

**LICEO SCIENTIFICO “A. Vallisneri” di Lucca**  
**Anno scolastico 2017-18**

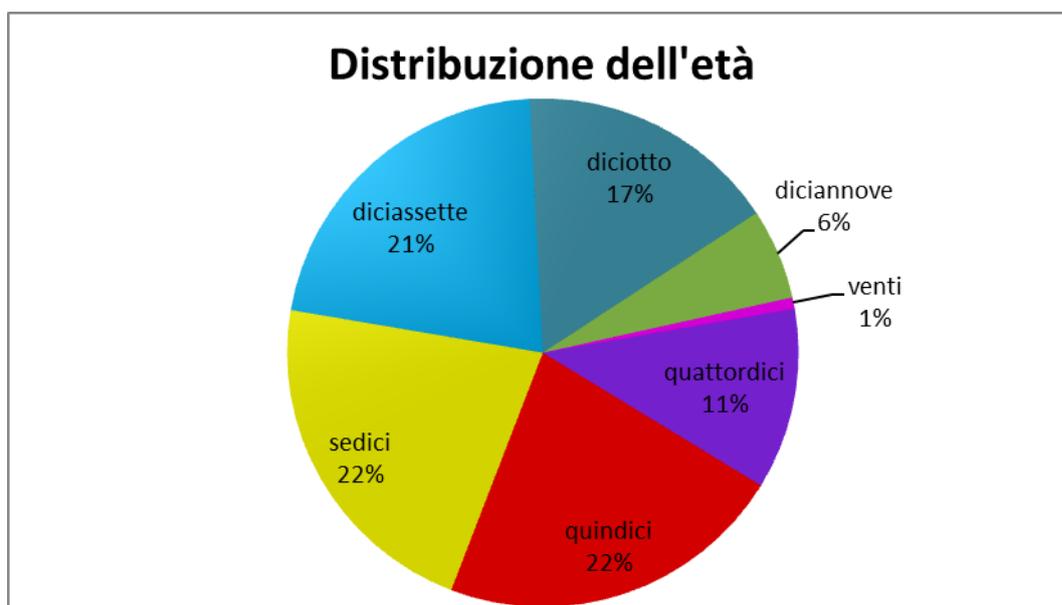
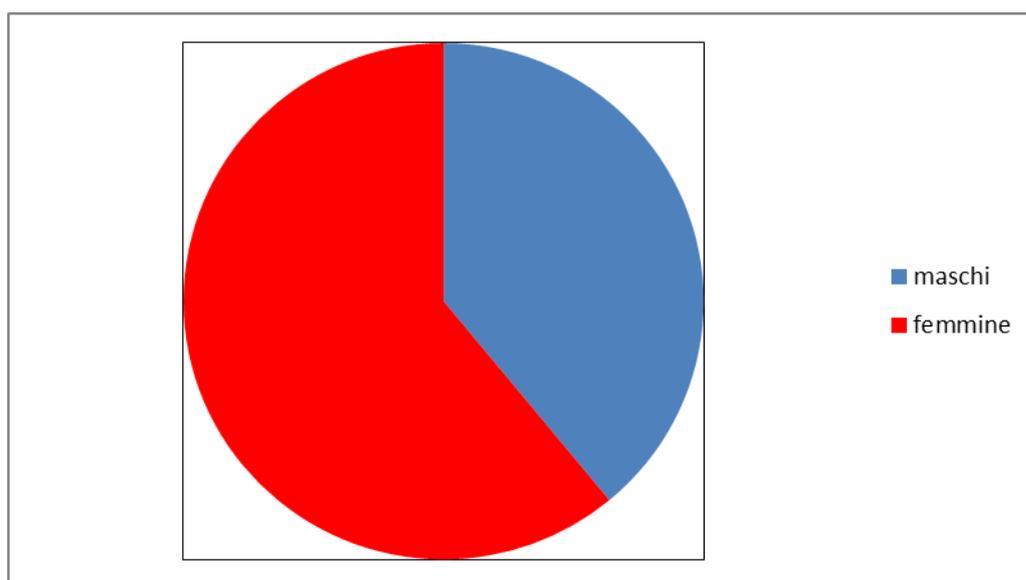
**QUESTIONARIO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE**  
**ANALISI DEI DATI**

L'indagine è stata effettuata , mediante questionario anonimo, nel mese di maggio – giugno 2018 nelle classi del Liceo Scientifico “A. Vallisneri”.

Complessivamente sono stati coinvolti 835 alunni , corrispondenti al 61,9 % della popolazione scolastica del Liceo Vallisneri , di età compresa tra 14 e 20 anni , di cui 509 femmine e 326 maschi.

Ad ogni alunno è stato consegnato un questionario diviso in due parti:

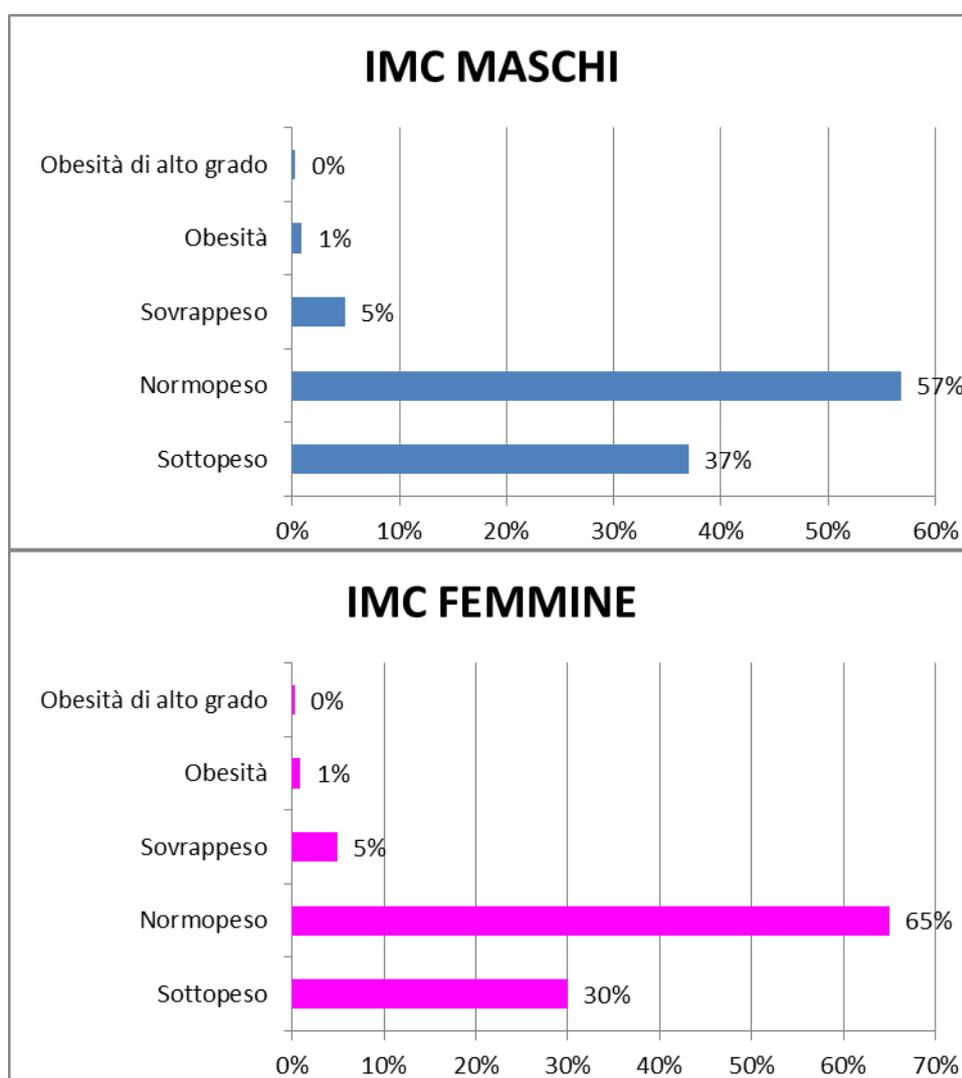
- la prima per raccogliere dati relativi all' altezza, al peso ed all' indice di massa corporea (IMC).
- la seconda per la registrazione degli alimenti consumati per colazione e merenda .



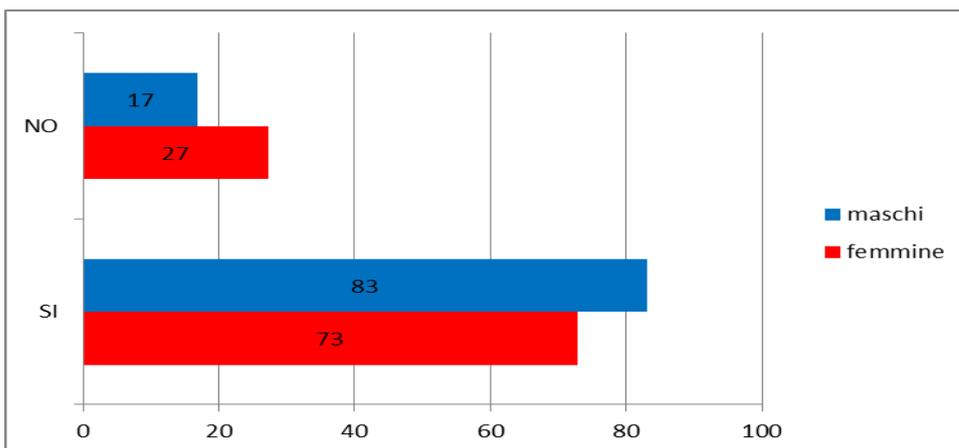
La popolazione che ha partecipato al questionario era costituita prevalentemente dalla fascia di età compresa tra quindici e diciassette anni.

Gli IMC sono stati tabulati tenendo conto delle seguenti classi:

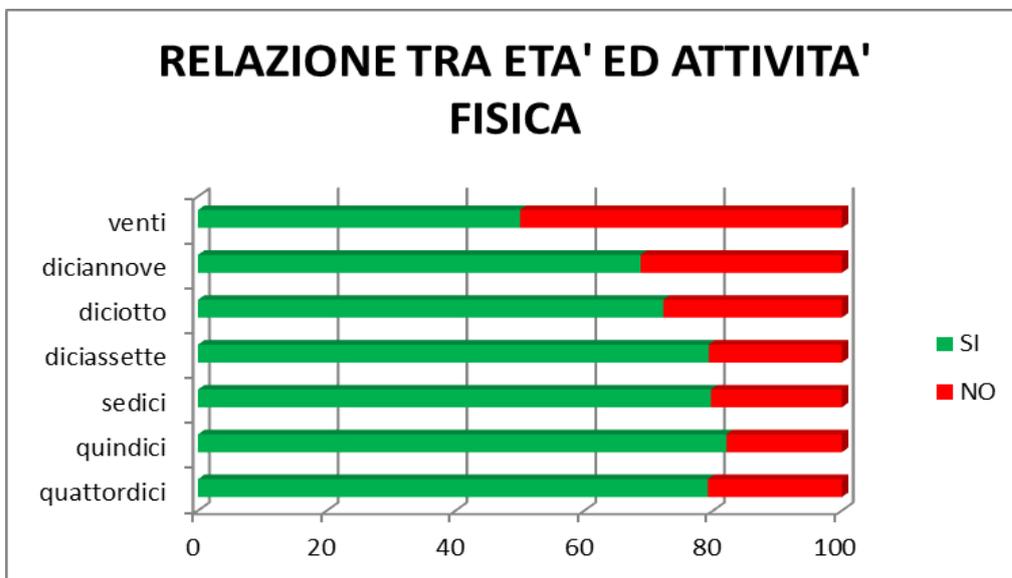
IMC	MASCHI	NUMERO ALUNNI	PERCENTUALE	
<20		120	37,0 %	Sottopeso
20 - 25		184	56,8%	Normopeso
25 - 30		16	4,9%	Sovrappeso
30 - 40		3	0,9%	Obesità
>40		1	0,3%	Obesità di alto grado
IMC	FEMMINE	NUMERO ALUNNI	PERCENTUALE	
<18,7		147	29,5%	Sottopeso
18,7 - 23,8		324	64,9%	Normopeso
23,9 - 28,6		23	4,6%	Sovrappeso
28,7 - 40		5	1,0%	Obesità
>40		0	0%	Obesità di alto grado



I dati tabulati sono indicativi di una buona situazione secondo le indicazioni del Ministero della Salute. Dal successivo grafico si evince che una buona percentuale ( 77,8 %) dei partecipanti all'indagine svolge attività sportiva regolare e, per alcuni di essi, anche intensa, per cui i dati confermerebbero che l'esercizio fisico è molto importante per il mantenimento del peso corporeo. In particolare è evidenziabile che alcuni alunni hanno un indice di massa corporea inferiore al valore minimo e corrispondente ad un ridotto "stato di sottopeso", presumibilmente determinato, nella maggior parte dei casi, da emulazione di modelli estetici proposti dai media.

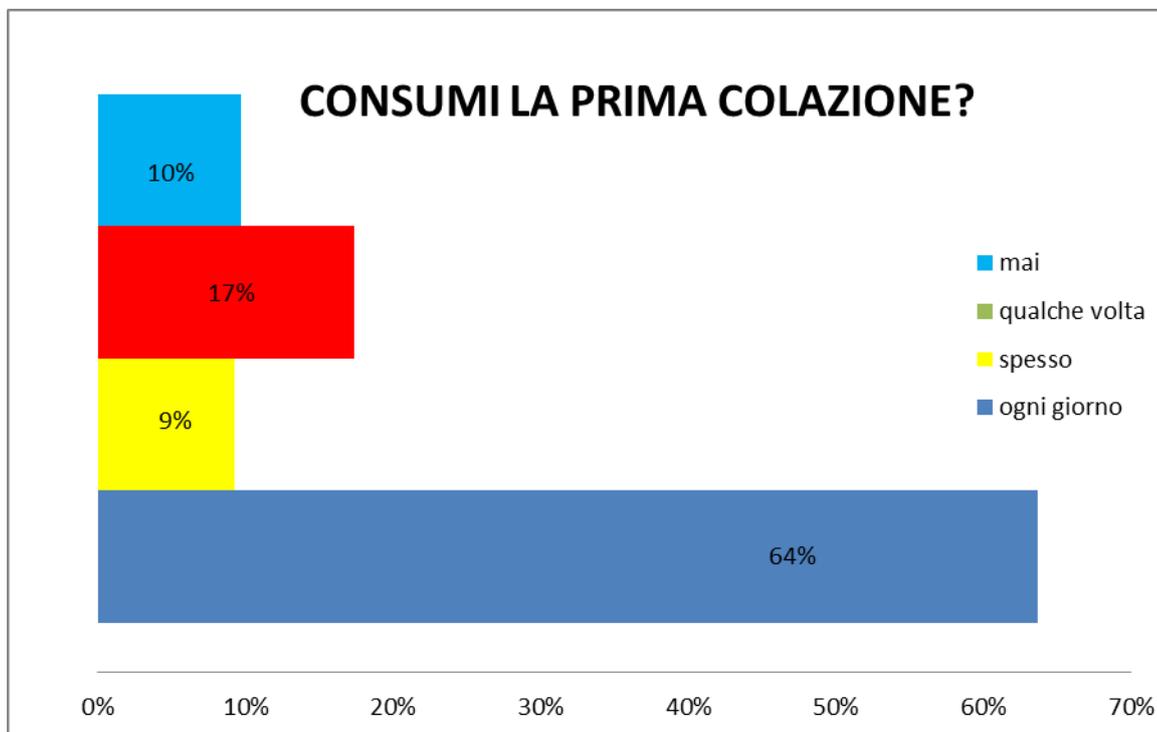


Dai dati riportati nel grafico seguente emerge che le femmine praticano meno sport dei maschi .



Altresì si evidenzia che, con l'aumento dell'età, diminuisce l'abitudine a svolgere attività fisica. Tuttavia è opportuno precisare che il campione analizzato a tali fini presentava un numero minore di alunni e, quindi, statisticamente meno significativo con l'aumentare dell'età.

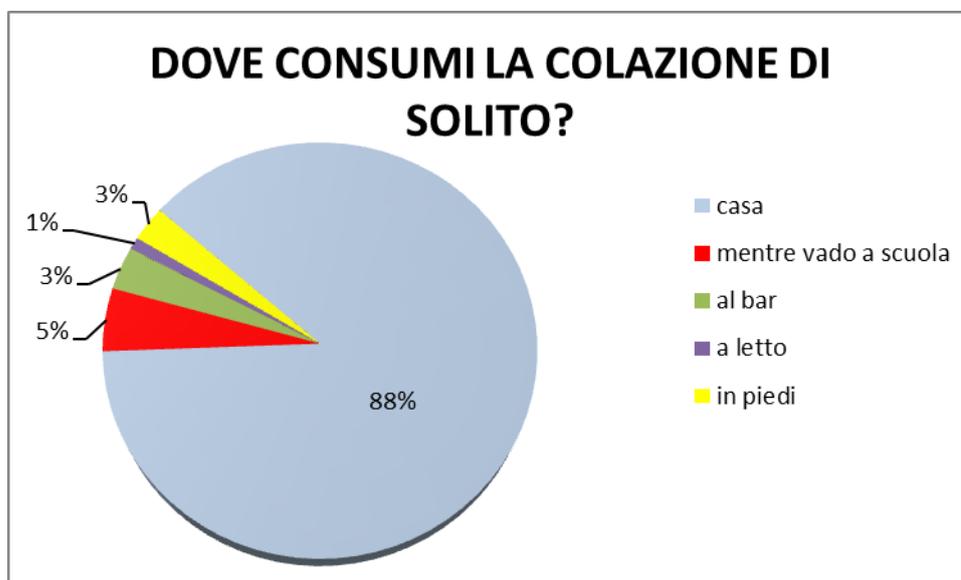




In relazione alle risposte raccolte risulta che la **colazione** è consumata dal 64 % , mentre il 10 % sistematicamente la evita ed una buona percentuale (17 %) la effettua raramente.



La maggior parte degli alunni fa volentieri colazione .

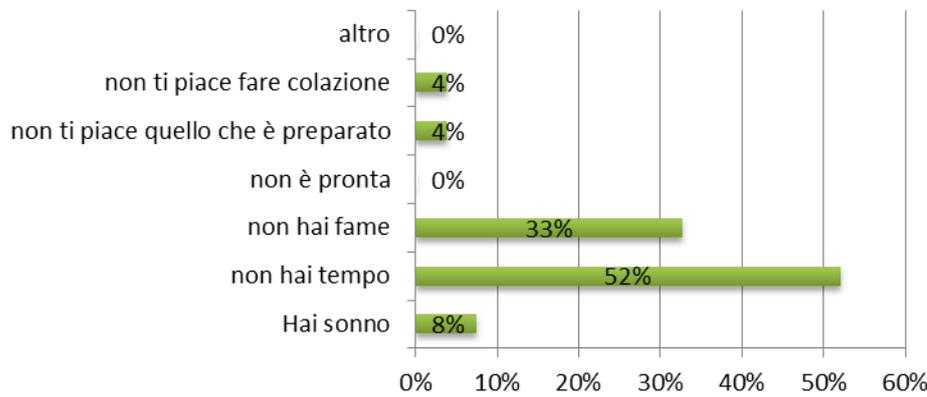


L' 88% consuma la colazione a casa, presumibilmente per il tempo necessario, in quanto solo il 3 % la fa piedi , mentre il 5 % durante il percorso verso la scuola ed il 3% al bar. Pertanto, la maggior parte sembrerebbe attenersi alle raccomandazioni che assegnano un ruolo importante e irrinunciabile ad una colazione effettuata con calma.



Il 34 % degli alunni dichiara che consuma sempre o quasi sempre lo stesso tipo di colazione mentre eventuali variazioni sono effettuate soltanto durante il “weekend” , invece, una percentuale ridotta (8%) la varia, presumibilmente in relazione al consumo di frutta fresca in base alla stagione.

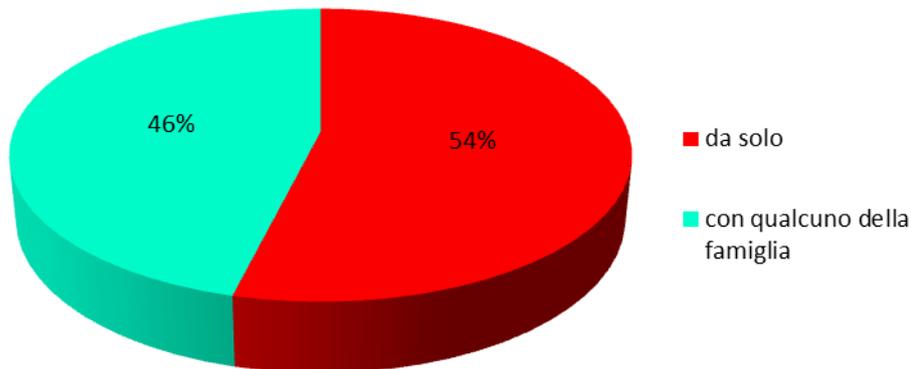
## QUANDO NON FAI COLAZIONE E' PERCHE'?



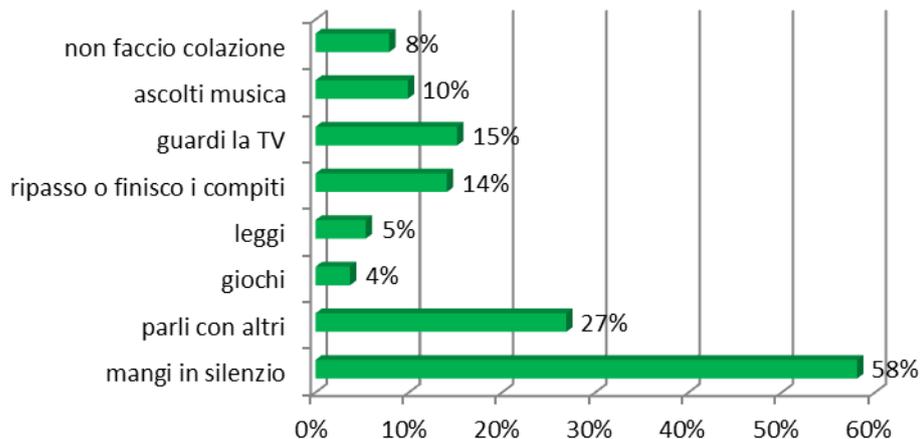
La prima causa della non consumazione della colazione è stata riferita alla mancanza di tempo oppure alla sensazione di inappetenza.

Tale inappetenza potrebbe essere attribuibile all'ipoglicemia dovuta al digiuno notturno e quindi sarebbe ancora più evidente la necessità di introdurre alimenti per assicurare un apporto energetico e di nutrienti adeguato

## CON CHI FAI COLAZIONE?

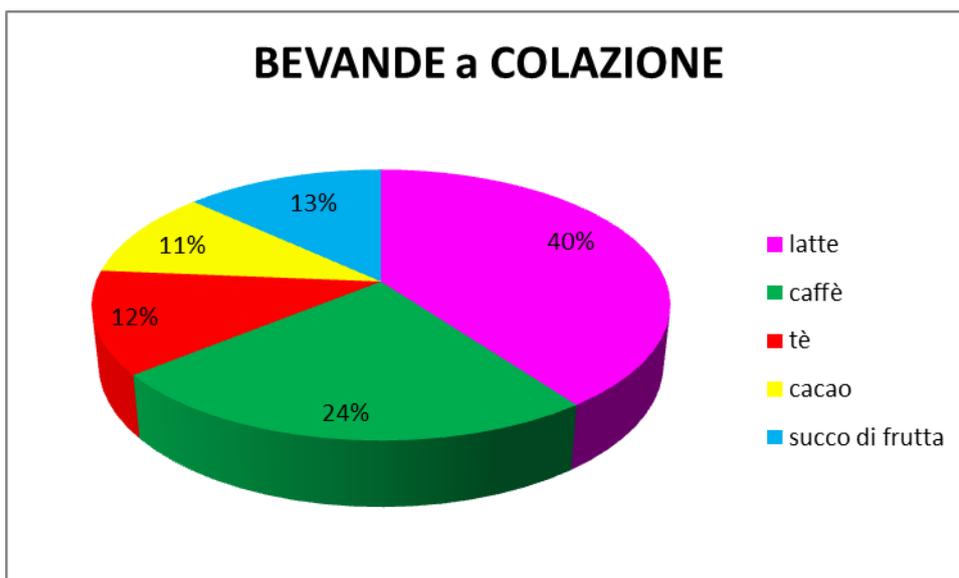


## MENTRE FAI COLAZIONE...

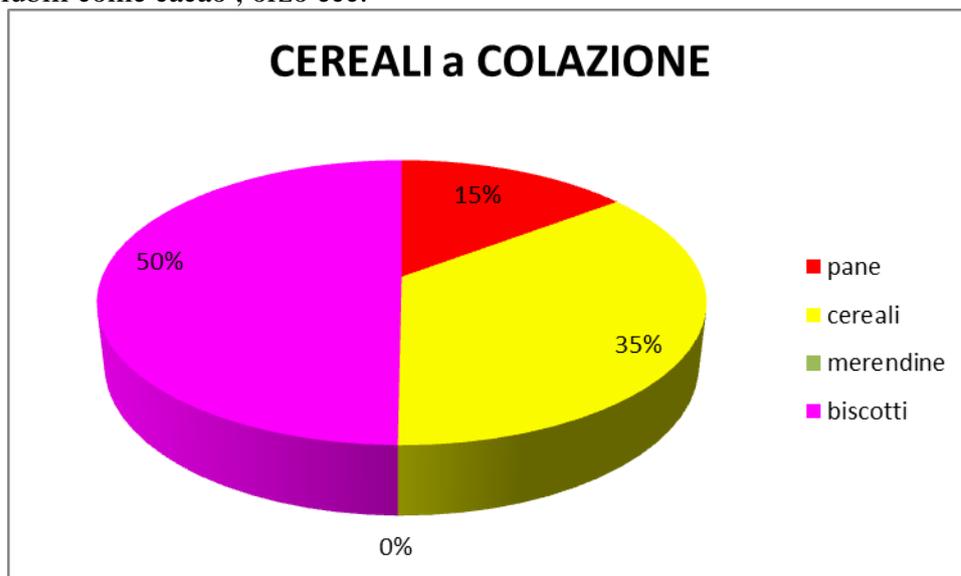


La maggior parte dei ragazzi fa colazione da solo mangiando in silenzio (58%) oppure discutendo con familiari (27%) o guardando la TV (15%) o rileggendo i compiti (14%).

La restante parte ascolta musica (10%) , legge (5%) o gioca (4%).

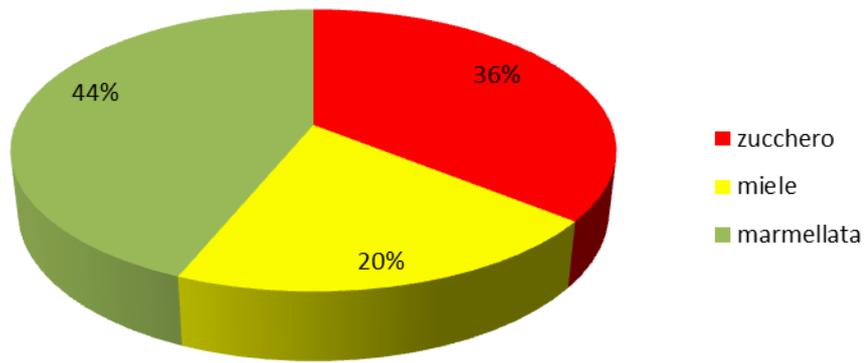


L'alimento più consumato, a colazione, risulta il latte (40%), assunto da solo oppure con caffè o con altri prodotti solubili come cacao , orzo ecc.



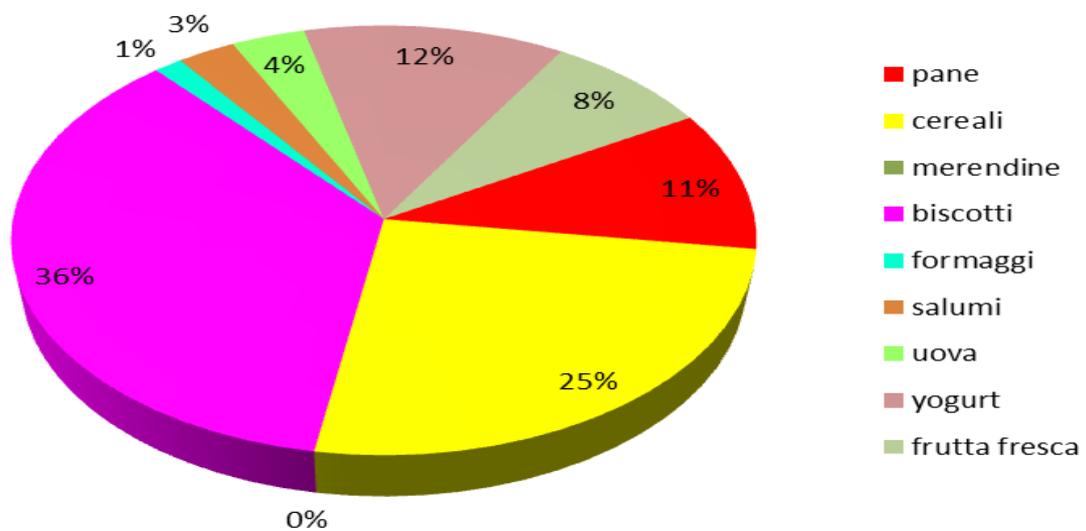
A tali bevande il 50% degli alunni aggiunge biscotti , il 35% cereali, il 15 % pane mentre nessuno utilizza a colazione merendine confezionate .

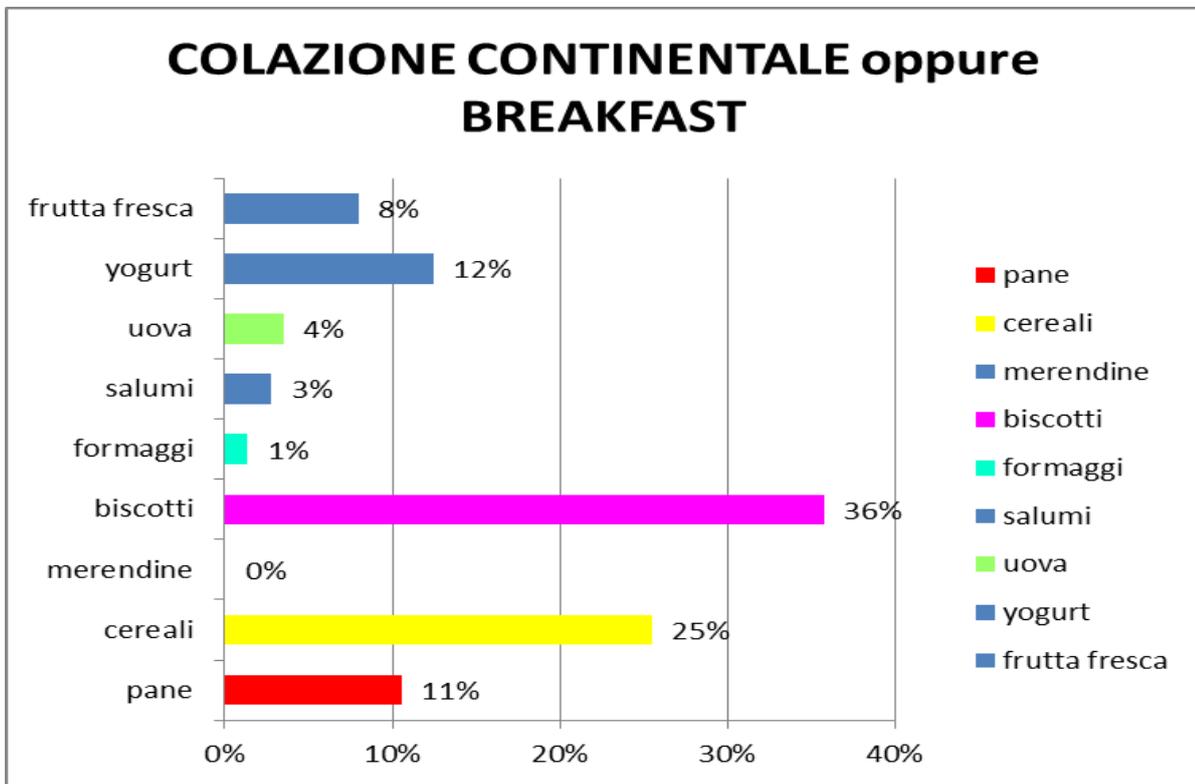
## DOLCIFICANTI a COLAZIONE



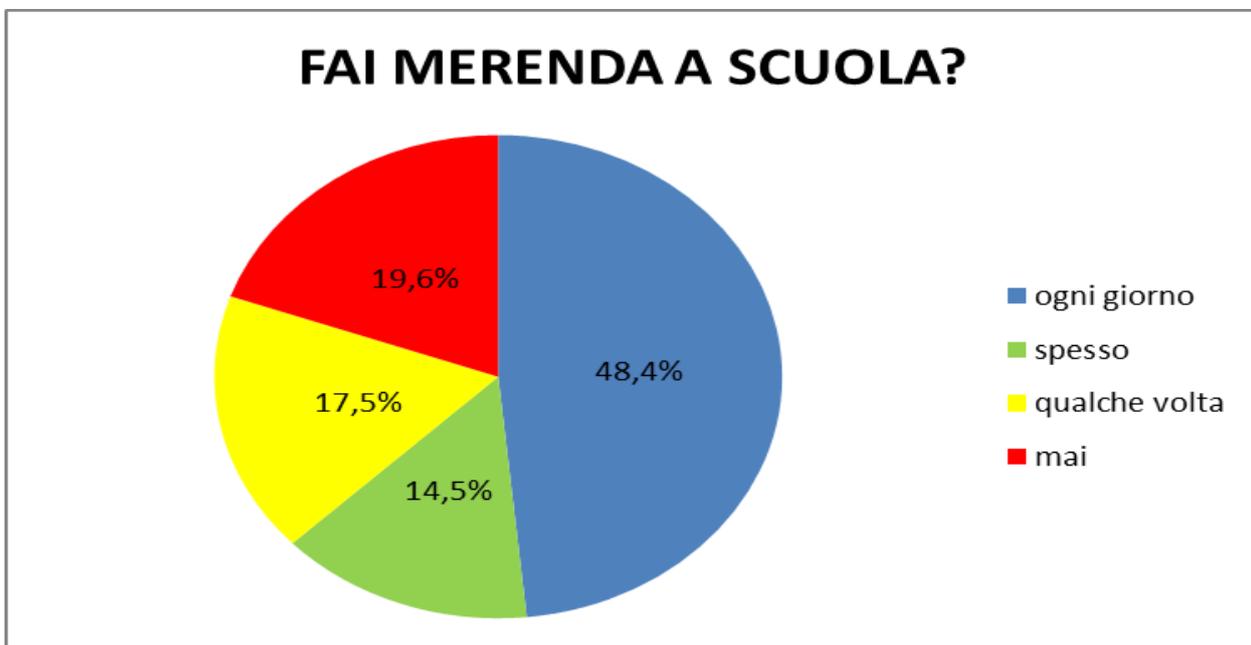
La fonte di zuccheri semplici per il 44 % risultata essere la marmellata, per il 36% il saccarosio e solo per il 20 % il miele.

## COLAZIONE CONTINENTALE oppure BREAKFAST



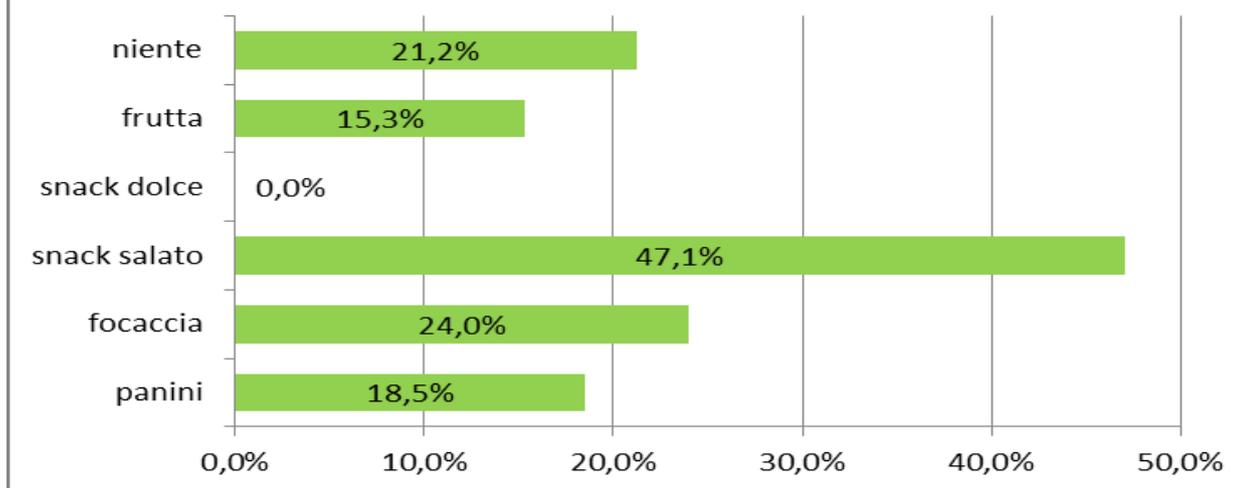


La maggior parte dei ragazzi fa una colazione continentale tipica della dieta mediterranea rappresentata da cereali, latte, caffè, marmellata e biscotti o pane mentre sono ridotte le percentuali di coloro che consumano formaggi, salumi o uova tipici di un "breakfast". Soltanto l'8% del campione utilizza la frutta fresca a colazione.



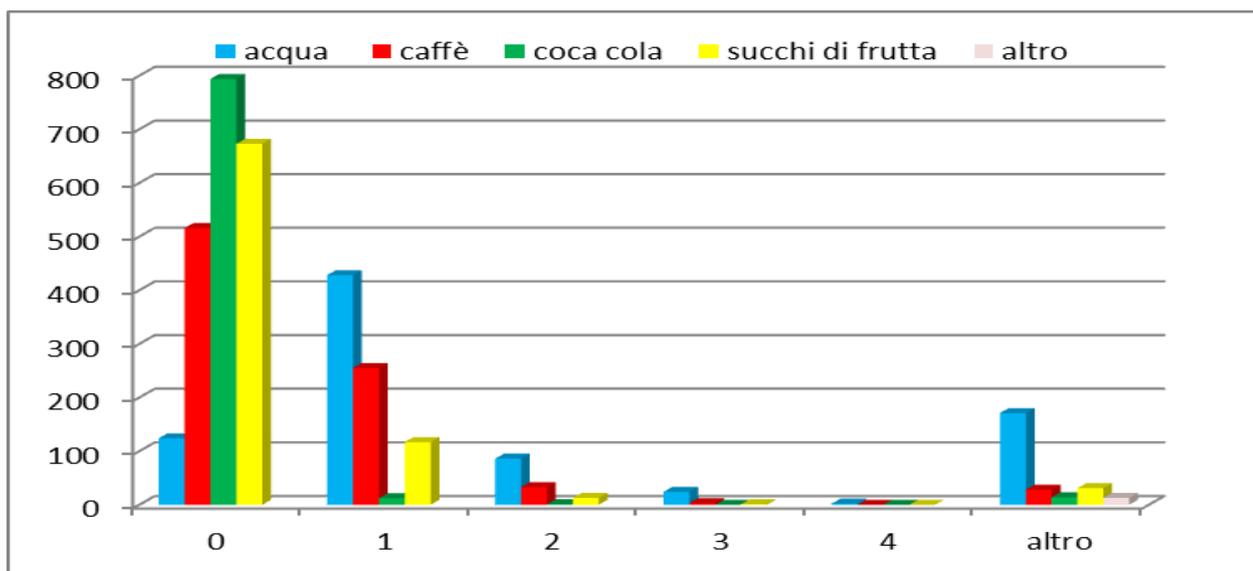
Inoltre il 48,4 % dei ragazzi intervistati consuma lo spuntino di metà mattina e il 14,5 % fa merenda 4-5 giorni alla settimana, utilizzando come alimento principale snack salati o focaccia o panini.

## CHE COSA CONSUMI A MERENDA?

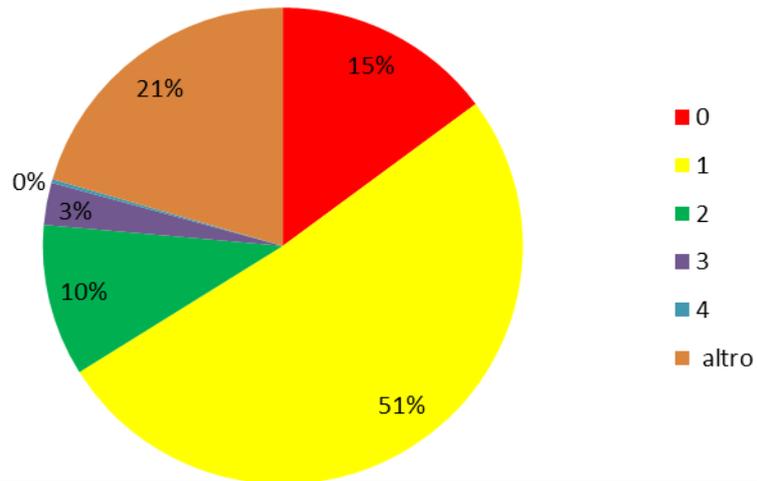


Dai dati raccolti e sopra tabulati sembra emergere una buona situazione relativa alla colazione poiché risulterebbe che essa venga consumata dalla maggior parte degli alunni utilizzando cibi ricchi di zuccheri a rapido assorbimento (miele, marmellata, zucchero), alimenti ricchi di carboidrati a lento assorbimento (pane, biscotti), e latte, peraltro contenente proteine ad alto valore biologico.

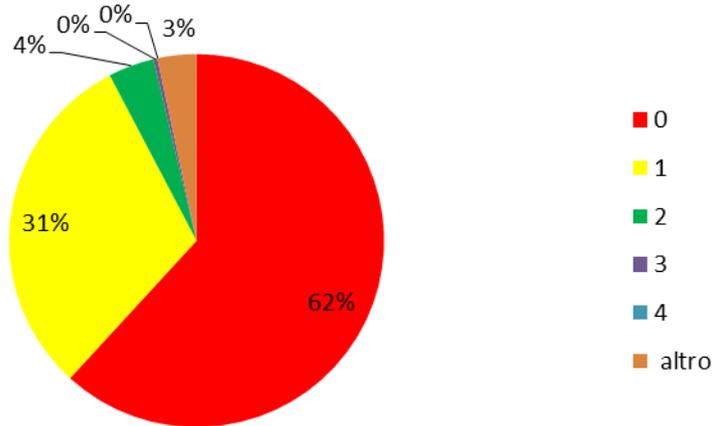
Nei grafici che seguono sono riportati gli utilizzi effettuati dagli alunni di varie bevande suddivise per tipologia e per numero di bottiglie oppure tazzine o lattine.



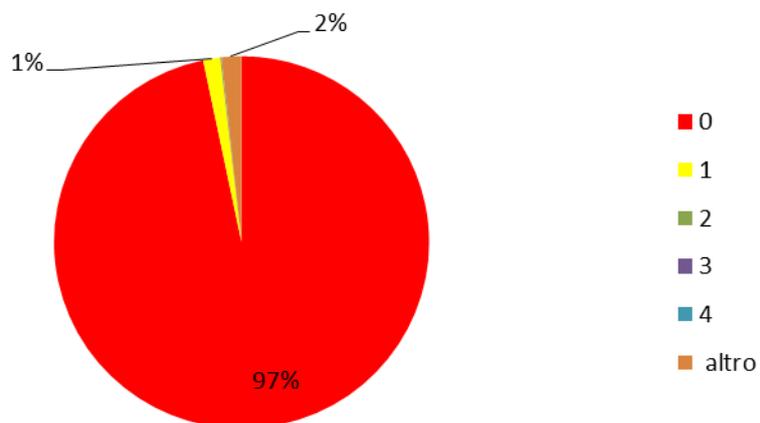
### numero bottiglie d'acqua



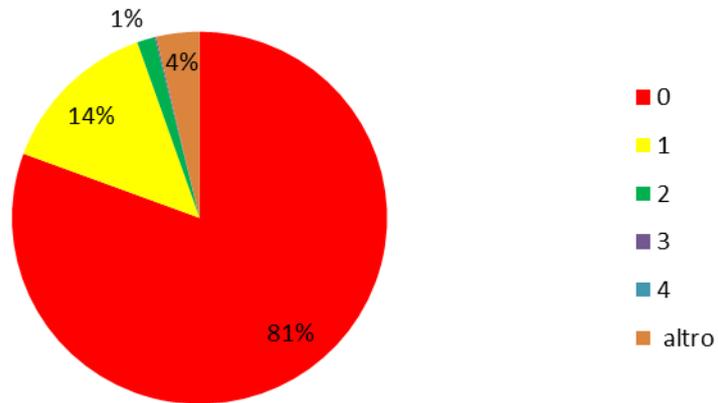
### numero tazzine di caffè



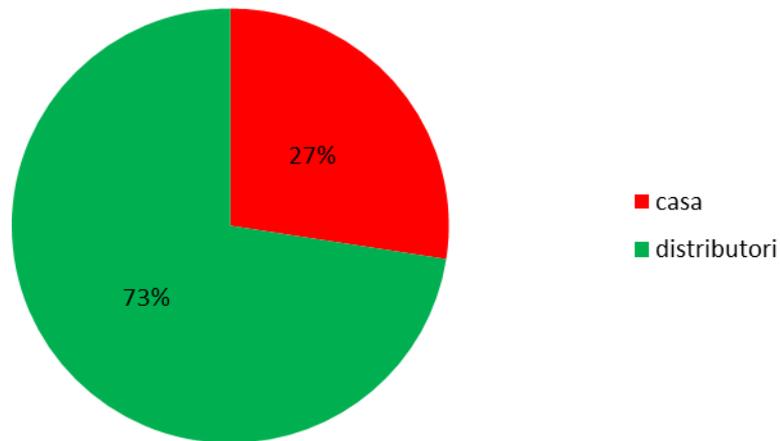
### numero lattine di coca cola



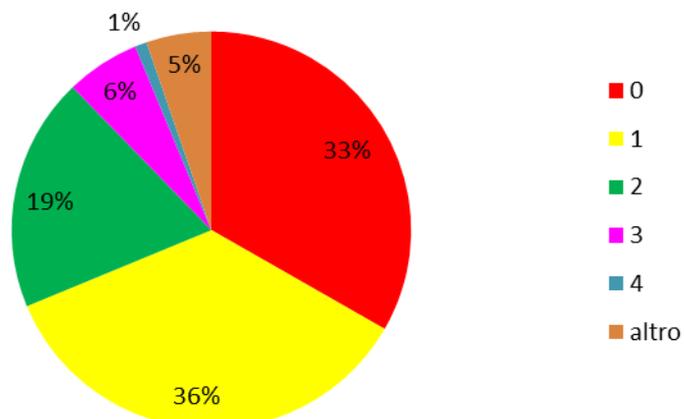
### numero brik di succhi di frutta



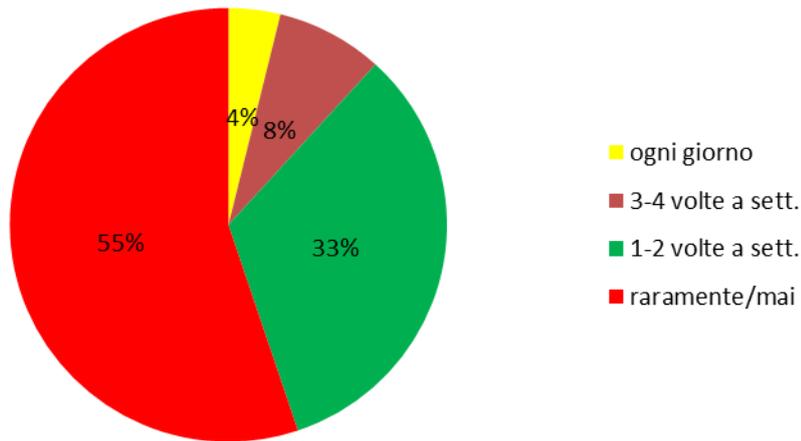
### PROVENIENZA ACQUA



### CAFFE' O TE' O CIOCCOLATA bevuti durante la giornata



## CONSUMO BEVANDE ZUCCHERATE

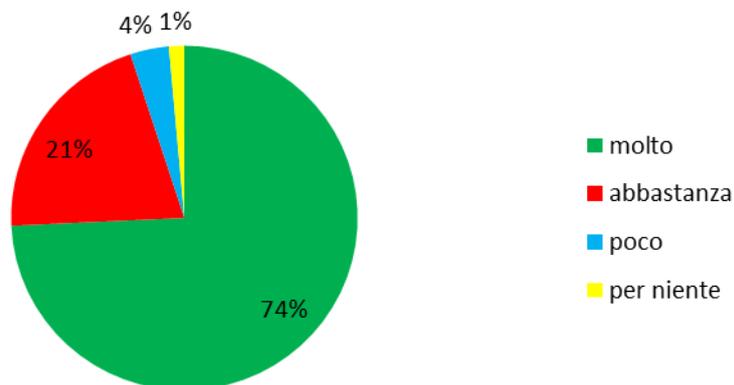


I dati ricavati dal presente questionario ,relativo alla realtà della nostra scuola, dovrebbero essere confrontati con quelli presenti in letteratura .

In particolare nel 2018 sono stati pubblicati, sulla rivista Acta Paediatrica, i risultati di uno studio condotto dall'Università di Foggia , su un campione di 1.200 adolescenti in cui è stato evidenziato il consumo eccessivo di caffè tra i giovani italiani .In tale studio , si riporta che la dose massima di caffeina consigliata , nella fascia di età congruente con il nostro gruppo di alunni, dall'Accademia dei pediatri Usa è di circa 100 mg/die .

Per commentare i dati del nostro campione è necessario considerare che un espresso contiene mediamente 80-150 mg di caffeina , una tazza di tè 60 mg, un energy drink 80 – 100 mg a lattina e che per raggiungere il suddetto quantitativo di caffeina, quindi, sarebbero sufficienti una o due tazzine di caffè oppure poco più di una tazza di tè oppure una lattina di energy drink.

## NECESSITA' SERVIZIO DISTRIBUZIONE BEVANDE CALDE



Prof. ssa A. NIERI