenti residenti nel Distretto Sud Est (graf.14) dove l'influenza è massiccia pari al 67,9% (63,6% "spesso" e 4,3% "sempre").

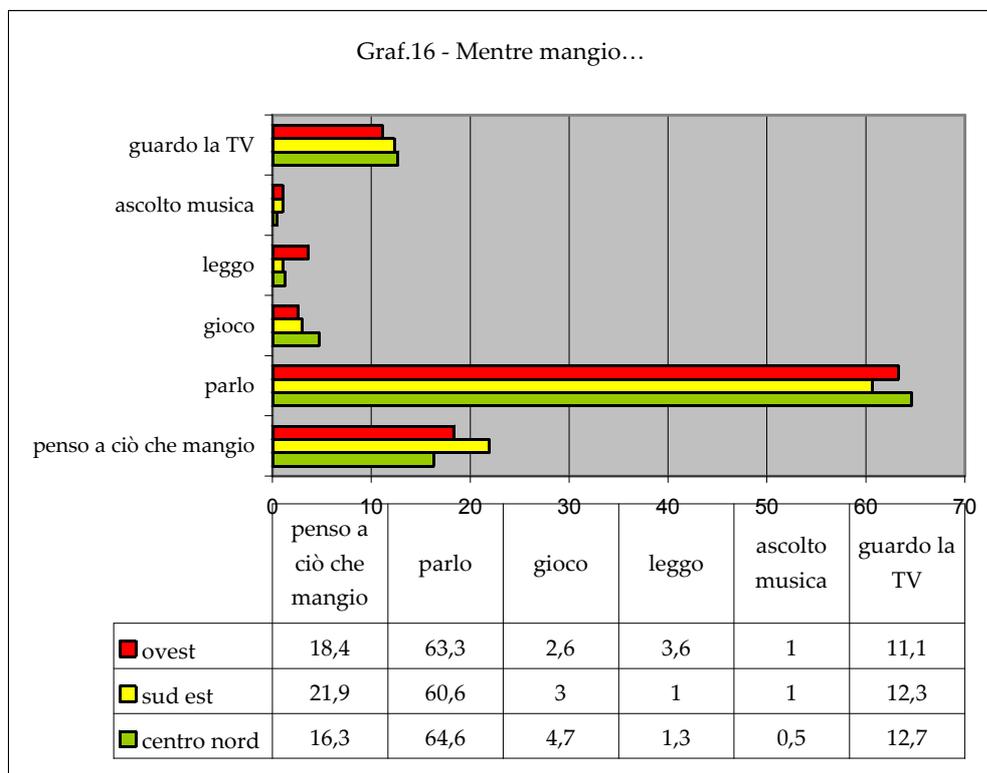
È dunque una necessità sociale fornire informazioni sul ruolo della nutrizione, evitando che sia la pubblicità a dare indicazioni spesso in contrapposizione con i dati basati sulle evidenze scientifiche. Dal campione complessivo è sempre più chiaro il ruolo degli spot televisivi nella scelta dei cibi e nell'orientamento dei gusti dei giovanissimi: il 62,7% ammette di decidere spesso gli alimenti sulla base di quanto propone la pubblicità.

DAL RAPPORTO "STUDIO SU COMPORTAMENTI E ABITUDINI
ALIMENTARI DEI CITTADINI FERRARESI"

Istituto Superiore di Sanità e Comune di Ferrara, 2008

Il modello di dieta che emerge nella popolazione di Ferrara delinea un maggiore consumo di carne e un minore consumo di frutta, verdura e ortaggi rispetto alle raccomandazioni per una sana e corretta alimentazione fornite dall'Istituto Nazionale della Nutrizione. Allo stesso tempo, si registra uno scollamento tra l'informazione posseduta circa una dieta sana ed equilibrata e l'effettiva quantità e qualità di alimenti consumati. Questo a dimostrazione che la consapevolezza dei rischi nutrizionali è ampiamente diffusa, ma le informazioni possedute non riescono ad incidere, in molti casi, sui comportamenti impropri. Ovviamente, abitudini e tradizioni locali influenzano la composizione della dieta a favore di alcuni alimenti; al tempo stesso, nuovi stili di vita portano ad adottare abitudini che non sempre si rivelano salutari.

Graf.16 - Mentre mangio...



Tab.20	-	Penso a ciò che mangio	Parlo	Gioco	Leggo	Ascolto musica	Guardo la TV
MENTRE MANGIO...							
Maschi		21,2	58,4	5,1	1,4	0,8	12,8
Femmine		16,1	67,3	2	2,4	0,8	11,4

L'EUFIC (European Food Information Council) ha studiato e proposto un decalogo per la corretta alimentazione di bambini e adolescenti. Si tratta di una lista di dieci regole che consentirebbero una sana e adeguata crescita in virtù di alcuni accorgimenti alimentari e motori che sicuramente sono ad hoc anche per gli adulti ma ancora di più per chi è nelle prime fasi evolutive.

1. mangiare con piacere: bisogna cercare di mangiare ogni giorno molti cibi differenti per diversificare la dieta e per il piacere del palato. È più divertente condividere i pasti con la famiglia e con gli amici.

Per più di un terzo dei ragazzi intervistati dalla presente indagine (37,3%) il momento del pasto è di vero piacere (graf.7) con una differenza rispetto al genere (39,1% per i maschi e 35,8% per le femmine) ricollegabile alla diversità di comportamento e atteggiamento nei confronti della forma fisica (tab.17), già analizzata nell'ambito motorio e sportivo. Per il 51,9% del campione, mangiare è comunque indispensabile anche se gli elementi prettamente positivi dell'alimentazione sono maggiormente sottolineati dagli adolescenti del Distretto Centro Nord.

2. l'importanza della colazione: il corpo ha bisogno di energia dopo il lungo sonno quindi la colazione è un pasto fondamentale. Gli alimenti ricchi di carboidrati, come il pane, i cereali e la frutta sono un'ottima scelta. Saltare un pasto, in particolare la colazione, può causare fame incontrollata, che spesso porta a mangiare troppo e in modo sconsiderato ai pasti successivi. Senza aver fatto colazione, può anche mancare la concentrazione necessaria per affrontare gli impegni scolastici.

La stragrande maggioranza degli intervistati segue la buona abitudine della colazione quotidiana (graf.9) ma i dati non sono schiacciati come nel caso del pranzo e della cena, dimostrando quindi che si tratta di un pasto considerato sempre di secondo ordine e quindi non strettamente indispensabile. Di quest'ultimo parere sono soprattutto i ragazzi del Distretto Ovest: il 58,4% fa colazione tutti i giorni contro il 65,6% del centro nord e il 62,3% del sud est. Sono complessivamente più i maschi delle femmine a rispettare questa sana abitudine: 66,7% contro il 58,3%.

3. variare gli alimenti: mangiare ogni giorno molti cibi diversi è la ricetta per la salute. Occorrono 40 vitamine e minerali diversi per stare bene e non esiste un singolo alimento in grado di fornirli tutti insieme. Non ci sono alimenti "buoni" o "cattivi" quindi non c'è bisogno di privarsi dei cibi più graditi. Diversificando il più possibile la dieta e bilanciando le varie scelte nel tempo, si raggiunge il giusto equilibrio.

Per quanto riguarda la varietà della dieta, i quindicenni della ricerca sembrano piuttosto convinti della bontà di avere pasti diversificati. Ci sono, tuttavia, dei cibi che non vengono MAI mangiati dai ragazzi (tab.22), anche se con percentuali diverse: nel Distretto Sud Est il 28,3% non consuma uova e formaggi, il 14,3% le verdure e il 17,3% la frutta. E sicuramente si tratta di

alimenti di grandissima importanza nella crescita armonica alimentare dei giovanissimi.

I ragazzi del Distretto Centro Nord sono tendenzialmente ipoproteici rispetto al resto del campione, soprattutto per quanto riguarda il pesce (il 33,9% dichiara di non mangiarlo in assoluto).

Nella disaggregazione di genere emerge chiaramente che le ragazze sin dall'adolescenza hanno un'alimentazione meno variegata rispetto ai maschi, anche se consumano maggiormente (tab.23) verdura e frutta e in minor misura dolci (rispettivamente 43,5%, 46,7% e 32,5%). Queste differenze emergono sia nella dieta seguita durante i pasti che negli spuntini e nelle merende.

4. basare l'alimentazione su cibi ricchi di carboidrati: questi alimenti forniscono l'energia, le vitamine e i minerali necessari. Tra i cibi ricchi di carboidrati vi sono pasta, pane, cereali per la colazione, frutta e verdura. Si deve cercare di inserire in ogni pasto alcuni di questi alimenti che devono apportare quasi la metà delle calorie della dieta.

Il ruolo primario nell'alimentazione dei carboidrati è riscontrabile anche nelle risposte date dai giovani intervistati. La pasta e il pane sono consumati in alta percentuale e il secondo mantiene il primato anche nelle merende e negli spuntini. Se questo è vero per tutti e tre i territori (tab.21), si rilevano, tuttavia, delle differenze di genere: sono più le femmine (tab.24) a non mangiare mai pasta (4,1% contro 0,6% dei maschi) e pane (8,9% contro 5,2% dei maschi).

5. frutta e verdura ad ogni pasto: si possono gustare frutta e verdura durante i pasti oppure come spuntino. Questi alimenti forniscono vitamine, minerali e fibra. L'obiettivo è di mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Pur non sapendo se la quota ottimale delle 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, viene assunta anche dai quindicenni del presente studio, è possibile affermare che tale consumo sembra riguardare più le ragazze dei ragazzi. La percentuale di assunzione da parte delle femmine di verdura è senza dubbio superiore rispetto ai maschi (43,5% contro 34,2%); così per la frutta (tab.23), anche se con un più basso differenziale (46,7% contro 38,9%). Rispetto le zone di residenza (tab.22), è importante sottolineare che la quota più consistente di non consumatori di frutta e verdura (coloro che dichiarano di non mangiarne mai) sono tra i quindicenni del Distretto Sud Est (per la

frutta: 17,3% contro 8,5% nel centro nord e 12,8% nell'ovest; per la verdura: 14,7% contro 10,6% nel centro nord e 9,8% nell'ovest).

6. grassi con moderazione: per stare bene è necessaria una certa quantità di grassi nella dieta, ma un eccesso di questi alimenti, specialmente i grassi saturi, può nuocere alla salute. I grassi saturi si trovano nei prodotti caseari a base di latte intero, nei dolci (torte, pasticcini), nelle carni grasse e nelle salsicce. Occorre bilanciare la scelta degli alimenti: se si fa un pranzo ricco di grassi, si devono scegliere alimenti che ne contengono pochi per la cena.

Un ragazzo su tre (fino ad arrivare a quasi 1 su 2 nel distretto sud est) dichiara di mangiare tutti i giorni dolci (tab.21). Chiaramente questa categoria alimentare, come i nutrizionisti insegnano, comprende diverse tipologie a vari gradi di contenuto calorico e pertanto bisogna fare tutte le debite distinzioni. Tuttavia, si tratta di un consumo massiccio negli adolescenti che tocca la punta del 40% nei ragazzi del basso ferrarese e si assesta sul 30% per tutti gli altri. Merendine, patatine, pizzette, tutti alimenti ipercalorici e ad alto contenuto di grassi sono oggetto anche degli spuntini quotidiani, paradossalmente, sia per i maschi che per le femmine. Queste ultime sembrano essere molto rigide sui pasti principali, limitando l'assunzione di carboidrati e proteine ma nei fuori pasto hanno un trend simile a quello dei coetanei meno attenti alla linea.

7. spuntini intelligenti: aiutano a fornire l'energia e i nutrienti necessari. Si può scegliere tra frutta, sandwich, biscotti, torte, snack salati, noci e cioccolato. È meglio diversificare le scelte per mantenere una dieta bilanciata e non esagerare con la quantità per non rischiare poi di saltare il pasto successivo.

Il questionario non entra nel merito della quantità di cibo consumato nell'ambito degli spuntini bensì della qualità. I meno virtuosi dello "spuntino intelligente" sembrano essere gli adolescenti del basso ferrarese (tab.25) che consumano molti cibi confezionati come merendine, patatine, cioccolato e bibite, in alcuni casi, con scarti anche significativi (merendine: 34,7% contro 25,1% del centro nord e 22,3% dell'ovest; patatine: 12,7% contro 9,1% del centro nord e 7,9% dell'ovest; cioccolato: 15,7% contro 10,9% del centro nord e 12,5% dell'ovest).

8. spegnere la sete: bisogna bere molto perché il corpo è costituito, per metà, da acqua. Sono necessari almeno 6 bicchieri di liquidi al giorno, di più se fa molto caldo o se si pratica sport. L'acqua e il latte vanno benissimo, ma variare è piacevole e salutare.

Fatta eccezione per le bibite assunte a pasto dal 10% del campione totale e per l'acqua frizzante (15,4% nell'ovest, 10,7% nel sud est e 15,4% nel centro nord), l'acqua sia imbottigliata (graf.19) che del rubinetto raccoglie la stragrande maggioranza dei consensi (in totale: 72,3% centro nord, 78,7% sud est, 73,1 ovest).

9. Igiene dentale: occorre prendersi cura dei denti lavandoli almeno due volte al giorno. Gli alimenti ricchi di amidi o zuccheri, se consumati troppo spesso nell'arco della giornata, possono contribuire all'insorgenza della carie quindi è meglio evitare di mangiucchiare e sorseggiare per tutto il giorno.

Lo studio non si addentra volutamente nell'argomento ma, dato l'alto consumo di cibi zuccherati e bibite nell'arco della giornata da parte del campione (tab.25), sicuramente l'igiene dentale è un ambito della salute degli adolescenti dove deve essere alto il livello di guardia.

10. movimento è salute: la forma fisica è importante per la salute del cuore e per la solidità delle ossa quindi bisogna muoversi. Si deve cercare di fare un po' di moto ogni giorno, scegliendo un'attività piacevole per essere sicuri di continuarla. Eccesso di calorie e carenza di movimento possono determinare un aumento di peso. Un'attività fisica moderata aiuta a bruciare le calorie in eccesso. Non c'è bisogno di essere un atleta per fare un po' di moto.

Ogni intervento che incida unicamente sulla limitazione del fabbisogno calorico non può essere risolutivo dei problemi di peso se, contestualmente, non vengono adottati stili di vita più attivi. Tra i 994 ragazzi del campione il 78,9% delle femmine e il 78,2% dei maschi fa attività motoria (tab.4), preferendo per gli spostamenti quotidiani andare a piedi e in bicicletta; in più, il 60,3% fa attività sportiva a cadenza settimanale.

Tab.21 - Mangio sempre			
	Centro nord	Sud est	Ovest
Pasta	74,4	77,3	73,8
Carne	37,3	31,7	38,7
Pesce	2,6	3,3	2,6
Uova e formaggi	7,5	5,3	9,5
Verdure	42,5	37,3	36,1
Frutta	43,8	40,7	43,9
Dolci	28,2	40	32,1
Pane	56,2	60,7	65,2
Pizza	8	15,3	12,1

Tab.22 - NON mangio mai			
	Centro nord	Sud est	Ovest
Pasta	2,3	2	3
Carne	4,7	3,7	2,3
Pesce	33,9	29,3	31,8
Uova e formaggi	24,9	28,3	23,9
Verdure	10,6	14,7	9,8
Frutta	8,5	17,3	12,8
Dolci	16,6	15	14,1
Pane	5,4	9	7,2
Pizza	29,8	27	23

Tab.23 - Mangio sempre		
	Maschi	Femmine
Pasta	79,9	70,5
Carne	41,4	30,9
Pesce	4,3	1,4
Uova e formaggi	8,7	6,3
Verdure	34,2	43,5
Frutta	38,9	46,7
Dolci	33,5	32,5
Pane	66,3	54,7
Pizza	12,8	10,2

Tab.24 - NON mangio mai		
	Maschi	Femmine
Pasta	0,6	4,1
Carne	2,3	4,9
Pesce	28,6	35
Uova e formaggi	21,1	29,9
Verdure	14,3	9,1
Frutta	13,9	11,2
Dolci	14,9	15,7
Pane	5,2	8,9
Pizza	23	30,5

L'inversione di tendenza nei consumi alimentari nella popolazione in generale trova conferma negli adolescenti (tab.21), in particolare:

- o il 36% del campione mangia carne tutti i giorni, il 52,9% qualche volta e il 3,6% raramente;

- o le bibite sono consumate quotidianamente dal 38,5% del totale degli intervistati, il 37,2% talvolta e il 10,4% saltuariamente;
- o i dolci sono giornalmente consumati dal 33% e con una buona frequenza dal 45,4%.

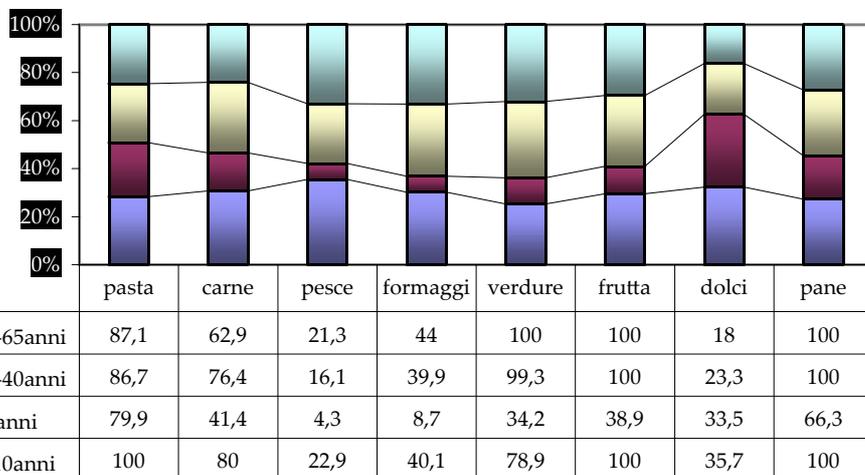
Questo tipo di alimentazione comporta un aumento dell'apporto calorico giornaliero, in genere eccessivo soprattutto per le abitudini divenute sempre più sedentarie. Aumenta di conseguenza l'incidenza di quelle malattie – obesità, diabete e ipertensione – correlate a inadeguati stili di vita e scorrette abitudini alimentari.

Tab.25 - Fuori dai pasti mangio sempre			
	Centro nord	Sud est	Ovest
Merendine	25,1	34,7	22,3
Gelati	5,4	4,7	6,9
Biscotti	16,3	13,7	13,8
Patatine	9,1	12,7	7,9
Caramelle	8	13	13,8
Cioccolato	10,9	15,7	12,5
Pizzette	6,5	7,3	9,2
Frutta	23,1	27,7	31,1
Pane	36,8	42,7	41,3
Bibite	37	41,7	37,4
Succhi	25,6	31,7	29,2

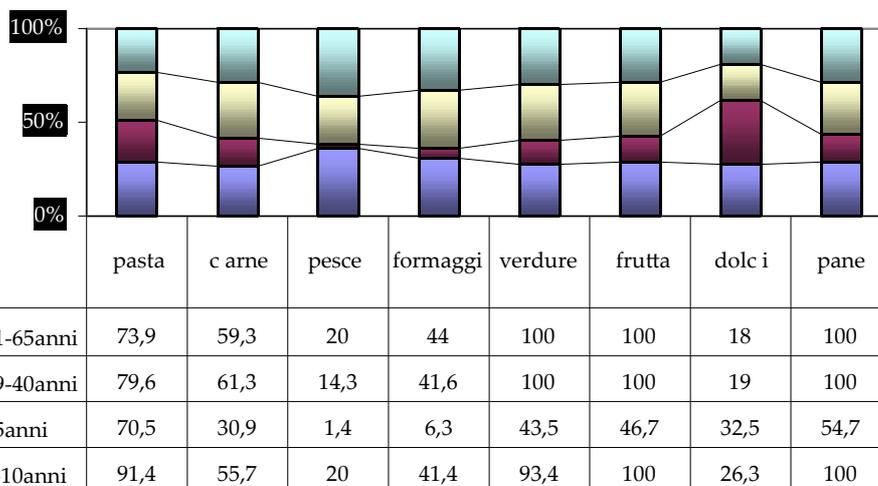
Tab.26 - Fuori dai pasti NON mangio mai			
	Centro nord	Sud est	Ovest
Merendine	10,6	14	12,1
Gelati	25,1	26,3	23,9
Biscotti	16,1	15,7	19,7
Patatine	20,5	14,3	22,4
Caramelle	16,6	18,7	21,6
Cioccolato	21,5	17,3	23,9
Pizzette	25,9	25,3	19
Frutta	14,5	15,3	14,8
Pane	10,1	10,3	9,2
Bibite	10,1	10	11,1
Succhi	13,5	15,7	15,7

Gli alimenti che gli adolescenti sportivi dovrebbero assumere sono quelli ad alta densità nutritiva e media densità calorica (carni magre, pesce, uova, legumi, latticini, verdura e frutta) e ad alta densità calorica a carattere glucidico (derivati dei cereali). Ciò non significa che siano da evitare gli altri alimenti ma si tratta di un utilizzo da intendersi nella quantità e qualità adeguate. Le carni grasse, ad esempio, possono talvolta essere intese come secondi piatti che contribuiscono a dare gusto all'alimentazione, ma sempre in dosi moderate. Il prosciutto crudo e i formaggi, per le loro caratteristiche organolettiche, possono essere oggetto di spuntini e merende. I dolci, in quantità corrette, oltre a far parte delle colazioni, possono essere assunti anche ai pasti, nell'ambito di un regime alimentare che preveda un significativo dispendio energetico.

Graf.17 - Frequenza di consumo degli alimenti per età
MASCHI



Graf.18 - Frequenza di consumo degli alimenti per età
FEMMINE



A (tab.20) fianco dei carboidrati, pasta e pane, che accompagnano i ferraresi lungo la vita alimentare, ci sono alcuni cibi come il pesce e i formaggi che vengono consumati soprattutto in età adulta (graff.17 e 18). La frutta e la verdura sembrano subire un improvviso e brusco calo sulle tavole degli adolescenti; ma è importante ribadire che i dati sono stati rilevati con metodologie diverse e quindi passibili di qualche margine di errore.

I dolci sono massimamente graditi a bambini e adolescenti mentre calano notevolmente dai 19 anni in su.

La tendenza a una maggiore attenzione all'equilibrio alimentare sembra consolidarsi in età adulta, sia per i maschi che per le femmine, anche se per queste ultime calano i consumi in generale. Infatti, pasta, formaggi e proteine sono meno presenti nella dieta delle donne rispetto a quella degli uomini, facendo eccezione per pane e dolci. Al di là della quantità, la qualità non sembra però esserne danneggiata: le femmine, più dei maschi, prediligono l'apporto di frutta e verdura nei pasti quotidiani.

Tab.27 - Fuori dai pasti mangio sempre		
	Maschi	Femmine
Merendine	27,7	26,6
Gelati	6,6	4,7
Biscotti	17,6	12
Patatine	10,4	9,3
Caramelle	10,1	12,4
Cioccolato	12,6	13
Pizzette	8,9	6,3
Frutta	24,2	29,5
Pane	44,1	36
Bibite	44,7	32,7
Succhi	30,8	26,4

Tab.28 - Fuori dai pasti NON mangio mai

	Maschi	Femmine
Merendine	11,4	12,8
Gelati	21,7	28,3
Biscotti	16,4	17,7
Patatine	18,5	19,9
Caramelle	18,2	19,3
Cioccolato	21,1	20,9
Pizzette	17,4	29,5
Frutta	17	12,8
Pane	9,5	10,2
Bibite	9,5	11,2
Succhi	13,3	16,3

Poiché nella vita odierna lo sforzo fisico e il movimento sono sempre più contenuti, la spesa energetica giornaliera del nostro organismo si riduce progressivamente avvicinandosi sempre più al solo metabolismo basale, mentre i consumi alimentari restano quasi invariati o aumentano.

Il risultato di questa tendenza è particolarmente rischioso per la salute: in un soggetto sano, circa il 30% del dispendio energetico quotidiano dovrebbe essere assegnato all'attività fisica, complessivamente composta tanto dall'attività motoria quanto da quella sportiva. I giovanissimi adolescenti, in particolare, dovrebbero riprendere la dimensione formativa e creativa del gioco libero all'aria aperta e in ambienti salubri, in aggiunta alla eventuale e auspicata frequenza di specifiche attività sportive, necessariamente limitate nel tempo.

DALL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITA' (www.cuore.iss.it)

La salute e l'efficienza dell'uomo dipendono in gran parte dall'alimentazione, che contribuisce a costruire, rigenerare, mantenere il corpo e a fornire l'energia indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. Mangiare troppo e in maniera non corretta può causare sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete, e quindi aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

Mangiare lentamente aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di obesità: assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai ricettori del gusto di inviare al cervello il "messaggio di sazietà". L'ampia varietà di cibi di origine animale e vegetale costituisce il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata.

Aumentare il consumo di frutta fresca, ortaggi e verdure privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.

Aumentare il consumo di legumi (fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie) che sono ricchi di proteine e privi di grasso: per questo possono sostituire la carne.

Aumentare il consumo di pesce ricco di omega-3 che riduce il rischio di malattie cardiovascolari e che andrebbe mangiato 2/3 volte la settimana.

Privilegiare gli oli vegetali (olio extravergine di oliva e oli di semi).

Privilegiare le carni magre (pollo, tacchino, vitello e coniglio) cotte alla griglia, alla piastra o al vapore e comunque non consumate tutti i giorni.

Limitare il consumo di insaccati, preferendo i salumi magri (prosciutto crudo, speck, bresaola) e di formaggi freschi e a basso contenuto di grassi.

Ridurre il consumo di dolci che sono ricchi di grassi e zuccheri, privilegiando comunque quelli preparati con grassi vegetali.

Privilegiare gli alimenti ricchi di amido (pane, pasta, patate, polenta) con alto valore energetico ma non contenenti elevate quantità di grasso.

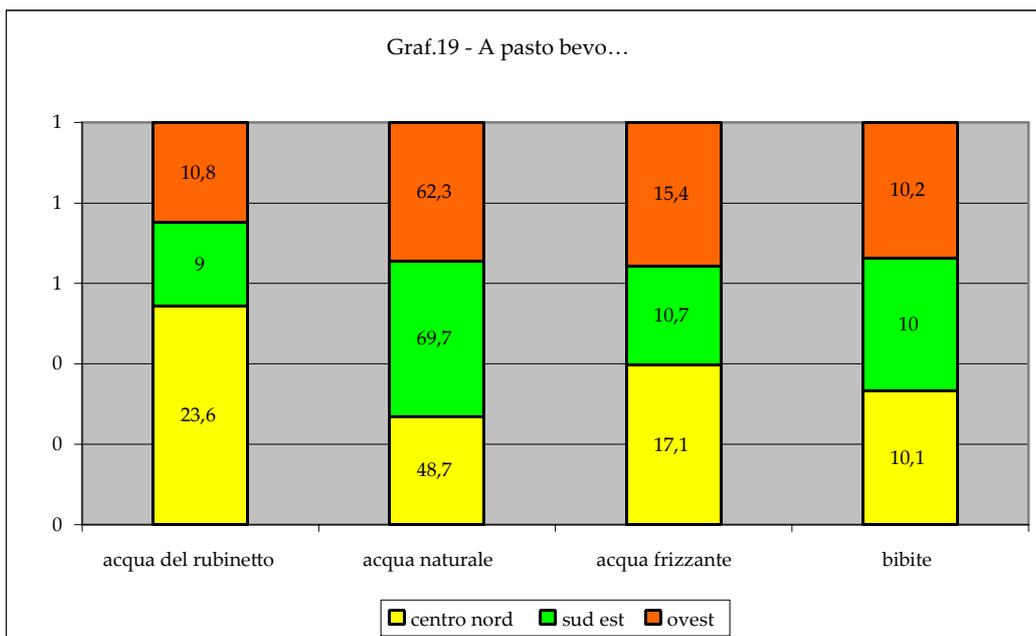
Limitare il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo come le uova, a non più di due volte la settimana.

Limitare il consumo di sale che aumenta la pressione arteriosa e può essere sostituito con spezie ed erbe aromatiche.

Limitare l'uso di bevande zuccherate preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.

Controllare il consumo di bevande alcoliche.

Per apportare tutti i principi nutritivi essenziali è indispensabile una alimentazione mista che comprenda sia alimenti di origine vegetale che di origine animale.



Tab.29 - A PASTO BEVO...	Acqua del rubinetto	Acqua naturale	Acqua frizzante	Bibite
Maschi	17	55,5	14,1	12,2
Femmine	13,6	62,8	15,2	8,1

L'uomo è fatto di acqua che regola la temperatura corporea, l'eliminazione delle scorie, il metabolismo. E l'acqua è fondamentale per giovanissimi in crescita che dovrebbero acquisire la buona abitudine di bere anche senza avere necessariamente sete. Ovviamente, essa può essere ingerita anche attraverso gli alimenti – in particolare frutta e verdura – ma per raggiungere livelli ottimali, agli adolescenti ne è consigliata l'assunzione in quanto tale, nella quantità di 2 litri al giorno.

Le famiglie ferraresi, come emerge dalla ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità e del Comune di Ferrara, prediligono il consumo giornaliero di acqua minerale naturale imbottigliata (81%) come testimoniano anche gli adolescenti intervistati che, tuttavia, si dissetano, con percentuali significative, anche di bibite e succhi di frutta. Rimane comunque il fatto che

l'acqua di rubinetto non ha (tab.21), nonostante le campagne di sensibilizzazione operate in questi anni a livello locale, ancora raggiunto livelli ottimali: il 34,6% delle famiglie l'hanno preferita, non trovando il pieno consenso dei giovanissimi (15,3% in totale).

ANALISI MULTIVARIATA

I profili: benessere, ludico e agonistico

Per arricchire l'analisi del rapporto tra i quindicenni e gli stili di vita – comprendendo quindi attività motorie, pratica sportiva e abitudini alimentari - con un quadro di lettura sintetico, si è proceduto alla realizzazione di un'analisi tipologica, segmentando il campione di giovani intervistati sulla base delle motivazioni legate alla scelta di una disciplina sportiva mediante l'utilizzo della tecnica statistica multivariata della cluster analysis. Questa tecnica consente di creare, partendo dai fattori ricavati dall'elaborazione in SPSS dei risultati dell'indagine, dei raggruppamenti di giovani, massimamente distinti tra loro e caratterizzati da un'omogeneità interna di atteggiamenti e considerazioni.

Sulla base degli aspetti identificati nelle risposte sulle motivazioni (tab.22) della pratica sportiva, si è effettuata la classificazione del campione in 3 tipologie distinte, caratterizzate dalle diverse rappresentazioni (tab.23) sugli sport praticati:

- 1) profilo del benessere: chi si cimenta nelle attività sportive prevalentemente per stare in forma e per sentirsi bene (“mi piace muovermi”, “voglio essere in forma”).
- 2) profilo ludico: chi pratica sport per il piacere dell'aggregazione e del gioco (“mi piace giocare in compagnia e divertirmi”, “mi piace lo sport di squadra”);
- 3) profilo agonistico: chi pratica sport per il gusto della competizione e per velleità di carriera sportiva (“mi piace la competizione” e “perché voglio diventare un campione”).

Tab.30 - Mezzo di trasporto utilizzato per andare a scuola	Profilo		
	Benessere	Ludico	Agonismo
Piedi	13,8	15,1	12,2
Bicicletta	30,2	30,5	34,1
Macchina	23,1	19	19,2
Mezzi pubblici	54,9	53,2	50,7
Motorino/scooter	9,3	13	12,7

Tab.31 - Mezzo di trasporto utilizzato per gli spostamenti quotidiani (sempre)	Profilo		
	Benessere	Ludico	Agonismo
Piedi	50,3	49,5	48,5
Bicicletta	32	35,6	36,7
Macchina	34,2	34,1	31,9
Mezzi pubblici	34,6	30,8	33,6
Motorino/scooter	18,6	26	25,3

Tab.32 - Motivazioni per l'attività motoria	Profilo		
	Benessere	Ludico	Agonismo
Perché mi piace muovermi	25,7	32,6	31
Mi piace giocare e divertirmi	37,1	59,5	52,4
Voglio essere in forma	68,3	52	63,8
Perché so che fa star bene	45,4	32,9	32,3

Tab.33 - Più di 2 ore dedicate a televisione, computer e videogiochi	Profilo		
	Benessere	Ludico	Agonismo
	41,9	39,9	41,9

Tab.34 - Faccio i seguenti pasti tutti i giorni	Profilo		
	Benessere	Ludico	Agonismo
Colazione	63,9	68,6	66,4
Merenda	60	62,2	<u>40,8</u>
Spuntino	66,4	63,8	<u>49,8</u>

Tab.35 - Mangio	Profilo		
	Benessere	Ludico	Agonismo
Quando è pronto	30,2	34,4	31,9
Solo ai pasti	20,5	16,3	14,8
Quando ho fame	46,9	47,4	50,7
Quando non so cosa fare	2,2	1,5	2,6

Tab.36 - Mentre mangio....	Profilo		
	Benessere	Ludico	Agonismo
Penso a ciò che mangio	21,4	19,3	22,3
Parlo	62,6	62,2	60,3
Gioco	1,9	3,3	4,8
Leggo	1,5	2,1	1,7
Ascolto musica	1,1	0,9	0
Guardo la TV	11,2	11,8	10,9

Tab.37 - Durante i pasti mangio (tutti i giorni)	Profilo		
	Benessere	Ludico	Agonismo
Pasta	<u>74,6</u>	79,3	79,4
Carne	<u>35,1</u>	40,7	44,7
Pesce	<u>2,8</u>	3,3	3,9
Verdure	45,3	<u>38</u>	39,5
Frutta	47,3	46,8	<u>44,7</u>
Dolci	<u>31,2</u>	31,9	39,9

Tab.38 - Fuori pasto mangio (tutti i giorni)	Profilo		
	Benessere	Ludico	Agonismo
Merendine	<u>23</u>	25,8	30,7
Patatine	<u>6,9</u>	8,5	9,7
Cioccolato	<u>11,3</u>	11,9	14,9
Pizza	<u>7,2</u>	7,9	10,5
Bibite	<u>35,4</u>	38,3	46,1

PROFILO A SALUTISTA "Sport come benessere" (46,6% del campione pari a 463 ragazzi)

Questo gruppo privilegia nello sport soprattutto l'aspetto del benessere psicofisico.

Caratteristiche territoriali: 50,9% nel distretto centro nord

45,4% nel distretto sud est

42,3% nel distretto ovest

Caratteristiche di genere: per il 52,5% sono ragazze

Attività motoria: per andare a scuola (tab.30) preferiscono i mezzi pubblici (54,9) e la macchina (23,1) e per gli spostamenti quotidiani (tab.31) vanno

prevalentemente a piedi (50,3). La motivazione principale delle modalità di movimento (tab.32) nel tempo libero è collegata alla volontà di stare in forma (68,3) e di stare bene in salute (45,4).

Abitudini alimentari: chi fa parte di questo profilo ha la tendenza a mangiare (tab.35) quando ha fame (46,9) pur rimanendo legato ai tempi dei pasti canonici (“mangio solo ai pasti” 20,5) durante i quali (tab.36) preferisce massimamente parlare (62,6).

Di questo profilo fanno parte i quindicenni che tendono a spezzettare i pasti durante la giornata, preferendo un'alimentazione suddivisa in più spuntini quotidiani consistenti (tab.37) soprattutto in frutta (47,3) e verdura (45,3). Fuori dai pasti (tab.38) non sembrano essere condizionati dai cibi ipercalorici come merendine e patatine, preferendo tipologie sane e leggere.

PROFILO B LUDICO “Sport come gioco” (33,3% del campione pari a 331 ragazzi)

Questo gruppo privilegia nello sport soprattutto l'aspetto del gioco e dell'aggregazione.

Caratteristiche territoriali: 33,9% nel distretto centro nord

30,8% nel distretto sud est

35,1% nel distretto ovest

Caratteristiche di genere: per il 66,5% sono ragazzi

Attività motoria: per andare a scuola (tab.30) preferiscono andare a piedi (15,1) e in scooter (13), mezzo di trasporto prediletto anche per gli spostamenti (tab.31) nel tempo libero (26). Le motivazioni legate all'attività motoria (tab.32) sono ovviamente ludiche (59,5) ma anche di piacere per il movimento (32,6).

Abitudini alimentari: chi fa parte di questo profilo ha la tendenza a mangiare (tab.35) quando è pronto il pasto (34,4), durante il quale preferisce (tab.36) guardare la TV (11,8) e, anche se in minima parte, leggere (2,1).

Di questo profilo fanno parte i quindicenni che, più degli altri, non rinunciano (tab.34) alla buona abitudine della colazione (68,6). Hanno, inoltre, un rapporto piuttosto equilibrato con tutti i cibi (tab.37), fatta eccezione per le verdure (38), ponendosi su valori medi per tutte le tipologie.

PROFILO C AGONISTA "Sport come competizione" (23% del campione pari a 229 ragazzi)

Questo gruppo privilegia nello sport soprattutto l'aspetto dell'agonismo e della competizione.

Caratteristiche territoriali: 25,6% nel distretto centro nord
21,5% nel distretto sud est
21,3% nel distretto ovest

Caratteristiche di genere: per il 71,2% sono ragazzi

Attività motoria: per andare a scuola (tab.30) preferiscono la bicicletta (34,1) così come per gli spostamenti (tab.31) quotidiani (36,7) e la motivazione non è univoca (tab.32), bensì un mix tra il piacere del gioco (52,4) e del desiderio di restare in forma (63,8).

Abitudini alimentari: chi fa parte di questo profilo ha la tendenza a mangiare (tab.35) quando ha fame (50,7) e, anche se in minima parte, quando non sa cosa fare (2,6) ma, mentre mangia preferisce (tab.36) pensare all'alimentazione ("penso a quello che mangio" - 22,3).

Di questo profilo fanno parte i quindicenni che sembrano massimamente concentrare l'alimentazione durante i pasti principali del pranzo e della cena (tab.34). Tali pasti (tab.37) si evidenziano come ricchi di carboidrati (pasta 79,4), zuccheri (dolci 39,9) e proteine (carne 44,7 e pesce 3,9). Inoltre, fuori dai pasti (tab.38), preferiscono, tuttavia, cibi ipercalorici come merendine (30,7), patatine (9,7), cioccolato (14,9), pizza (10,5) e bibite (46,1).

IN SINTESI....

Praticare uno sport a livello agonistico non va di pari passo con una sana e corretta alimentazione: tra i ragazzi, e probabilmente anche tra gli adulti che se ne prendono cura, sembra essere diffuso il preconcetto che un notevole

dispendio energetico consenta il consumo di qualsiasi alimento. In altri termini, chi rientra nel profilo agonistico, e che quindi pratica sport molte ore la settimana, ha la tendenza ad assumere, più degli altri coetanei, alimenti fuori pasto come patatine, caramelle, cioccolatini e merendine. Questi snack, ricchi di grassi saturi, zuccheri, coloranti e conservanti, sono dannosi per il fisico, anche se normopeso e particolarmente attivo. Il movimento è importantissimo ma va sempre coniugato a una alimentazione variata, corretta e sana che pare maggiormente perseguita dagli adolescenti che fanno parte del gruppo "benessere" e del gruppo "ludico".

I gruppi: non sportivi, sportivi di squadra, sportivi individuali e sportivi di forma

Per declinare i profili delineati attraverso l'analisi multivariata si è ulteriormente disaggregato il campione creando dei gruppi ex novo in base alle scelte sportive. Tutti gli sport specifici praticati dai ragazzi nel proprio tempo libero sono stati raggruppati in macro aree che consentono di fare considerazioni più generali. Nella fattispecie, si è trattato di capire se i valori dello sport, da un lato legati al gioco/divertimento/aggregazione e dall'altro legati a competizione/ambizione/agonismo, sono ugualmente ravvisabili nelle diverse discipline sportive o se, invece, sono radicati e consolidati in modo differenziato.

Pertanto tutte le discipline sportive, sia tradizionali che "nuove", sono state inserite nelle 4 macroaree di suddivisione del campione, trasversalmente al genere e al territorio di provenienza:

- a) gruppo dei non sportivi: non praticano alcuna attività sportiva al di fuori dell'educazione motoria a scuola;
- b) gruppo degli sportivi di squadra: chi pratica sport che prevedono regole comuni con gli altri componenti (calcio, basket, pallavolo, pallamano, pallanuoto, rugby);
- c) gruppo degli sportivi individuali: chi accede a discipline che prevedono una fruizione personalizzata e dove è previsto un insegnamento delle regole e della tecnica ai singoli e non al gruppo (in questo gruppo rientra anche la danza come espressione di una propria corporeità non necessariamente omogenea nel gruppo dei praticanti);

- d) gruppo degli sportivi di forma: rientrano in questo gruppo tutti i ragazzi che praticano uno sport chiaramente legato al perseguimento della forma ottimale e quindi la palestra, il fitness e il body building.

Tab.39 - Ambiti sportivi per genere	Maschi	Femmine	Totale
Non sportivi	42,2	57,8	
Sportivi di squadra	34,6	45,5	40,1
Sportivi individuali	81,1	18,9	
Sportivi di forma	38,9	8,7	23,5
	37,8	62,2	
	18,5	29,2	24
	31,5	68,5	
	8	16,8	12,5

Tab.40 - Ambiti sportivi per distretto	Centro nord	Sud est	Ovest
Non sportivi	34,9	34,9	30,2
Sportivi di squadra	39,1	30,5	30,5
Sportivi individuali	44,5	20,6	34,9
Sportivi di forma	41,1	33,9	25

Tab.41 - Mezzo utilizzato sempre per andare a scuola, per ambito sportivo	Non sportivi	Sportivi squadra	Sportivi individ.	Sportivi di forma
Piedi	16,8	12,4	14,3	20,2
Bicicletta	15,3	31,3	33,2	25

Tab.42 - Mezzo utilizzato sempre nel tempo libero, per ambito sportivo	Non sportivi	Sportivi squadra	Sportivi individ.	Sportivi di forma
Piedi	50,5	42,9	51,3	56,5
Bicicletta	22,1	40,3	30,3	25,8

Tab.43 - Motivazioni principali per l'attività motoria	Non sportivi	Sportivi squadra	Sportivi individ.	Sportivi di forma
Piacere di muoversi	28,6	28,8	27,3	<u>21</u>
Per stare in forma	37,7	55,4	61,3	67,7
Per divertimento	33,7	63,5	30,3	27,4
Perché fa bene	31,4	28,8	49,2	48,4

Tab.44 - Motivazioni principali per l'attività sportiva	Sportivi squadra	Sportivi individ.	Sportivi di forma
Competizione	48,1	26,9	13,7
Per stare in forma	<u>48,5</u>	60,5	77,4
Per essere un campione	16,7	10,9	0,8

Tab.45 - MANGIO...	Quando è pronto	Solo ai pasti	Quando ho fame	Quando non so cosa fare
Non sportivi	29,9	17,6	50,3	2,3
Sportivi di squadra	30,9	15,5	51,5	1,7
Sportivi individuali	31,1	21,4	45,8	1,7
Sportivi di forma	31,5	19,4	45,2	4

Tab.46 - MENTRE MANGIO...	Penso a ciò che mangio	Parlo	Gioco	Leggo	Ascolto musica	Guardo la TV
Non sportivi	17,1	64,1	3,5	2,5	0,8	12,1
Sport squa.	23,2	57,5	3,9	0,9	0,4	13,7
Sport indiv.	19,3	66	3,4	0,8	0,8	<u>9,7</u>
Sport forma	<u>13,7</u>	63,7	3,2	4	1,6	13,7

GRUPPO NON SPORTIVI (40,1% del campione pari a 398 ragazzi)
Questo gruppo non pratica alcuno sport sia in forma associata che libera.

Caratteristiche territoriali (tab.40): 34,9% nel distretto centro nord
34,9% nel distretto sud est
30,2% nel distretto ovest

Caratteristiche di genere (tab.39): per il 57,8% sono ragazze

Attività motoria: per andare a scuola (tab.41) e per gli spostamenti quotidiani (tab.42) vanno a piedi (rispettivamente 16,8 e 15,3) più di quanto avvenga per gli sportivi dichiarando una certa propensione per il movimento in sé. Probabilmente si tratta di un gruppo che in potenza ha caratteristiche di sportività che potrebbero essere recuperate (tab.24) e adeguatamente canalizzate. Sono anche i meno attenti alla forma (37,7) che non emerge come un possibile attrattore di pratica sportiva (tab.43).

Abitudini alimentari: chi fa parte di questo gruppo non sembra avere un comportamento alimentare diverso dai coetanei che praticano sport, distribuendosi piuttosto equamente sugli item che sono stati loro sottoposti. Una particolarità: sono i ragazzi che a tavola preferiscono, di gran lunga rispetto gli altri (64,1), parlare con i familiari (tab.46).

GRUPPO SPORTIVI DI SQUADRA (23,5% del campione pari a 233 ragazzi)
Questo gruppo pratica sport di squadra sia più tradizionali come calcio, pallavolo e basket, che meno diffusi come pallanuoto e rugby. Il gioco di squadra è una competizione in cui due gruppi si confrontano, seguendo regole codificate.

Caratteristiche territoriali(tab.40): 39,1% nel distretto centro nord
30,5% nel distretto sud est
30,5% nel distretto ovest

Caratteristiche di genere (tab.39): per l' 81,1% sono ragazzi

Attività motoria: per andare a scuola (tab.41) e per gli spostamenti quotidiani (tab.42) preferiscono quasi esclusivamente muoversi in bicicletta (rispettivamente 31,3 e 40,3) dichiarando come motivazioni principali (tab.43) la leggerezza – quindi per gioco e divertimento (63,5) – e la volontà di rimanere in forma (55,4).

Gli sportivi di squadra si cimentano in una disciplina per ragioni (tab.44) fortemente ancorate alla competizione e all'ambizione. I quindicenni di questo gruppo, in modo ben superiore agli altri (48,1), hanno un forte spirito competitivo e agonistico tanto da dichiarare che il proprio impegno sportivo è legato al desiderio di diventare campioni (16,7). Queste due motivazioni inoltre – il piacere della competizione e la volontà di poter essere un campione sportivo – sovrastano quella che sembra far da guida agli altri coetanei che praticano sport di altro tipo, ovvero il raggiungimento dell'obiettivo della forma e del benessere psicofisico (48,5 contro il 60,5 degli sportivi individuali e il 77,4 degli sportivi di forma).

Abitudini alimentari: chi fa parte di questo gruppo non sembra essere regolamentato sulla cadenza dei pasti (tab.45), bensì ha una forte tendenza a mangiare quando ha fame (51,5) non preoccupandosi di quelli principali o di seguire un regime più stretto. Sono, tuttavia, gli unici (23,2) a pensare a ciò che mangiano durante i pasti e quindi sembrano essere attenti al cibo. In altri termini, parrebbe che questo gruppo sia attento al tipo di alimentazione ma non alla tempistica, confermato anche dall'altra occupazione preferenziale (tab.46) durante pranzo e cena: il gioco (3,9).

GRUPPO SPORTIVI INDIVIDUALI (24% del campione pari a 238 ragazzi)
Questo gruppo pratica solo sport in cui l'impegno è del singolo sportivo o dove sia prevista una sfida con l'avversario. In questo gruppo sono stati inseriti anche coloro i quali sono associati a un gruppo di danza, in quanto modello di espressione corporea assolutamente personale anche se resa (tab.25) complementare al resto del gruppo.

Caratteristiche territoriali (tab.40): 44,5% nel distretto centro nord
20,6% nel distretto sud est
34,9% nel distretto ovest

Caratteristiche di genere (tab.39): per il 62,2% sono ragazze

Attività motoria: per andare a scuola (tab.41) vanno preferibilmente in bicicletta (33,2) mentre per gli spostamenti nel tempo libero (tab.42) si muovono invariabilmente con i mezzi a disposizione. I ragazzi e le ragazze che praticano uno sport individuale, più degli altri (49,2) danno motivazioni (tab.43) fortemente connotate dal punto di vista della salute e del benessere. Sembrano, quindi, maggiormente consapevoli del beneficio prodotto da un'attività sportiva, confermato anche dal desiderio, che rimane sempre al primo posto (61,3), di mantenersi in forma. Chi fa parte di questo gruppo si colloca su valori medi, tra il campione di sportivi di squadra e quello degli sportivi di forma, per tutti gli item del questionario intrinseci alla scelta di uno sport (tab.44): non hanno un concetto guida e, allo stesso modo (tab.26), ritengono importanti la competizione (26,9), il benessere (60,5) e l'ambizione (10,9).

Abitudini alimentari: gli sportivi individuali sono maggiormente attenti rispetto agli altri coetanei del campione a seguire un'alimentazione variata durante i pasti principali (21,3) dimostrando in questo ambito una regolamentazione più stretta (tab.45). Tutto ciò trova conferma nella scarsa tendenza a mangiare quando si fanno sentire i morsi della fame (45,8).

GRUPPO SPORTIVI DI FORMA (12,5% del campione pari a 124 ragazzi)
Di questo gruppo fa parte chi pratica sport soprattutto per acquisire o mantenere una buona forma fisica. Pertanto la scelta della disciplina da praticare, giustificata in virtù della linea, si orienta sulle attività del fitness (aerobica, fitboxe, jazzercise, gag, pilates) e del body building.

Caratteristiche territoriali (tab.39): 41,1% nel distretto centro nord
33,9% nel distretto sud est
25% nel distretto ovest

Caratteristiche di genere (tab.40): per il 68,5% sono ragazze

Attività motoria: per arrivare alla sede della scuola (tab.41) e per gli spostamenti quotidiani (tab.42) preferiscono andare a piedi (rispettivamente

20,2 e 56,5) in misura ben più netta rispetto agli altri gruppi nell'ambito dei quali è suddiviso il campione. La motivazione principale nell'attività motoria (tab.43) e nella pratica di una disciplina sportiva (tab.44) è primariamente l'obiettivo del raggiungere la forma fisica (67,7), passando in secondo piano il benessere psicofisico (48,4) e ancor più il piacere del movimento (21).

Abitudini alimentari: chi fa parte di questo gruppo (tab.27) e quindi molto attento alla forma fisica non sembra avere, paradossalmente, la stessa attenzione anche per l'alimentazione: meno di tutti gli altri (13,7) pensa durante i pasti a ciò che mangia (tab.45). Tutto ciò trova anche conferma dal fatto che in misura maggiore rispetto al resto del campione (4) dichiara di mangiare talvolta quando non ha un'altra occupazione.

CONCLUSIONI

L'indagine effettuata insieme al Profilo di Comunità per la salute e il benessere nella provincia di Ferrara e agli altri studi nazionali confermano che l'obesità e il sovrappeso infantile e adolescenziale rappresentano un problema sanitario anche nella nostra popolazione. In considerazione del fatto che l'obesità rappresenta un importante fattore di rischio per l'insorgenza di malattie croniche, fra le quali diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori, è necessario mettere in atto tutte le possibili misure di prevenzione. La migliore prevenzione si può realizzare proprio nell'età infantile e giovanile, in cui vi è un minore radicamento delle abitudini alimentari e di vita e comunque esiste una maggiore predisposizione al cambiamento. È però fondamentale, per ottenere qualche risultato, che vi sia un impegno di tutte le principali figure educative che ruotano attorno ai ragazzi e, in primo luogo, familiari e insegnanti.

Ancora, la probabilità di ottenere cambiamenti delle abitudini di vita è maggiore quando l'ambiente o il contesto in cui gli adolescenti vivono offre molteplici e coerenti occasioni per rafforzare un messaggio di salute. Ecco quindi perché, in questo ambito, può essere molto importante il contributo offerto dalle società sportive nel favorire l'attività fisica dei giovani, di altri enti e associazioni, dove i giovani possono riunirsi, e più in generale, dalle

amministrazioni locali attraverso interventi anche sul tessuto urbano tali ad esempio, da facilitare l'utilizzo di impianti sportivi, spazi all'aperto, percorsi pedonali e ciclabili.

A prescindere dalla possibilità concreta e tempestiva di fare interventi strutturali, è importante sottolineare alcuni elementi che emergono dalla ricerca e che possono essere di supporto a una programmazione di più ampio respiro:

a) grazie al parallelismo tra questo studio e il profilo di comunità, gli stili di vita sembrano "tramandarsi" dai genitori ai figli. Un contesto di sedentarietà e di scorrette abitudini alimentari funge in un qualche modo da modello anche per le giovani generazioni;

b) è fondamentale essere attenti al contesto di appartenenza dei ragazzi; è pur vero che per molti aspetti (e le indagini nazionali supportano questa affermazione) i giovani sono uguali dappertutto ma sarebbe irrispettoso nei loro confronti adottare questo approccio per tutte le tematiche riferite al mondo giovanile. Le condizioni socioeconomiche e culturali di un territorio (come i tre distretti sociosanitari nella provincia di Ferrara), in realtà, hanno una certa influenza sugli atteggiamenti e le tendenze degli adolescenti, soprattutto nell'ambito degli stili di vita;

c) l'integrazione dei servizi è indispensabile nella riflessione sul mondo giovanile per avere una lettura comune e condivisa di tutti gli ambiti di interesse e, ovviamente anche nell'operatività. Su abitudini motorie e alimentari diventa imprescindibile la prevenzione che è un argomento che apre un dibattito annoso e complesso. Si tratta, in altre parole, di trovare delle strategie che consentano di raggiungere degli obiettivi di cambiamento individuali senza avere la sicurezza di una relazione di causa-effetto. È difficile riuscire a far risalire a un intervento esterno di tipo preventivo la modifica di determinate condizioni che dipendono, purtroppo o per fortuna, proprio in quanto individuali, da una serie di circostanze di per sé poco controllabili o che non lo sono affatto. Anche l'indagine testimonia la mancanza di una relazione lineare tra conoscenze possedute, atteggiamenti e comportamenti agiti che non necessariamente sono conseguenti. I ragazzi intervistati sembrano comprendere (tab.28) l'importanza del movimento per il proprio benessere psicofisico, hanno anche atteggiamenti di apertura ma poi talvolta indulgono in comportamenti alimentari che non sono coerenti né con le conoscenze e né con l'atteggiamento. Ne è un chiaro esempio il

gruppo degli sportivi che pratica una disciplina a livelli agonistici ma, poi, non ha consuetudine di spostamenti a piedi o in bicicletta e ha una tendenza all'alimentazione scorretta;

d) le differenze di genere sono ancora attualissime e, nonostante, in alcuni casi si stemperino (tab.29), continuano a resistere in virtù, probabilmente, di stereotipi reiterati nei messaggi dei mass media (tab.30) dei quali i giovanissimi sono i principali utilizzatori (tab.31 - vista l'altissima percentuale di chi passa gran parte della giornata davanti a TV e PC);

e) la pratica di uno sport non garantisce l'adozione di uno stile di vita sano. È importante, quindi, recuperare i valori positivi (tab.32) intrinseci alla sportività - aggregazione, divertimento, socializzazione, formazione, educazione - che, forse, negli ultimi anni sono stati offuscati da quelli proposti dalla TV e dal tessuto sociale più indirizzati a competizione, ambizione, prestazione a tutti i costi.

L'invito quindi è rivolto a tutti gli adulti significativi per gli adolescenti (genitori, insegnanti, allenatori, amministratori locali) in una sorta di patto educativo per una comunità che sia fattivamente educante. Affinché possa concretizzarsi il "patto educativo", è fondamentale un ribaltamento concettuale su quella che è stata considerata fino ad ora, in letteratura di settore, l'adolescenza, non più intesa nella sua accezione tradizionale di momento profondamente critico di passaggio all'età adulta, bensì come fase autonoma della crescita umana in cui sicuramente si deve affrontare una molteplicità di sfide. Il capovolgimento concettuale potrebbe essere: dalla rilevazione degli indicatori di disagio/criticità in adolescenza agli adolescenti quali indicatori di disagio/criticità sociale; i giovanissimi diventerebbero quindi un canale di entrata, un segnale predittivo da ascoltare e interpretare. Se le trasformazioni che riguardano gli adolescenti, anche in materia di stili di vita, hanno molto a che fare con l'attuale fase di transizione che stanno vivendo gli adulti da vecchi a nuovi modelli educativi dal profilo spesso incerto, allora si pone il problema di accompagnare questi adulti, aiutandoli ad accedere a una maggiore consapevolezza circa il ruolo che essi giocano nel rapporto con i giovani.

BIBLIOGRAFIA:

V.Barzanti, Nutrizione: una via piacevole al benessere, Edra, 1998

AUSL di Ferrara-CTSS, Salute e benessere nella provincia di Ferrara, 2008

Comune di Modena, Modena e lo sport, 2004

Istituto Superiore di Sanità-Comune di Ferrara, Studio su comportamenti e abitudini alimentari dei cittadini ferraresi, 2008

CONI-Censis, Sport e società, 2008