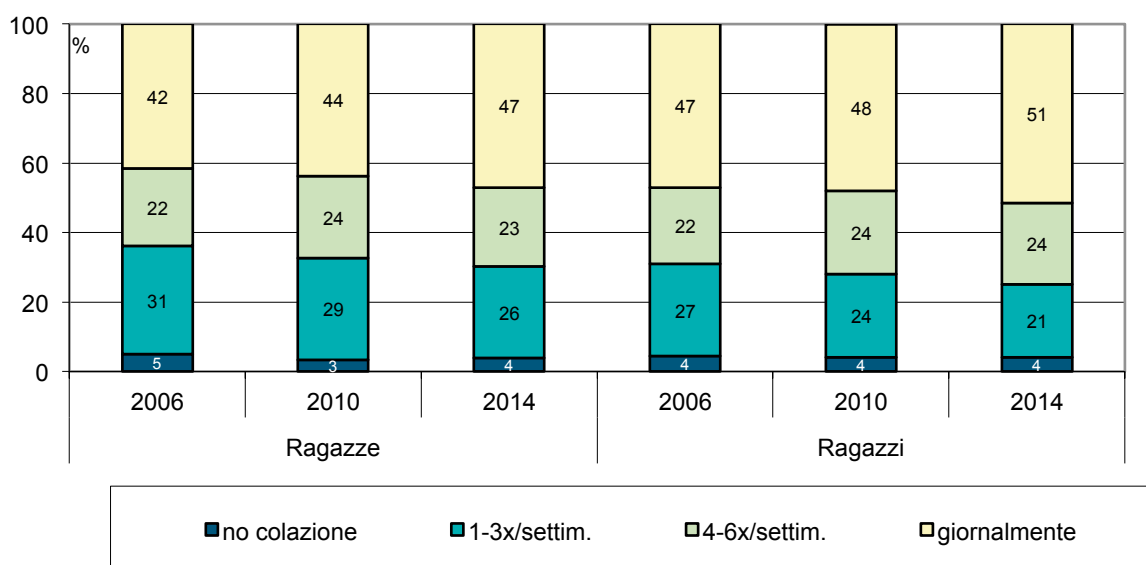


Indicatore 2.10: colazione e altri pasti, bambini e adolescenti

Pasti regolari e soprattutto una colazione completa sono molto importanti per i bambini e gli adolescenti. Una colazione equilibrata si ripercuote favorevolmente sulla salute, sul benessere e sul rendimento scolastico e professionale, inoltre sembra che permetta di evitare il sovrappeso. Dal grafico si desume che i ragazzi che fanno colazione ogni mattina (51 %) sono più numerosi delle ragazze (47 %). Complessivamente il 49 per cento degli intervistati ha dichiarato di fare colazione ogni giorno (2006: 44 %). Inoltre tra il 2006 e il 2014 è leggermente aumentato il tasso di coloro d'età compresa tra gli 11 e i 15 anni che fanno colazione almeno quattro volte alla settimana, passando dal 66 al 70 per cento tra le ragazze e dal 69 al 75 per cento tra i ragazzi (in totale dal 67 al 72 %).

A) Frequenza dell'assunzione della colazione secondo il sesso, età 11-15 anni, 2006-2014 (giorni alla settimana)



Fonte: Fonte: HBSC di Dipendenze Svizzera; numero di casi: 2006=9450, 2010=9873, 2014=9708.

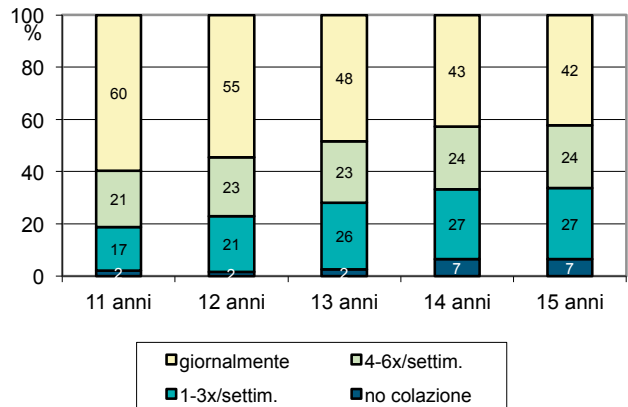
Base di dati

Per i bambini e gli adolescenti in età compresa tra gli 11 e i 15 anni sono riportati alcuni dati relativi alla regolarità nell'assunzione della colazione nell'ambito dello studio «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC) 2006-2014 di Dipendenze Svizzera.

Altri risultati

Il grafico B mostra un importante nesso con riferimento all'età. Mentre tre quinti degli undicenni (60 %) fanno colazione ogni giorno, la percentuale diminuisce in modo continuo con l'aumentare dell'età fino a due quinti (42 %) nel caso dei quindicenni. Aumenta invece il tasso di coloro che fanno colazione al massimo tre volte alla settimana, passato dal 19 al 34 per cento. Dalle indagini precedenti, non illustrate nel presente documento, emerge una tendenza comparabile. In base ai dati del grafico A, l'abitudine di fare colazione regolarmente diminuisce con l'aumentare dell'età, ma in modo leggermente inferiore rispetto agli anni precedenti.

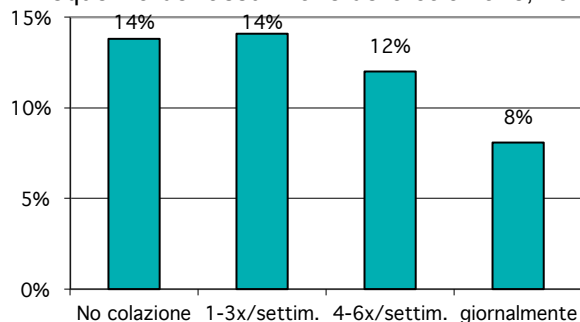
B) Regolarità nell'assunzione della colazione in base all'età, 11-15 anni, 2014 (giorni alla settimana)



Fonte: HBSC di Dipendenze Svizzera, n=9708

Come mostra il grafico C, l'abitudine di fare colazione è chiaramente associata a un peso «sano». Anche se vanno interpretati in modo prudente (cfr. indicatore 4.2 per i dati misurati), i dati basati sulle interviste relativi al sovrappeso nello studio HBSC evidenziano che i bambini che fanno una vera colazione al massimo tre giorni alla settimana sono affetti da sovrappeso quasi due volte più spesso dei bambini che fanno colazione ogni giorno. Nell'intervista del 2014 questo nesso è tuttavia meno evidente rispetto al 2010.

C) Percentuale di bambini e adolescenti in età compresa tra gli 11 e i 15 anni in sovrappeso e obesi secondo la frequenza dell'assunzione della colazione, 2014



Fonte: HBSC di Dipendenze Svizzera, n=8590

Altre informazioni

Dati sul sito web di Dipendenze Svizzera:
www.dipendenzesvizzera.ch