

BENESSERE E SALUTE

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



I giovani e la sana alimentazione:
binomio complicato!



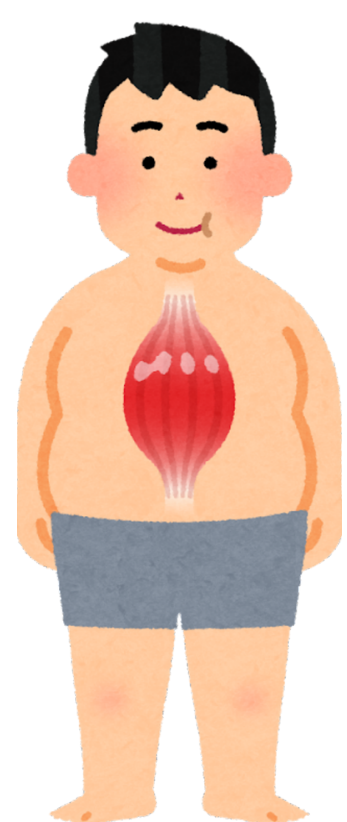
La società moderna

Nella nostra società definita “moderna” le malattie del benessere, cioè quelle legate allo stile di vita che facciamo, rappresentano un grande problema per la salute di tutti, in particolare di bambini ed adolescenti e di riflesso anche per il sistema sanitario italiano.

Cause

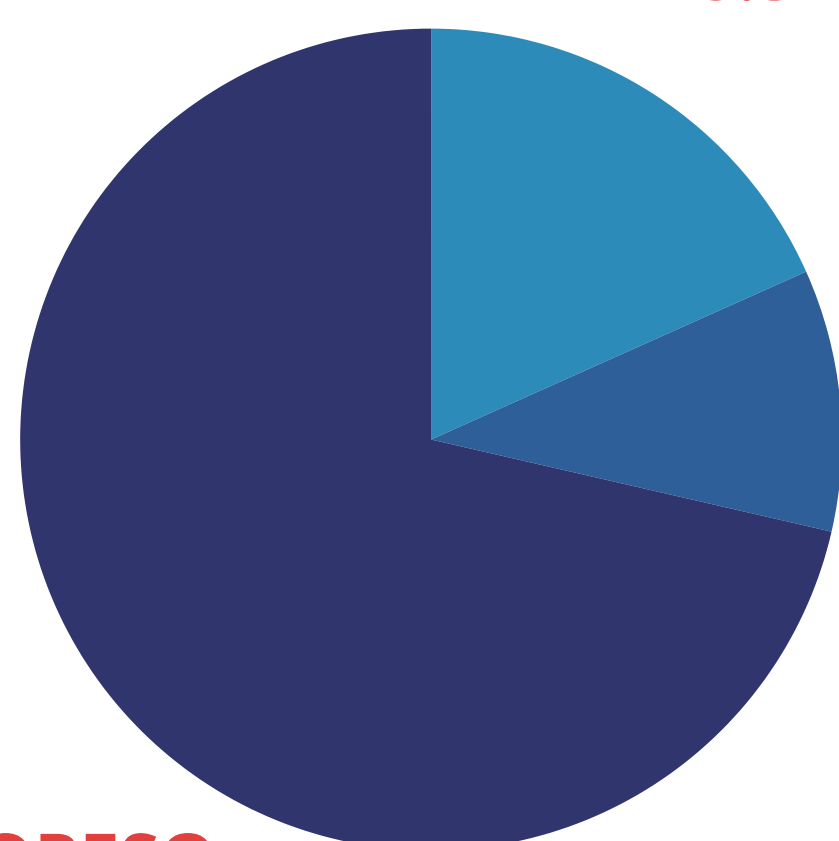
- scelte e abitudini alimentari errate;
- consumo eccessivo di alcool;
- vita sedentaria;
- mancanza di attività fisica;
- consumo di cibi e prodotti alimentari confezionati.

MASCHI



SOTTO-NORMOPESO
71.4%

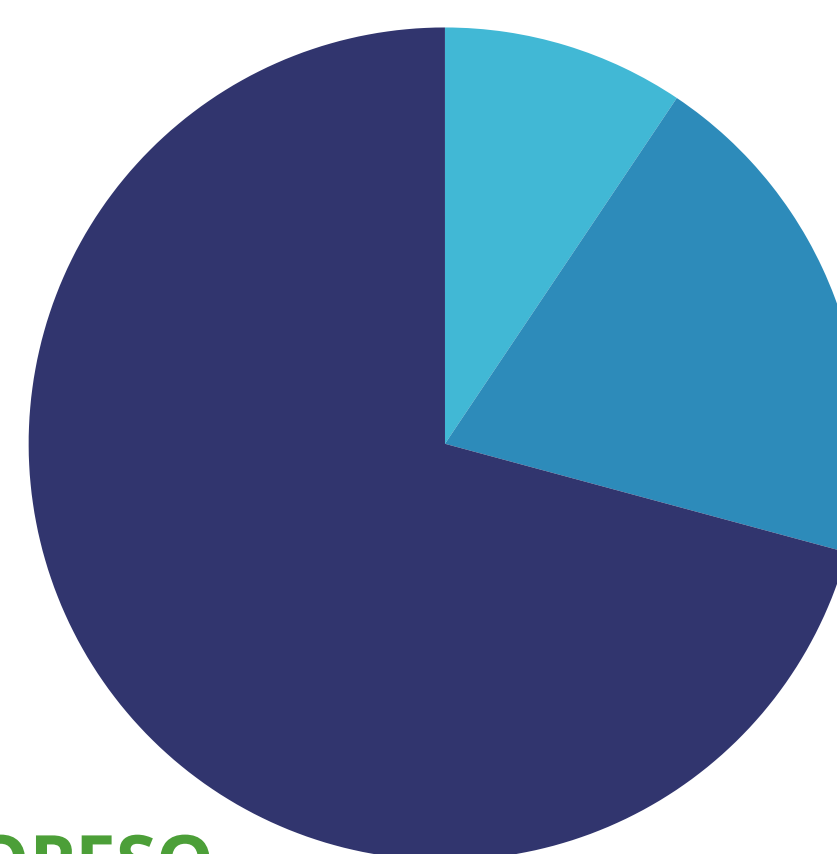
SOVRAPPESO
18.3%



OBESITA'
10.3%

SOTTO-NORMOPESO
70.8%

FEMMINE



OBESITA'
9.4%

SOVRAPPESO
19.8%



L'Italia risulta tra le nazioni con i valori più elevati di eccesso ponderale, anche se il dato positivo è che le percentuali sono scese dal 23,2% del 2008 al 19,0% del 2023.

BINGE DRINKING

ATTENTION

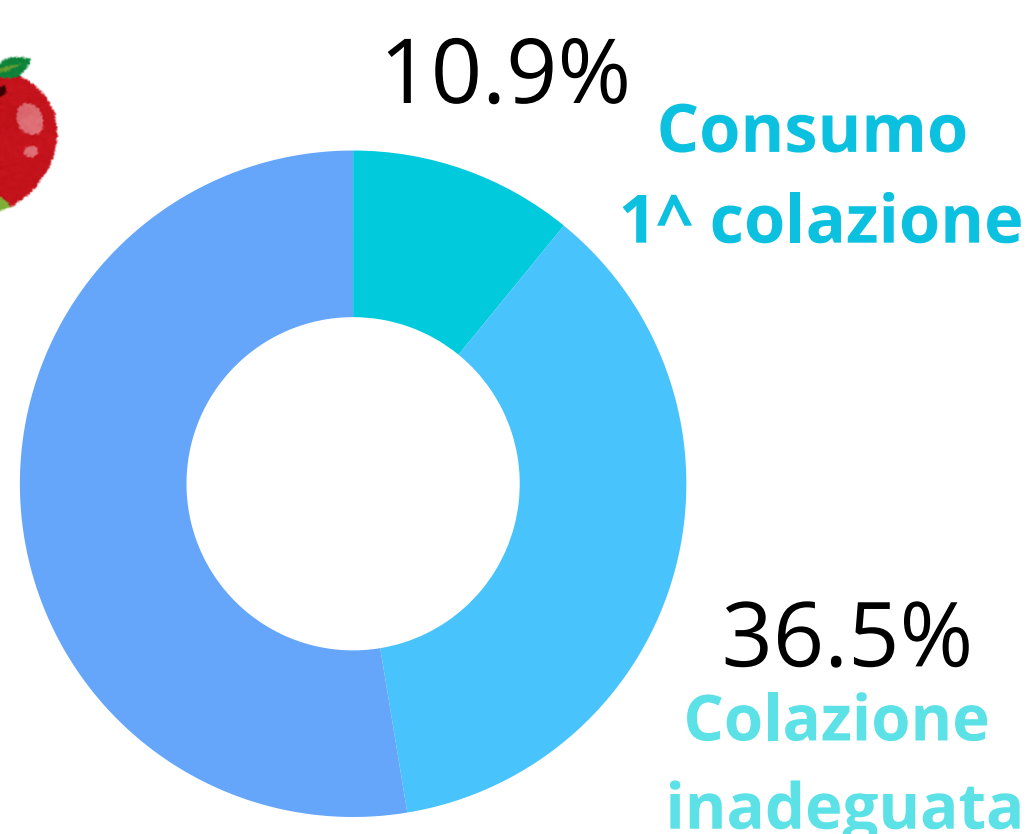
Significa ingestione di una notevole quantità di alcool in poche ore.

Sono 1 milione i Binge drinker tra gli 11 e i 25 anni (Fonte ISTAT)

ABITUDINI ALIMENTARI ERRATE



52.6%
Merenda
abbondante



10.9%

Consumo
1^ colazione

36.5%

Colazione
inadeguata

Dati OKKIO ALLA SALUTE

CONCLUSIONI

La SCUOLA

- deve diventare il luogo per ...
- Incentivare la pratica sportiva;
- Educare ad una sana alimentazione;
- Diffondere informazioni sulle conseguenze dell'uso di alcool.