

LICEO CLASSICO J.STELLINI

PROGETTO SALUTE E ALIMENTAZIONE

classe III C

ANNO SCOLASTICO 2005/2006

[Torna alla prima
pagina](#)



PRESENTAZIONE

- PRESUPPOSTI DIDATTICI
- PARTE TEORICO-SCIENTIFICA
- PARTE SPERIMENTALE
- CONCLUSIONI

classe III C



PRESUPPOSTI DIDATTICI

- FASE DELLA RICERCA
- FASE DELLE CONOSCENZE
- FASE DELL'ELABORAZIONE DATI
- FASE DELLE CONCLUSIONI



FASE DELLA RICERCA

- Indagine sulle abitudini di vita degli allievi
- Progettazione e realizzazione di un questionario
- Progettazione e realizzazione di una griglia di rilevamento per la raccolta dei dati
- registrazione e raccolta dati



FASE DELLE CONOSCENZE

- Principi alimentari
- Ricerca sui principali fattori di rischio delle cardiopatie più comuni
- Effetti dell'alcool sull'organismo umano
- Effetti del fumo sugli apparati
- Effetti della sedentarietà nell' età evolutiva

classe III C



FASE DELL'ELABORAZIONE DATI

- Elementi di statistica
- Elaborazione dei dati con l'utilizzo di foglio elettronico
- Interpretazione dei dati
- Studio dei modelli di rappresentazione grafica
- Discussione e valutazione dei risultati



FASE DELLE CONCLUSIONI

- Stesura di una relazione scientifica
- Creazione di una presentazione in Power Point
- Comunicazione dei risultati della ricerca
- Dibattito con esperti



PARTE TEORICO-SCIENTIFICA

- PRINCIPI ALIMENTARI
- STILI DI VITA

classe III C



PRINCIPI ALIMENTARI

Prima classe	Carni, pesci, uova
Seconda classe	Latte e derivati
Terza classe	Cereali, patate
Quarta classe	Legumi secchi
Quinta classe	Grassi da condimento
Sesta classe	Verdure e frutta
Settima classe	Dolci e bevande



PRINCIPI ALIMENTARI

CONSUMI SUGGERITI		
regolarmente	moderatamente	raramente
(ogni giorno)	(2-3 volte a settimana)	(1 volta a settimana o meno)
<ul style="list-style-type: none">• Pollo e tacchino bolliti o arrosto• Carne di manzo o vitello magro ai ferri, arrosto o bollita• Pesce magro (dentice sogliola, spigola, tonno: al forno, lessato o al cartoccio)	<ul style="list-style-type: none">• Carne di maiale• Fegato e frattaglie• Uova alla coque, sode o omelette (senza grassi di condimento)• Crostacei, molluschi• Carne bovina grassa• Pesce grasso (sarda, sgombro, anguilla, aringa)	<ul style="list-style-type: none">• Salumi• Trippa• Carne o pesce fritto• Frittate in olio• Bastoncini di pesce o carne fritti in olio



PRINCIPI ALIMENTARI

CONSUMI SUGGERITI		
regolarmente	moderatamente	raramente
(ogni giorno)	(2-3 volte a settimana)	(1 volta a settimana o meno)
<ul style="list-style-type: none">• Latte parzialmente scremato o scremato• Yogurt magro o semigrasso• Formaggi freschi e magri (fiordilatte, mozzarella, scamorza, caciottina)• Formaggi fusi non grassi• Yogurt alla frutta	<ul style="list-style-type: none">• Formaggi a pasta dura (groviera, provolone...)• Formaggi tipo gorgonzola• Formaggi fusi e grassi (< 40%)• Ricotta• Robiola• Latte e yogurt interi	<ul style="list-style-type: none">• Burrini• Mascarpone• Gelati e creme industriali• Panna• Dessert e budini industriali a base di latte



PRINCIPI ALIMENTARI

CONSUMI SUGGERITI		
regolarmente	moderatamente	raramente
(ogni giorno)	(2-3 volte a settimana)	(1 volta a settimana o meno)
<ul style="list-style-type: none">• Pane bianco o integrale• Pasta con pomodoro fresco• Cereali (integrali) per colazione• Fette biscottate• Patate bollite, al forno o in purè o minestre	<ul style="list-style-type: none">• Riso• Pasta con sugo o al burro• Crackers• Pizza• Pasta all'uovo• Biscotti	<ul style="list-style-type: none">• Patate fritte• Prodotti di pasticceria• Castagne• Chips (molto raramente perché contengono il 40% di grassi)



PRINCIPI ALIMENTARI

CONSUMI SUGGERITI		
regolarmente	moderatamente	raramente
(ogni giorno)	(2-3 volte a settimana)	(1 volta a settimana o meno)
<ul style="list-style-type: none">• Olio di oliva• Olio di girasole• Olio di mais• Olio di vinaccioli• Olio di soia	<ul style="list-style-type: none">• Burro• Margarina• Maionese	<ul style="list-style-type: none">• Grassi fritti• Lardo• Pancetta• Strutto



PRINCIPI ALIMENTARI

CONTENUTO IN GRASSI DEI PRINCIPALI ALIMENTI

A- più del 40% :

- lardo
- mandorle
- salumi grassi
- panna fresca
- arachidi

B- dal 20 al 40 % :

- cioccolato
- altri salumi
- formaggi a basso contenuto d'acqua
- rosso d'uovo
- pollame grasso
- carne di maiale e d'agnello
- carne grassa di pecora e di manzo
- formaggi ad alto contenuto d'acqua
- budini

C- dal 10 al 20% :

- carni varie
- pollame
- frattaglie
- biscotti
- pesci grassi

D- dal 2 al 10% :

- carne equina, selvaggina, pollo
- pesce magro
- latte intero
- yogurt e formaggi freschi interi
- pane condito
- frutti di mare e crostacei

E- meno del 2% di grassi

- frutta e verdura fresche
- pasta, pane, cereali, marmellata, miele
- carne di struzzo

classe III C



STILI DI VITA

- NUTRIZIONE
- FUMO
- ALCOOL

classe III C



NUTRIZIONE

- I consumi alimentari in Italia si sono notevolmente ridotti; nel 1994-'96 si è registrato un abbassamento di circa il 15-20% rispetto al periodo 1980-'84
- Questo dato è da attribuirsi sia alla maggiore presenza di anziani sia la ridotta attività fisica dovuta al lavoro e al poco tempo libero
- E' in calo il consumo di vino, formaggi, grassi da condimento, carni e latte
- In aumento, invece, i consumi di pesce, pizza e dolci
- Vi è un'adeguata consapevolezza del cibo come fattore di promozione della salute, ma nonostante i consumi alimentari si siano ridotti la percentuale di obesità è ancora alta



FUMO

- La percentuale di fumatori totale(maggiore ai 14 anni) è pari al 24,9%;per gli uomini del 32,2% mentre per le donne è del 18,2%
- I giovani tra i 14 e i 24 anni,che dichiarano di fumare,sono il 22,2%;con una maggiore concentrazione nel Nord e nel Centro Italia
- La quota dei ragazzi fumatori è superiore a quella delle ragazze fumatrici:27,5% contro il 16,6%
- Le persone non fumatrici,che convivono con almeno un fumatore sono in Italia 12milioni e 500 mila(21,9%)



ALCOOL

- In Italia si è registrato un calo del consumo medio annuo di alcool dagli inizi degli anni '80 fino al 2000
- Questo calo è da attribuirsi per buona parte al minor consumo di vino, e in parte di super alcolici, mentre appaiono in aumento i consumi di birra
- Le donne consumatrici sono passate dal 61,1% del 1994 al 73,2% del 2000, e consumano sempre più bevande alcoliche fuori pasto
- I giovani consumatori di bevande alcoliche fra i 15 e 24 anni sono passati dal 74% del 1991 al 77% del 2000



PARTE SPERIMENTALE

- SCOPO DELLA RICERCA
- SOGGETTI
- MATERIALI E METODI
- RISULTATI
- DISCUSSIONE

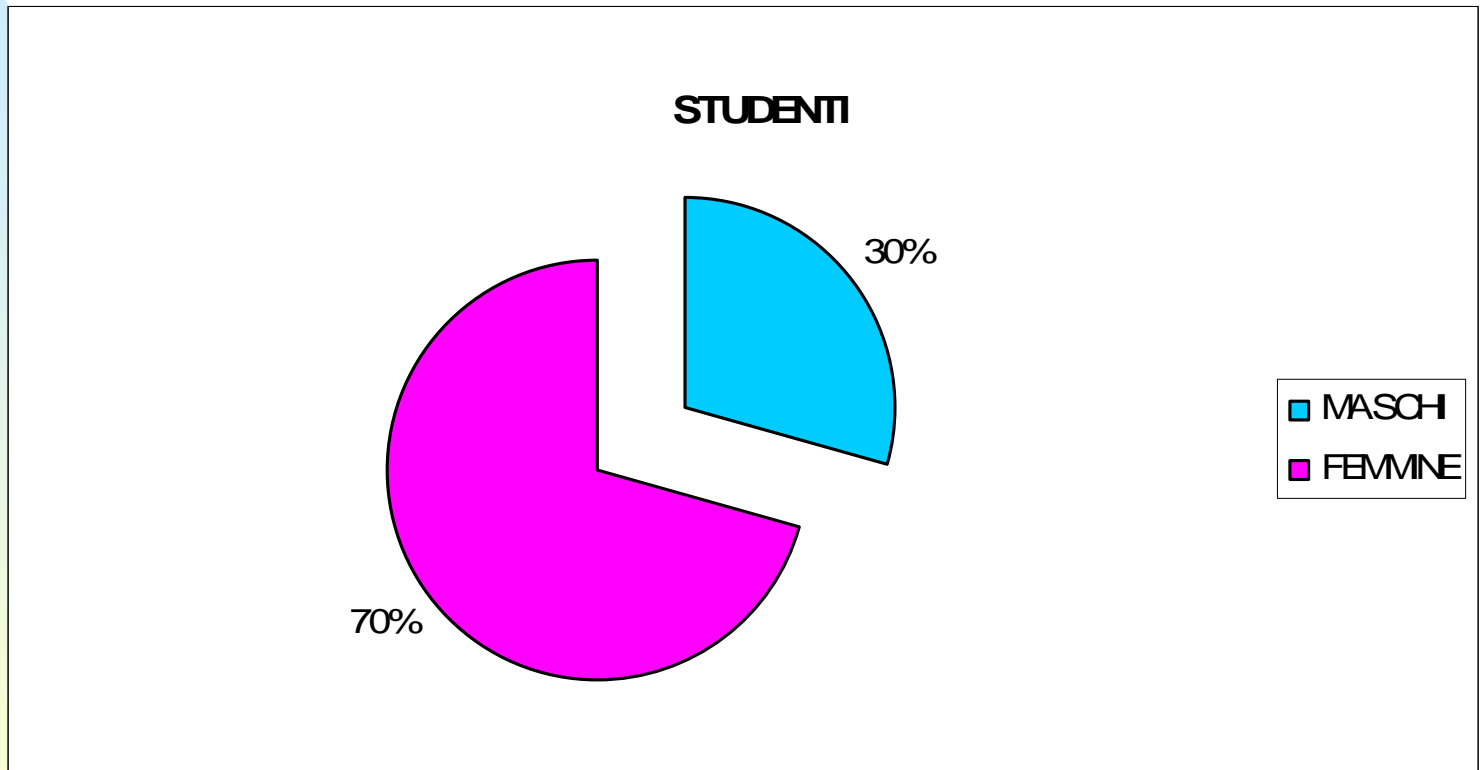


SCOPO DELLA RICERCA

- VERIFICARE GLI STILI DI VITA DEGLI STUDENTI
- FORNIRE INDICAZIONI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE
- VERIFICARE LE CONSEGUENZE DI COMPORTAMENTI INADEGUATI SULL'EFFICIENZA FISICA



SOGGETTI

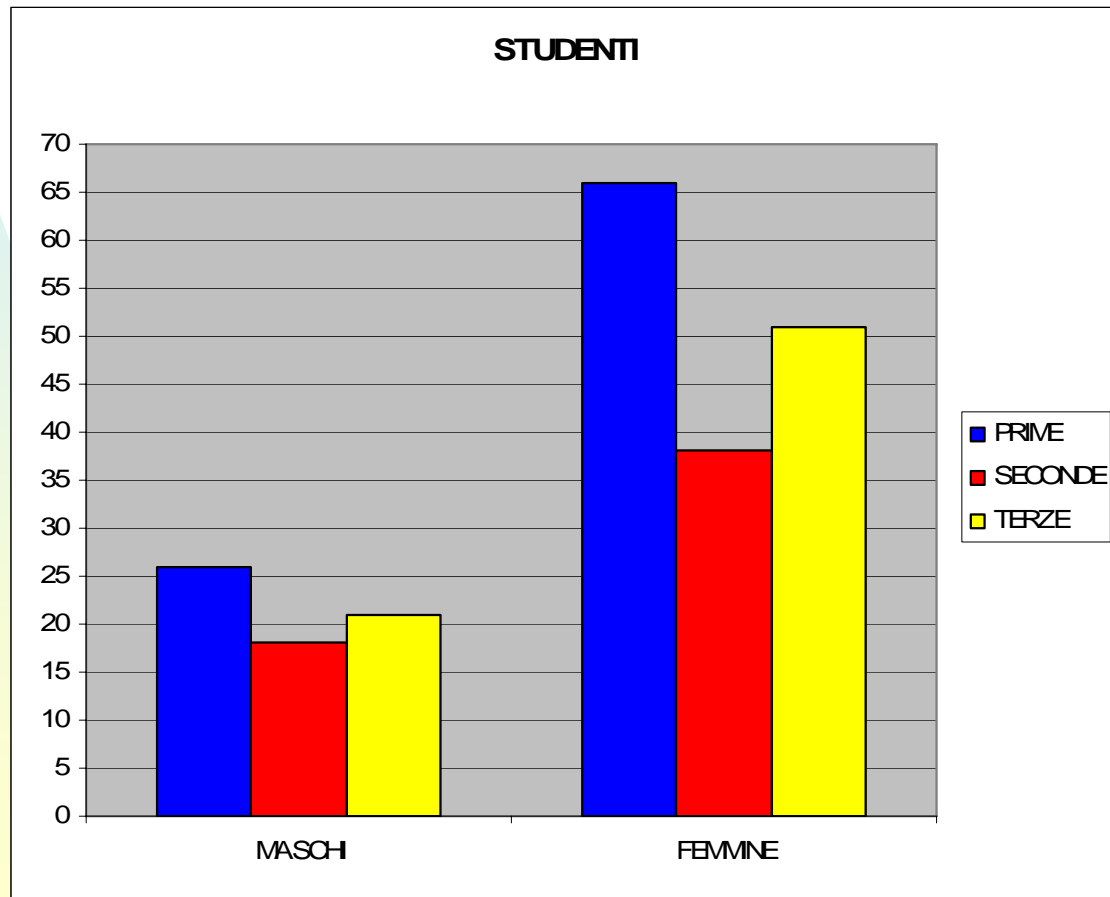


classe III C



SOGGETTI

- **DISTRIBUZIONE DEGLI STUDENTI PER CLASSE**



classe III C



MATERIALI E METODI

- STRUMENTI:
- PLICOMETRO
- COMPUTER E STAMPANTE
- PROGRAMMI APPLICATIVI
- VIDEOPROIETTORI MULTIMEDIALI
- RIVISTE SPECIALIZZATE
- TESTI SCIENTIFICI
- METRO E BILANCIA



MATERIALI E METODI

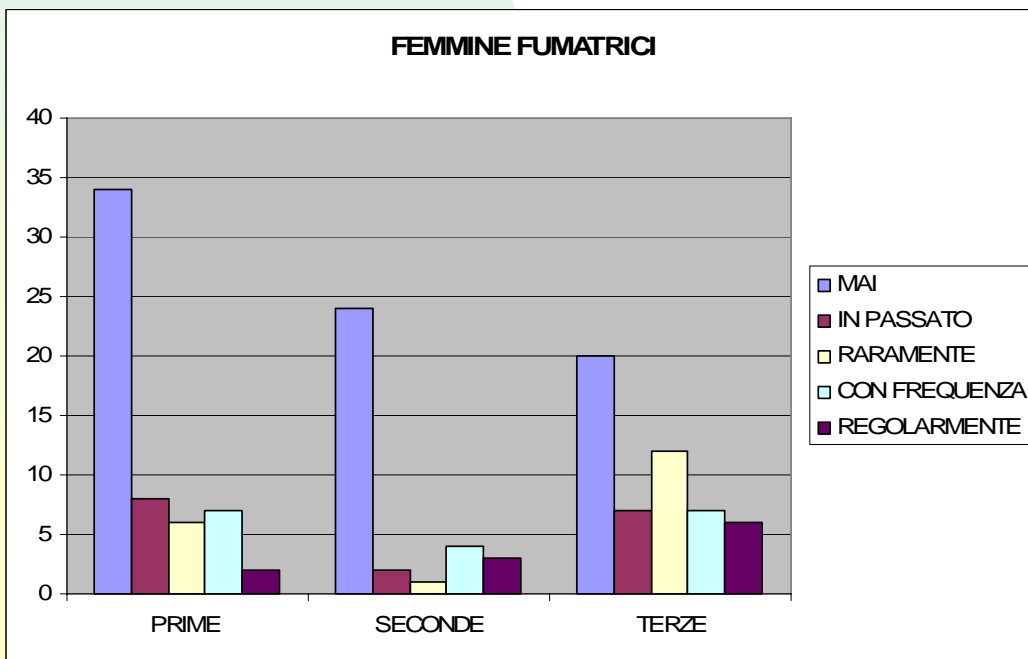
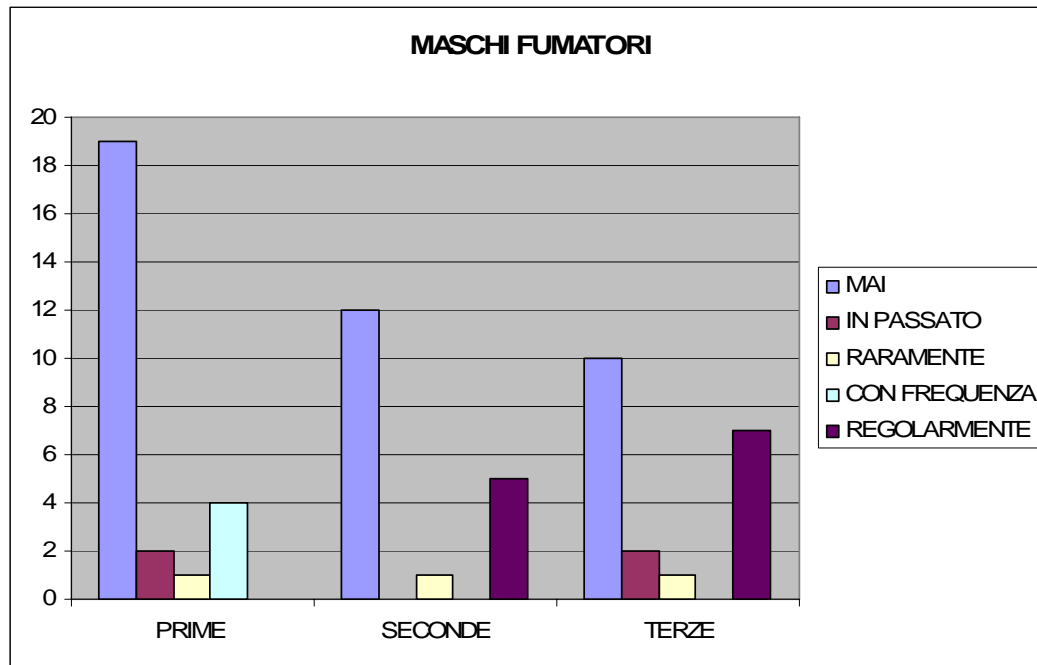


- ANTROPOMETRIA:GLI STUDENTI SONO STATI SOTTOPOSTI ALLE SEGUENTI MISURAZIONI ANTROPOMETRICHE:
- ALTEZZA
- PESO CORPOREO
- PLICOMETRIA
- PERCENUALE DI GRASSO CORPOREO(%FAT)
- L'INDICE DI MASSA CORPOREA(BMI)

classe III C



RISULTATI



RISULTATI

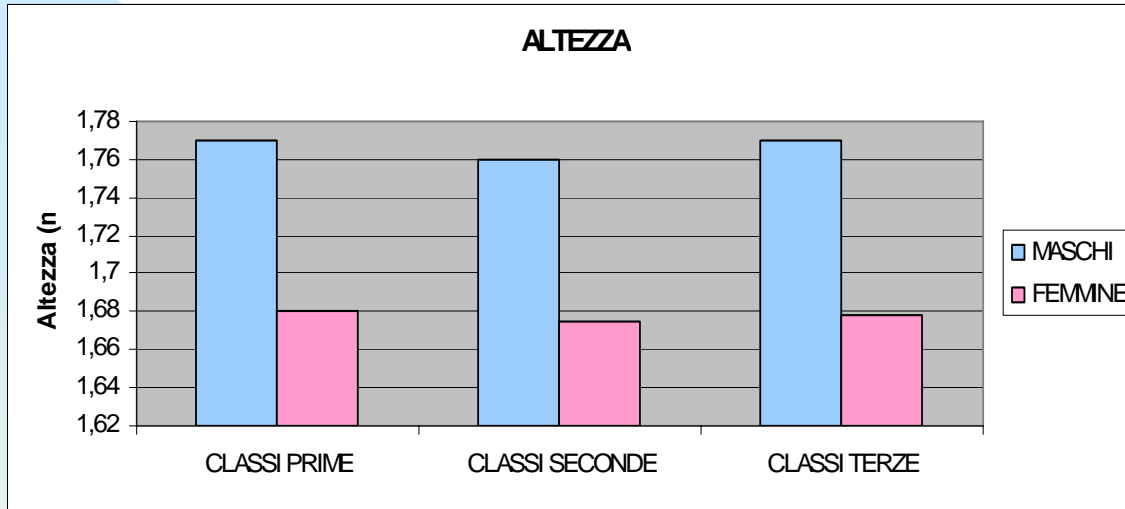


Grafico n.2: Altezze medie maschi e femmine tra i 15 e i 19 anni.

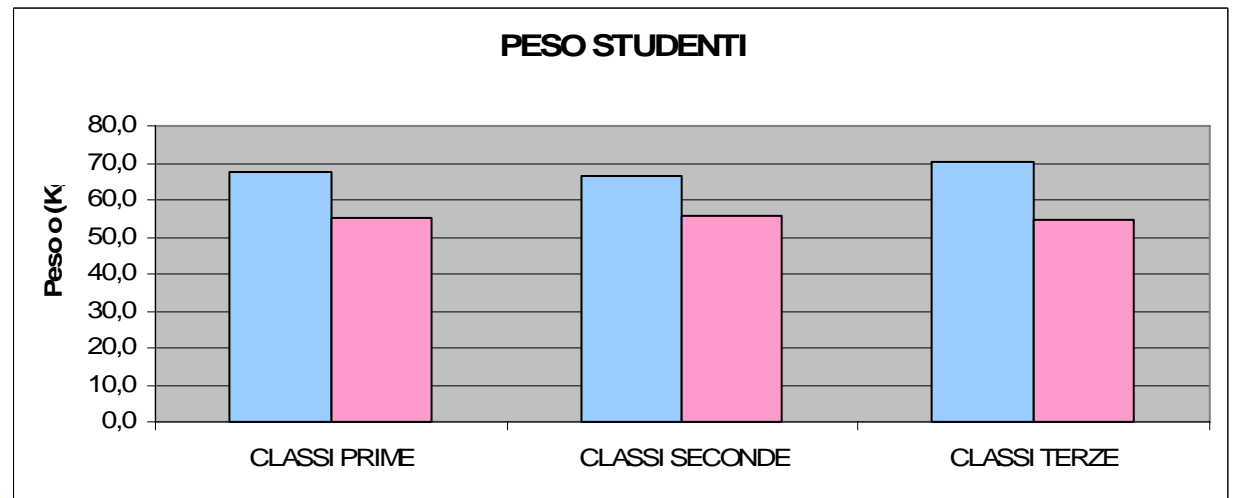


Grafico n.3: Peso medio maschi e femmine fra i 15 e i 19 anni.

classe III C



RISULTATI

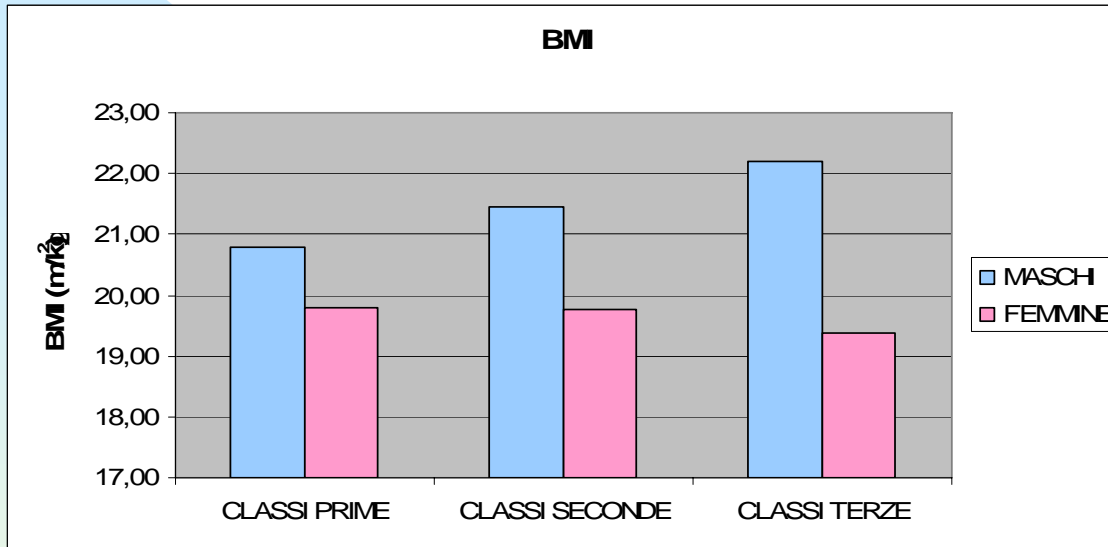


Grafico n.4: Percentuale body mass index maschi e femmine

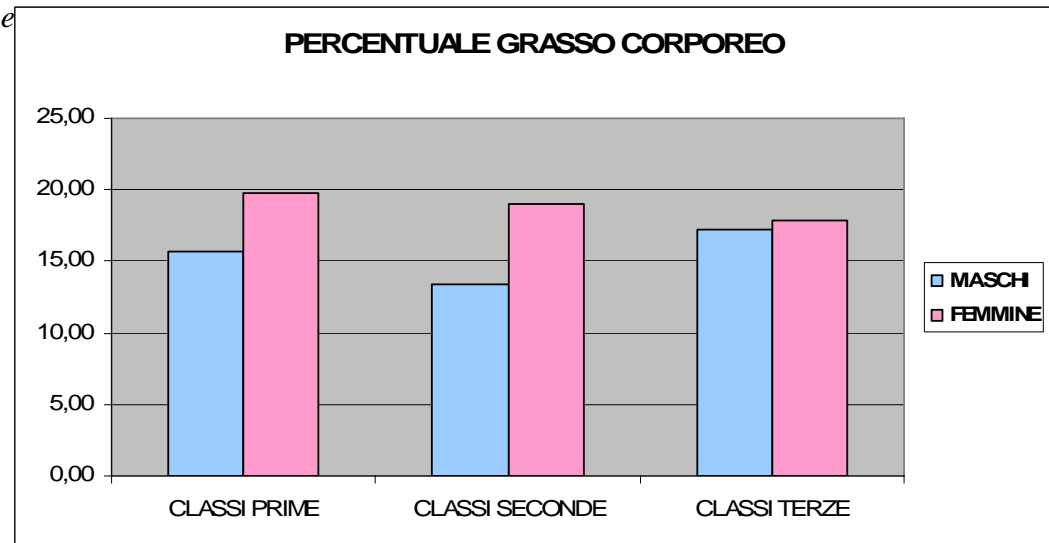


Grafico n.5: percentuale grasso corporeo maschi e femmine

classe III C



RISULTATI

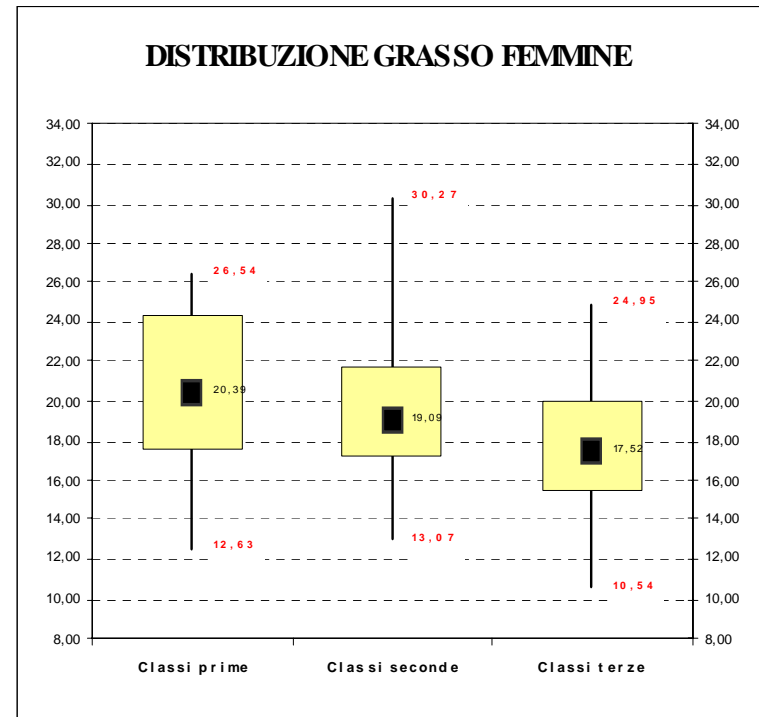
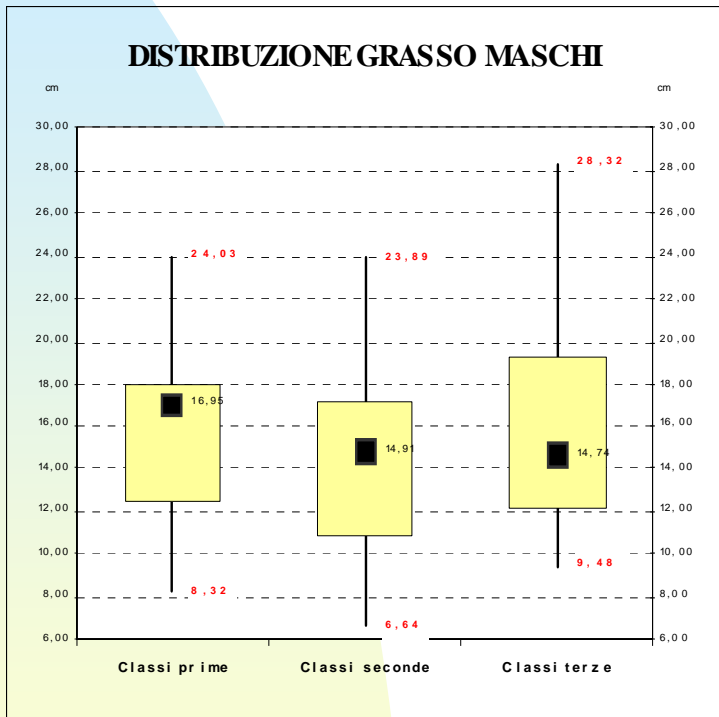


Grafico n.6: distribuzione della percentuale di grasso corporeo negli studenti nelle classi

classe III C



RISULTATI

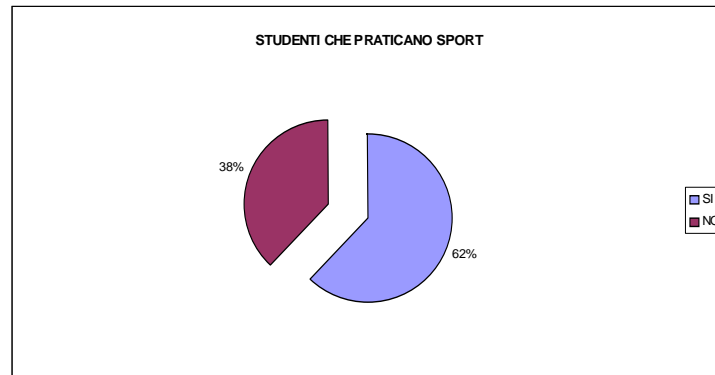


Grafico n.7 Percentuali di maschi e femmine che praticano sport

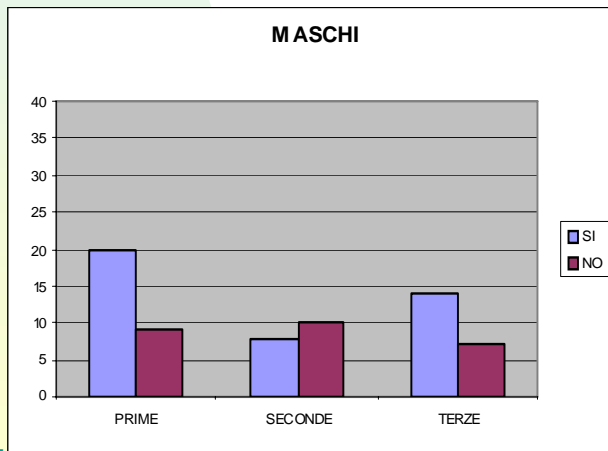


Grafico n.8 Maschi che praticano attività sportiva

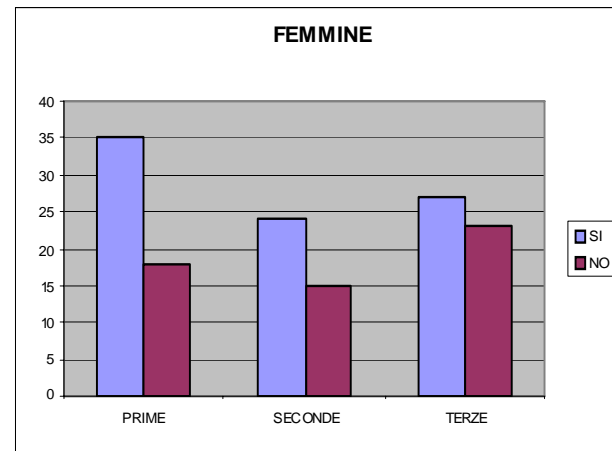


Grafico n.9 Femmine che praticano attività sportiva

classe III C



RISULTATI

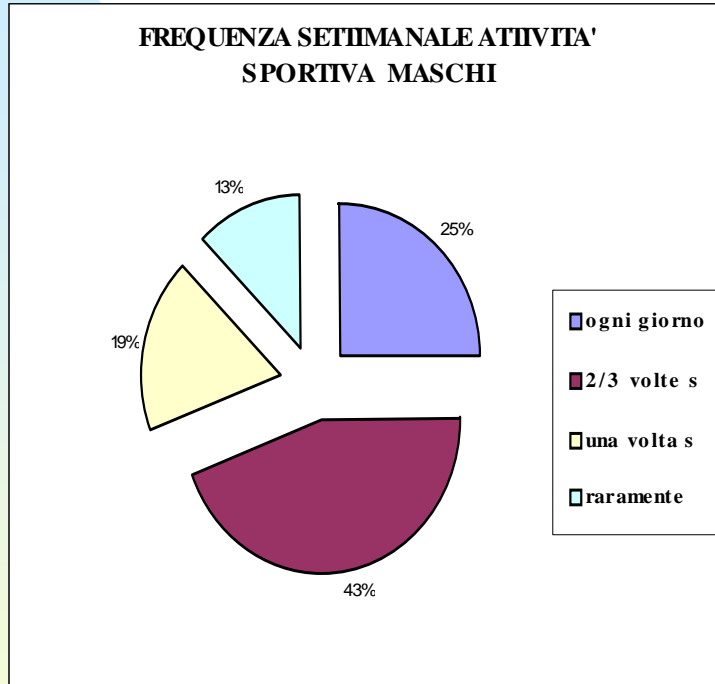


Grafico n.10: Frequenza dell'attività sportiva settimanale nei maschi dai 15 ai 19 anni.

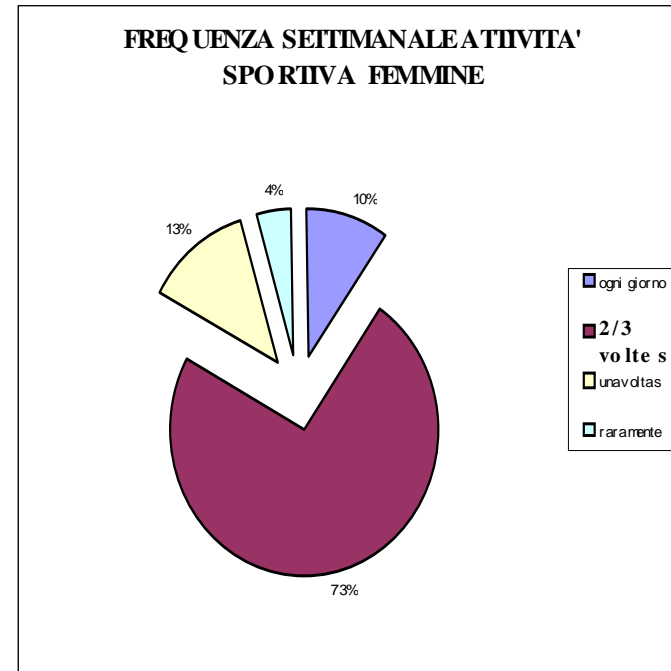
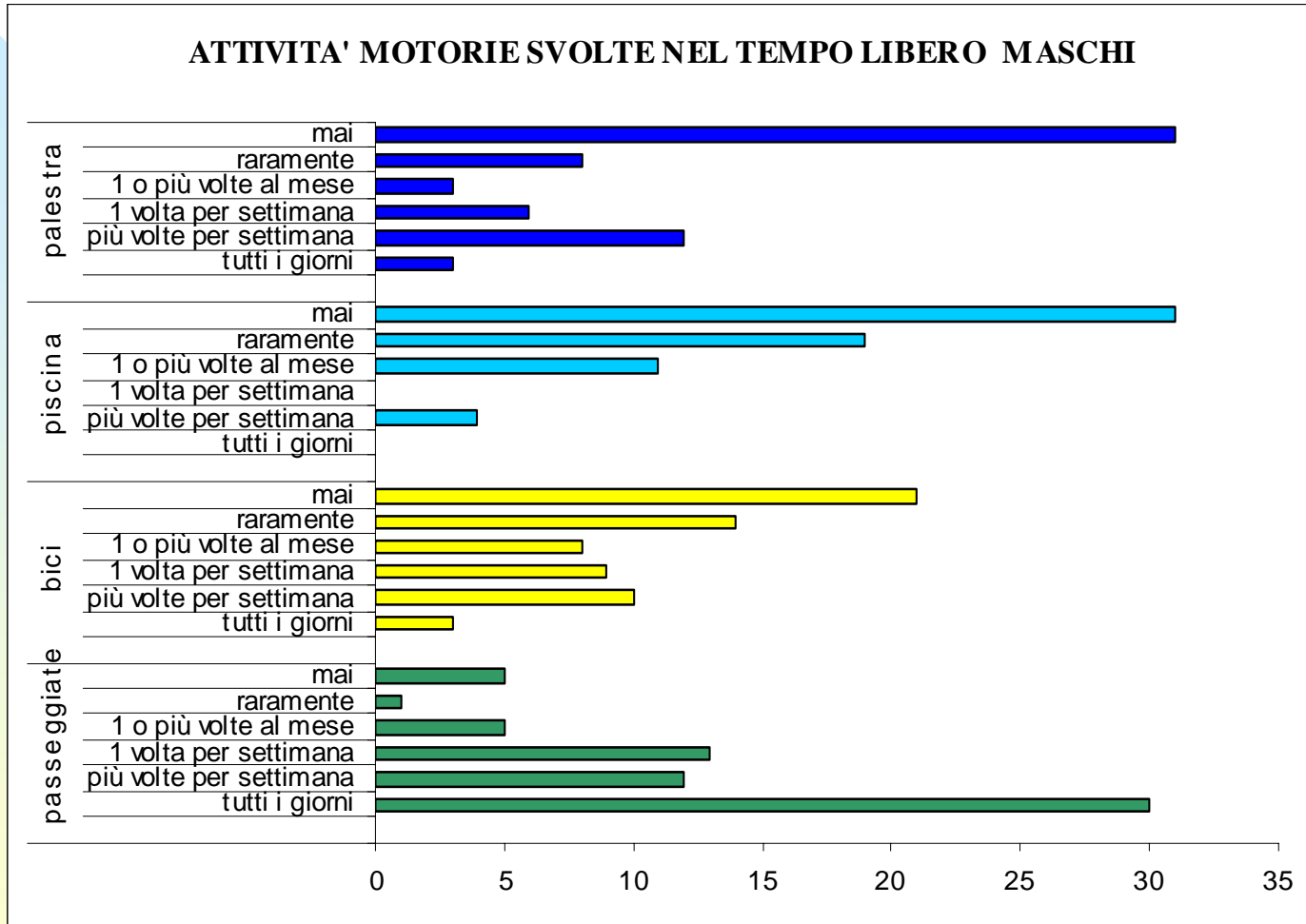


Grafico n.11: Frequenza dell'attività sportiva settimanale nelle femmine dai 15 ai 19 anni.



RISULTATI



G

classe III C

grafico n.12: Attività motorie svolte nel tempo libero da studenti maschi dai 15 ai 19 anni.



RISULTATI

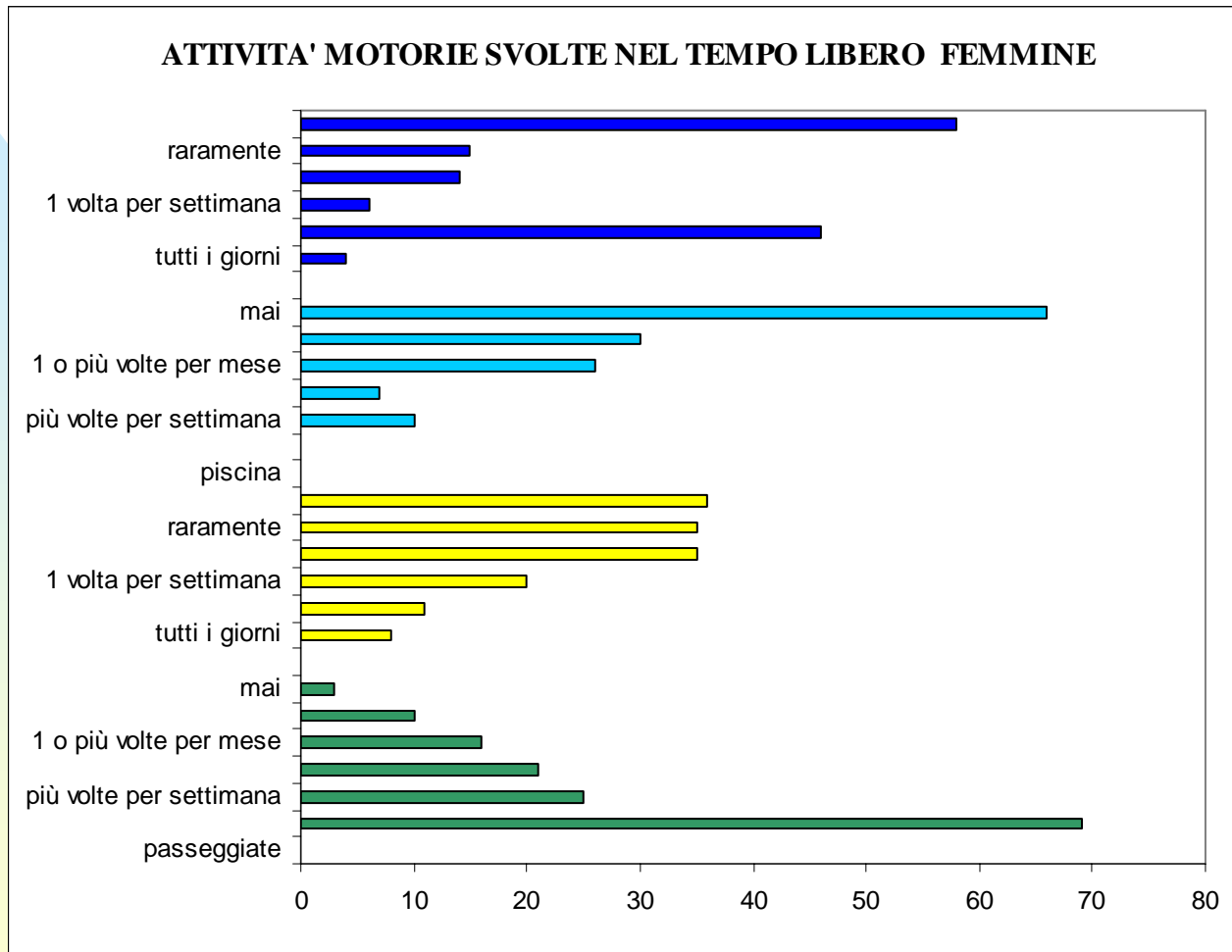


Grafico n.13: Attività motorie svolte nel tempo libero da studentesse dai 15 ai 19 anni.

classe III C



RISULTATI

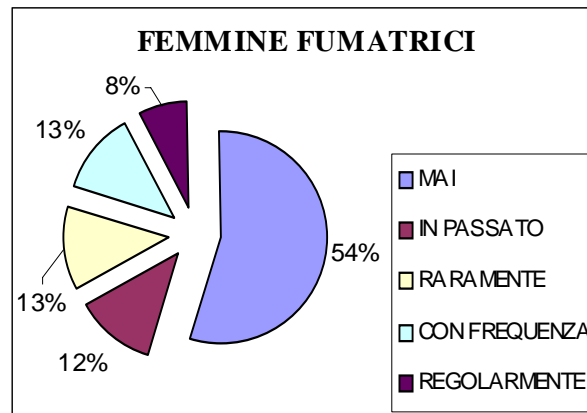
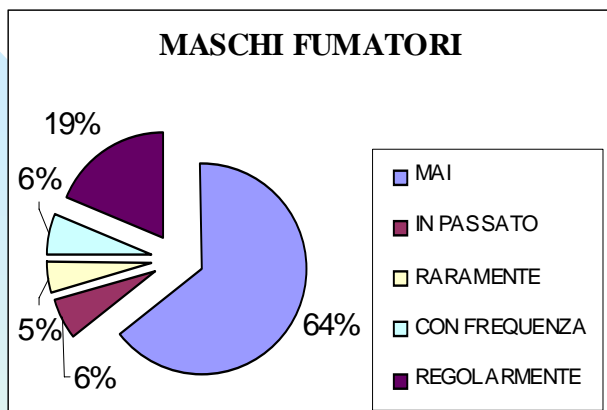


Grafico n.14 e 15: valori percentuali degli studenti sull'abitudine al fumo

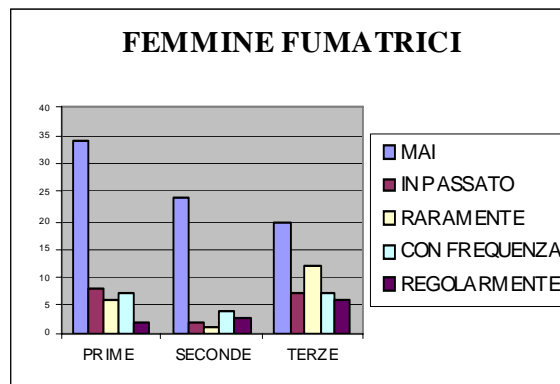
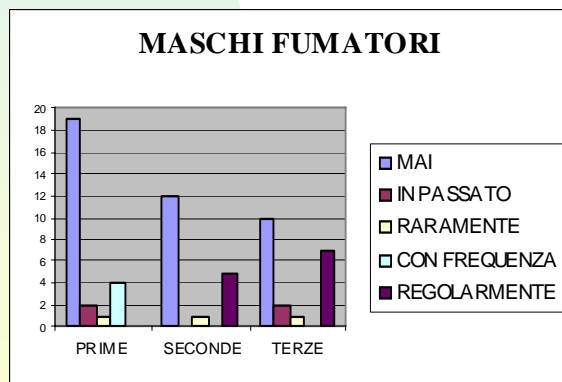


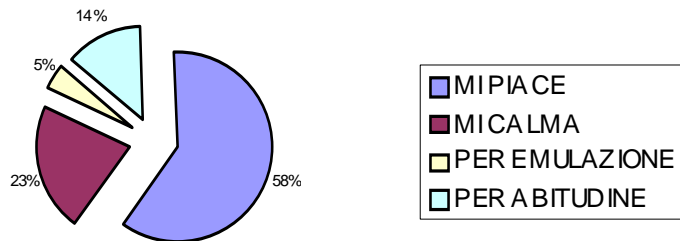
Grafico n.16-17: dati relativi al numero di fumatori in base al sesso ed all'età dei ragazzi tra i 15 e i 19 anni.

19 anni.
classe III C



RISULTATI

PERCHE' FUMI (MASCHI)



PER CHE' FUMI (FEMMINE)

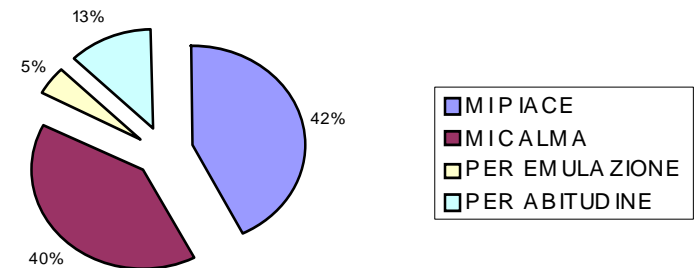


Grafico n.18 e 19: motivazioni che spingono gli studenti maschi e femmine a fumare

classe III C



RISULTATI

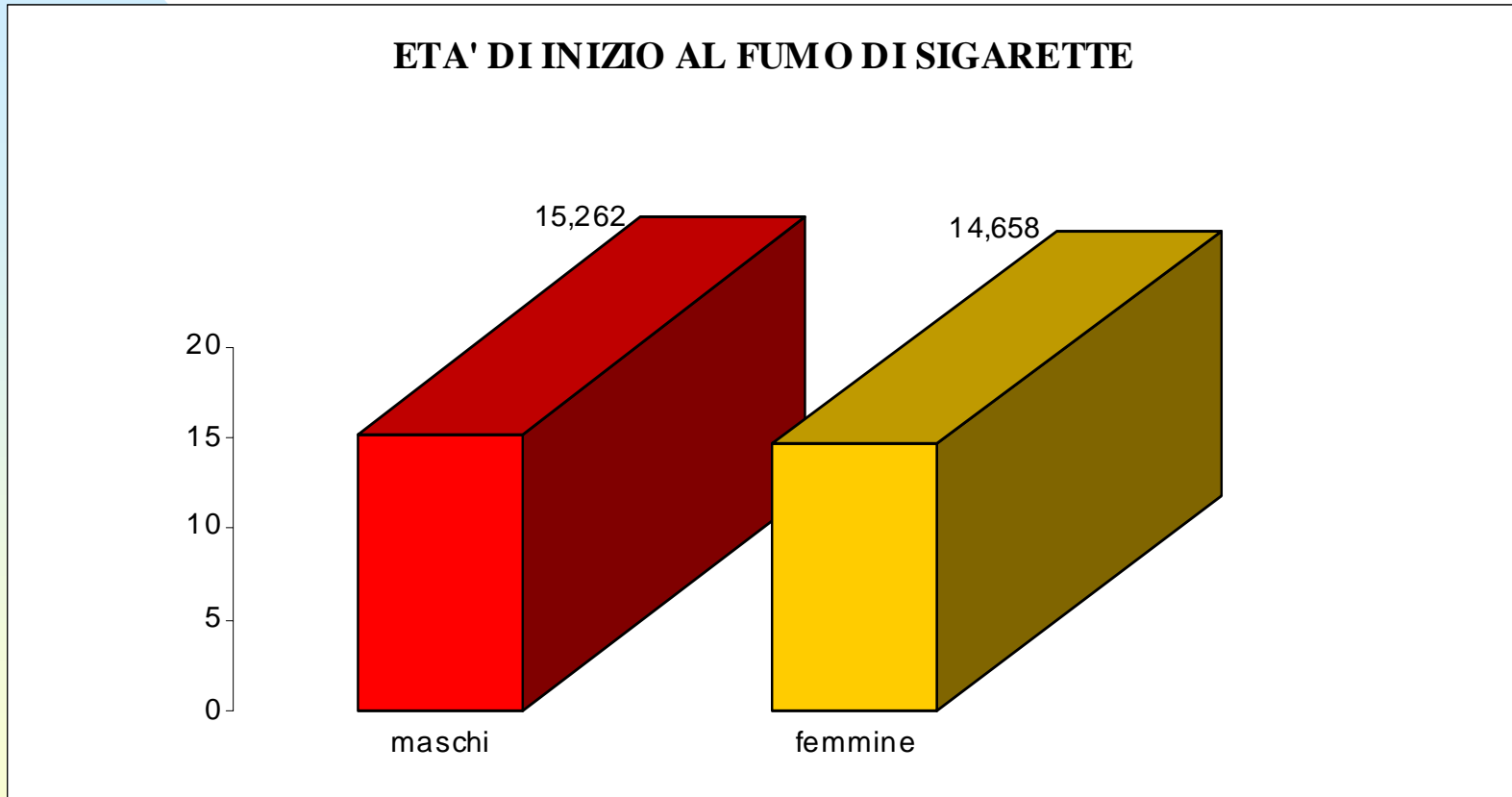


Grafico n. 20: età degli studenti di inizio al fumo

classe III C



RISULTATI

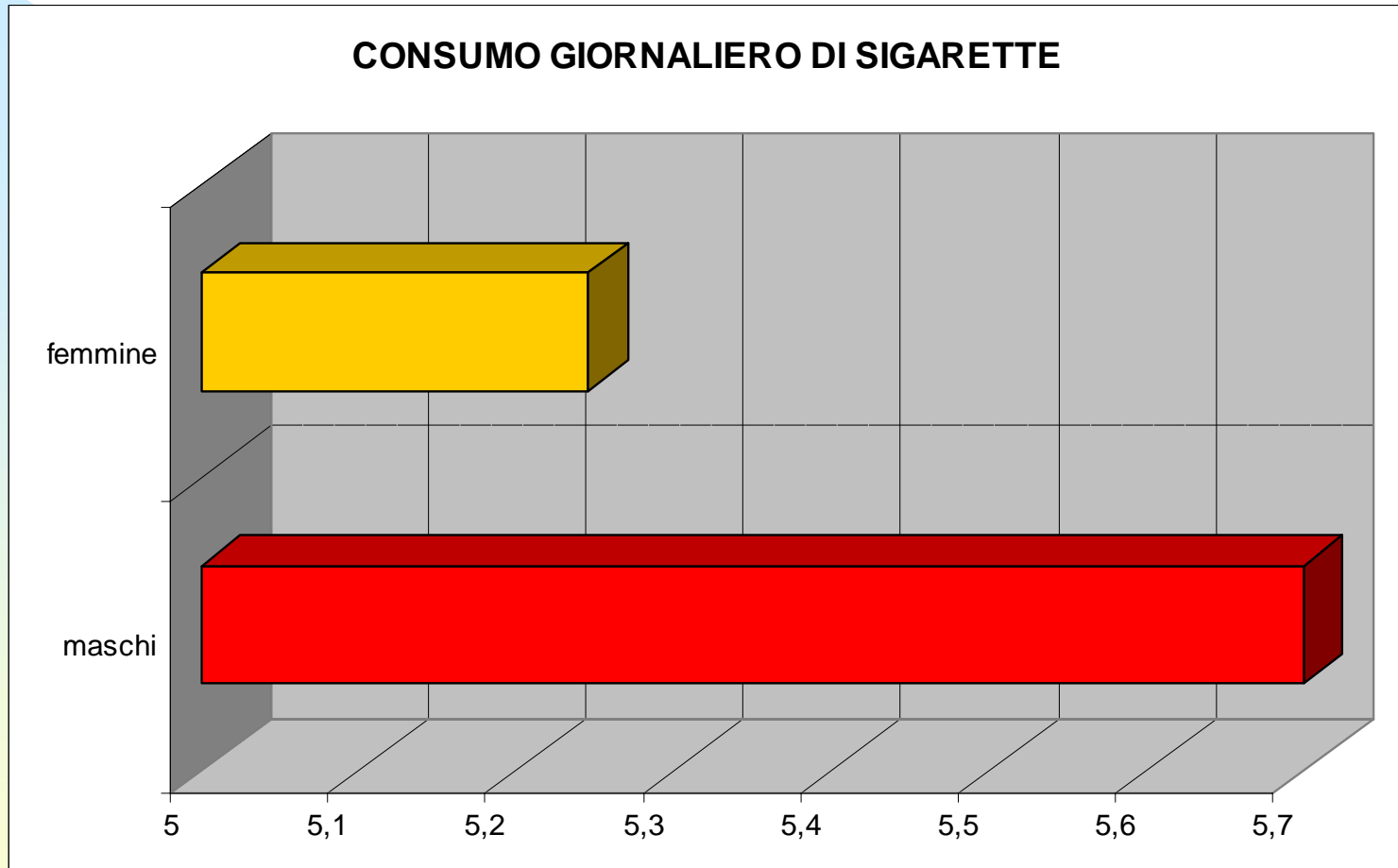
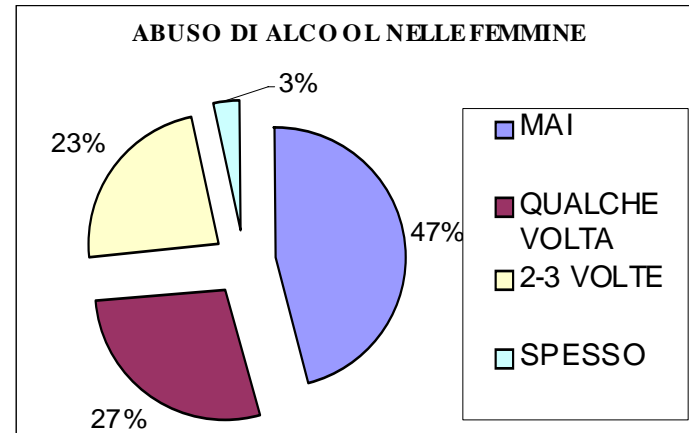
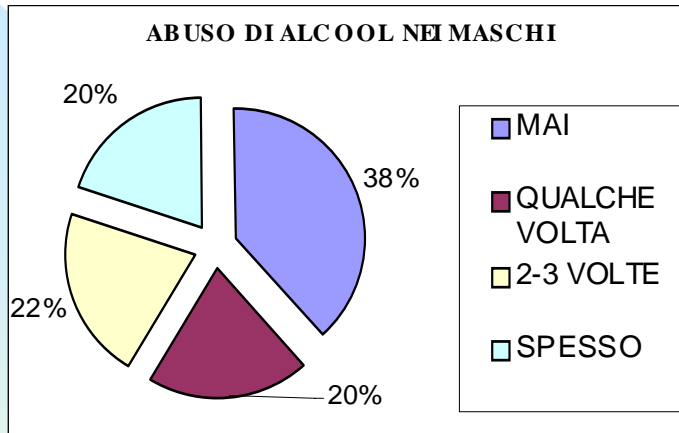


Grafico n. 21: consumo medio giornaliero di sigarette degli studenti

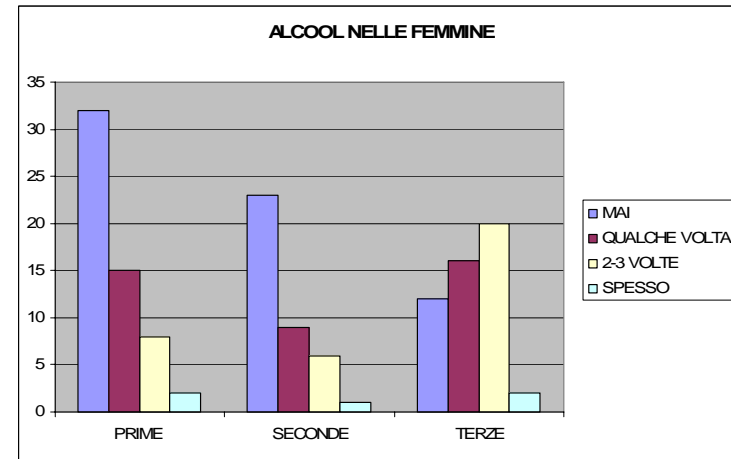
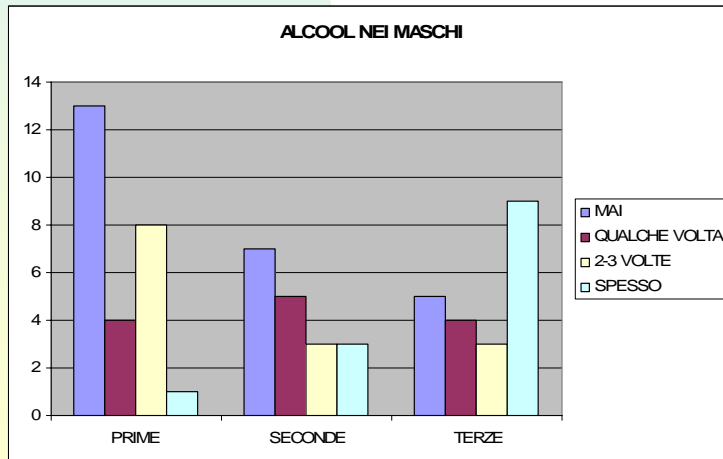
classe III C



RISULTATI



Grafici n.22-23: valori percentuali dei maschi e delle femmine sulla tendenza ad ubriacarsi.

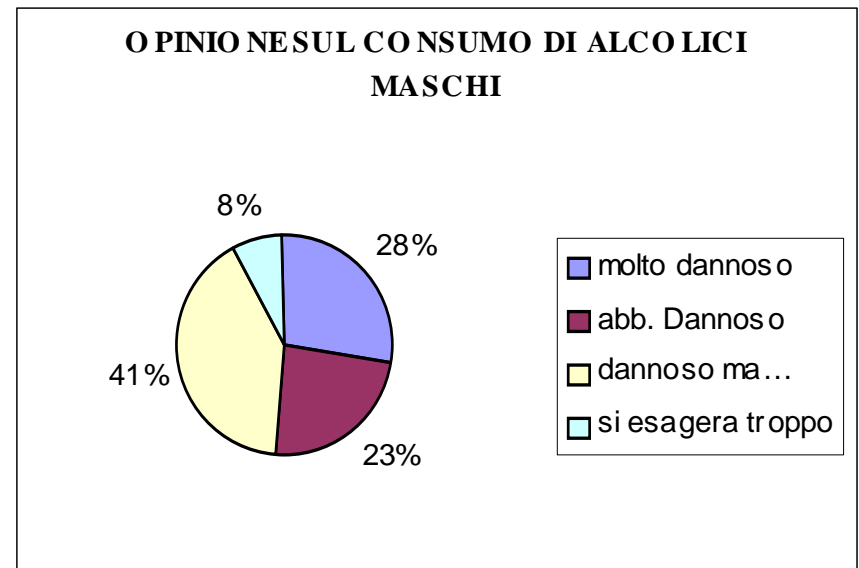
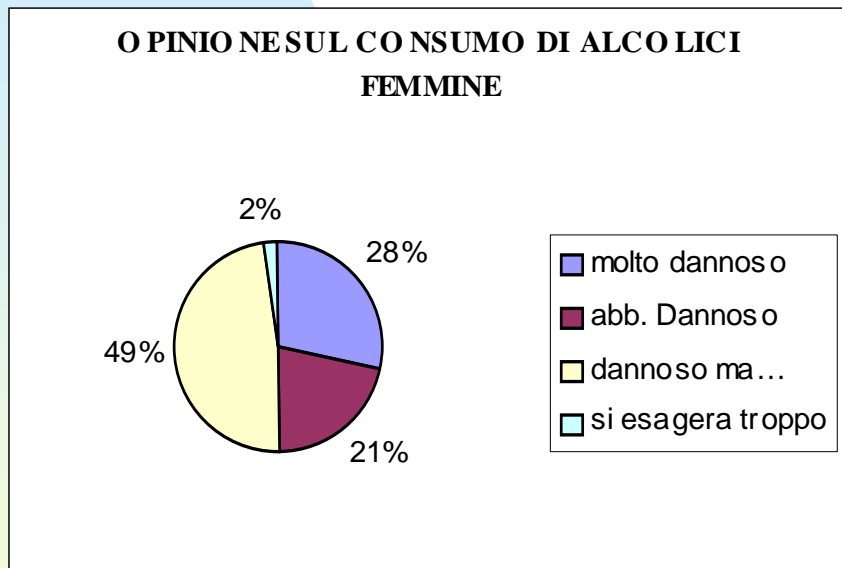


classe III C

Grafici n.24-25: dati relativi alla frequenza con la quale gli studenti tendono ad abusare del consumo di alcool in base al sesso ed all' età.



RISULTATI



Grafici n. 26 - 27: opinioni di studenti di 15 – 19 anni sul consumo di alcolici

classe III C



RISULTATI

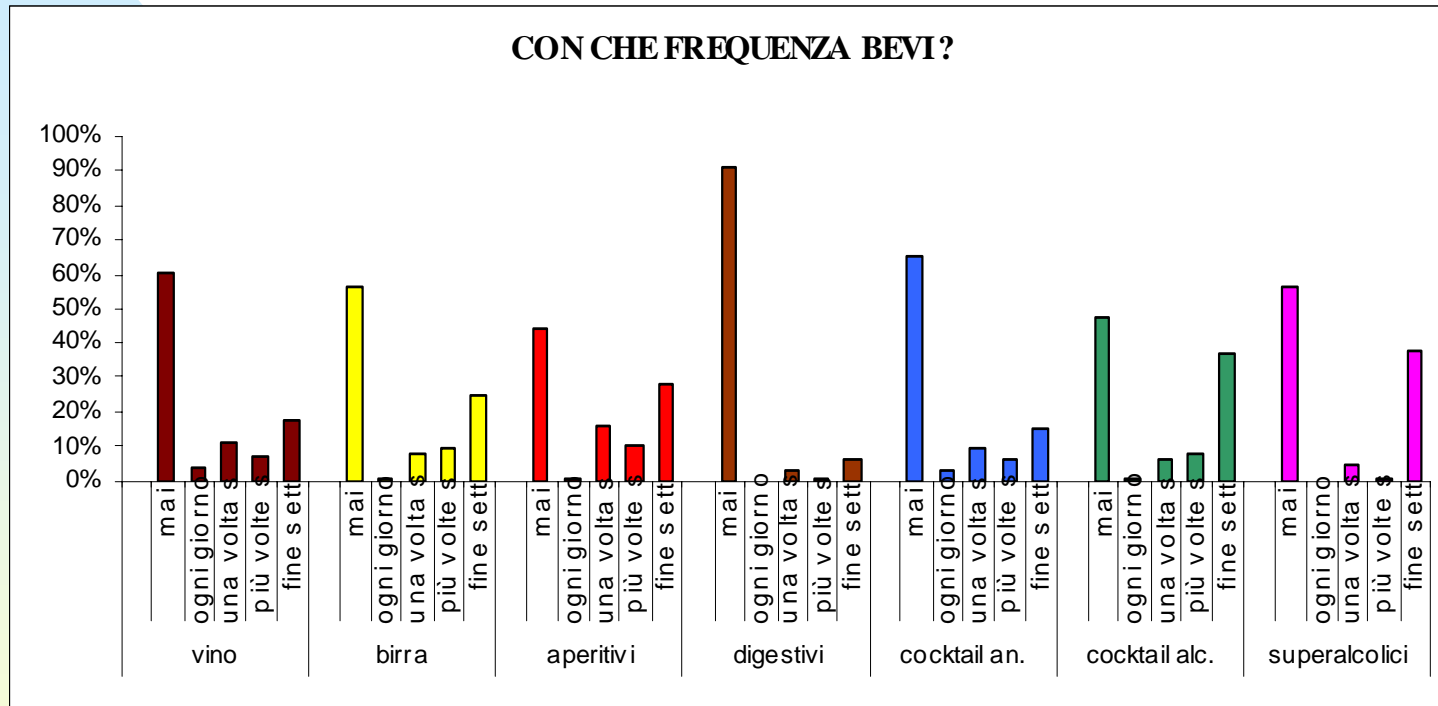


Grafico n.28: tipi di bevande e percentuali di consumo nella giornata

classe III C



RISULTATI

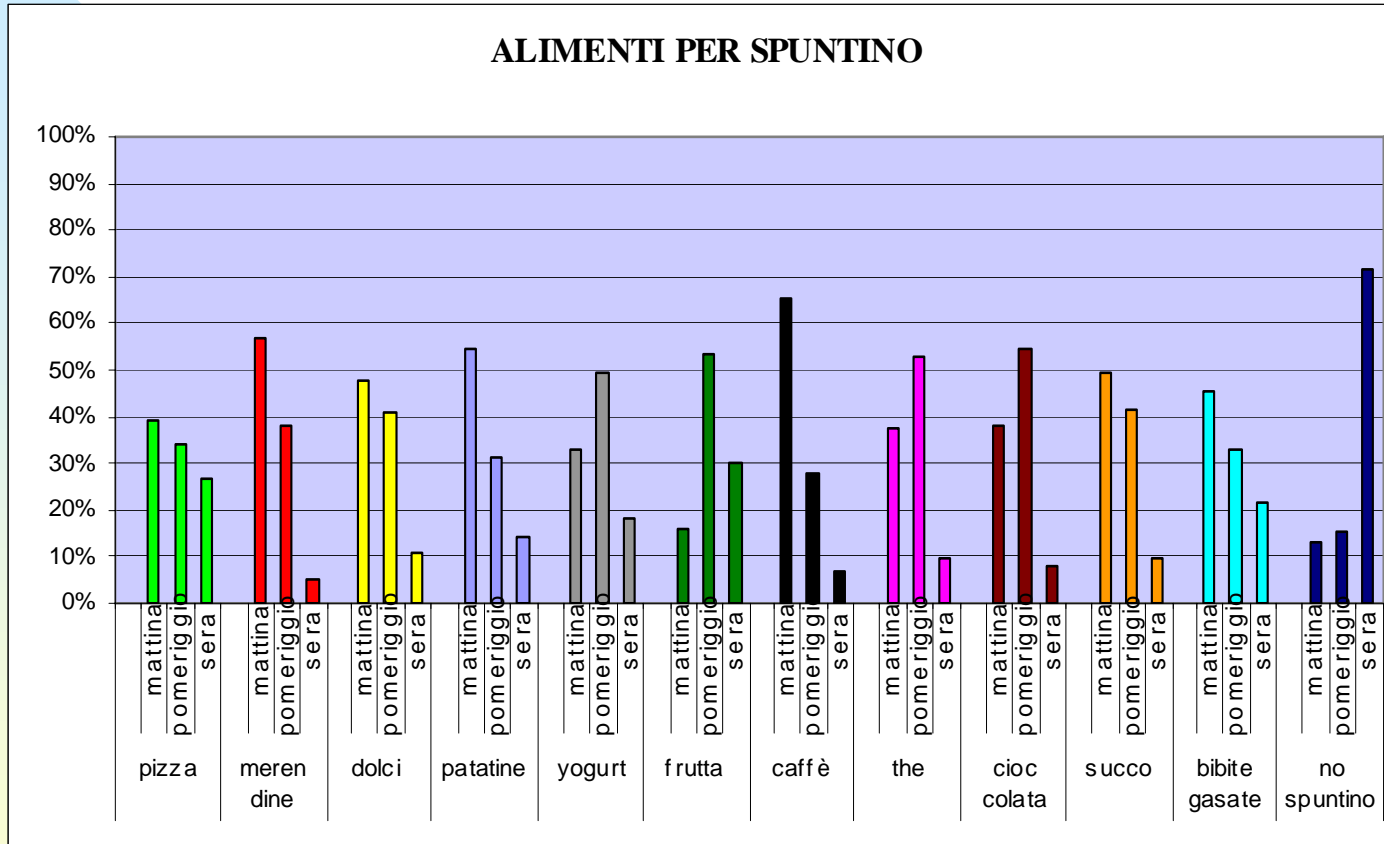


Grafico n. 29 tipi di alimenti e percentuale di consumo utilizzati per lo spuntino durante la giornata

classe III C



RISULTATI

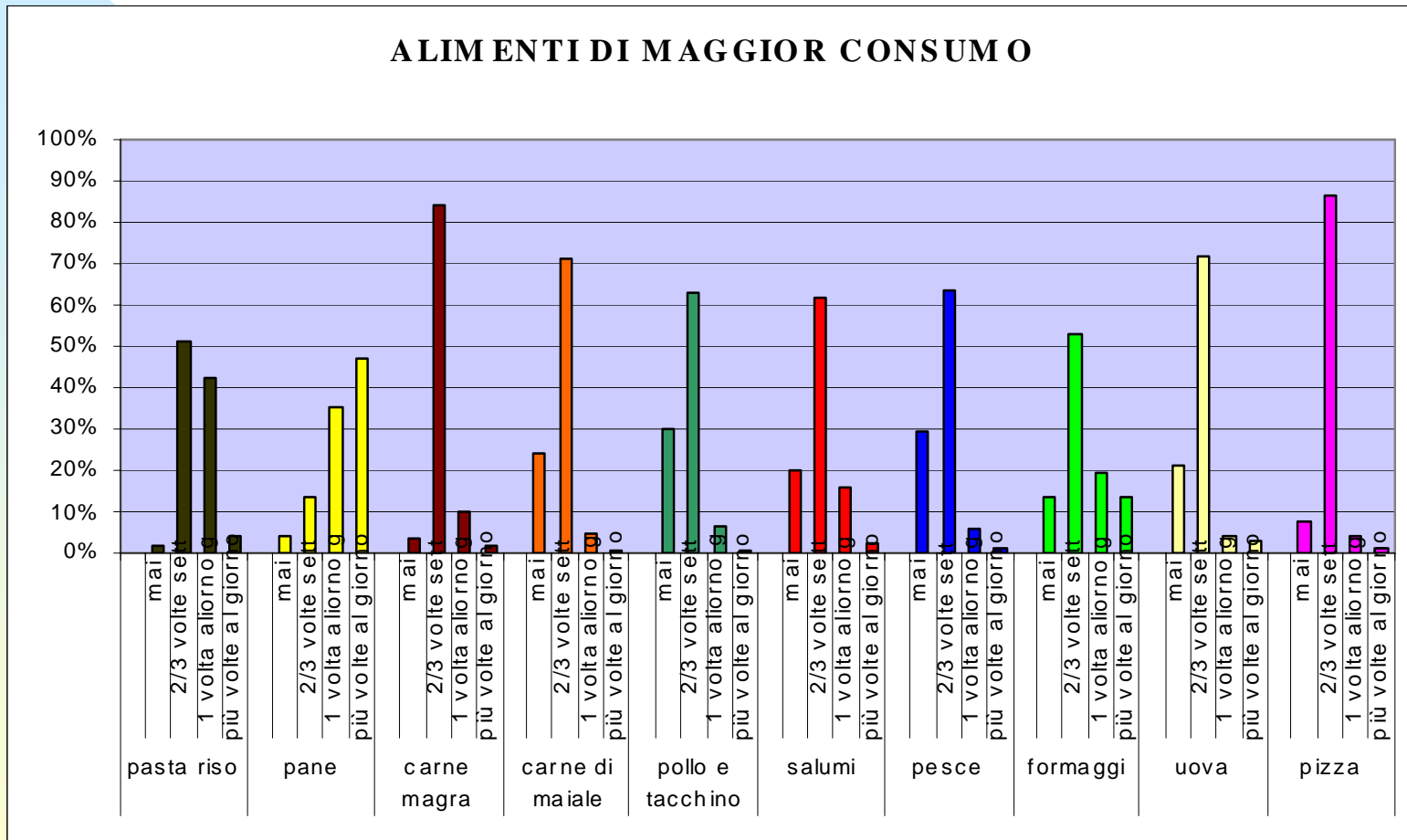


Grafico n. 30: consumi percentuali dei principali alimenti in studenti di 15 – 19 anni
 classe III C



RISULTATI

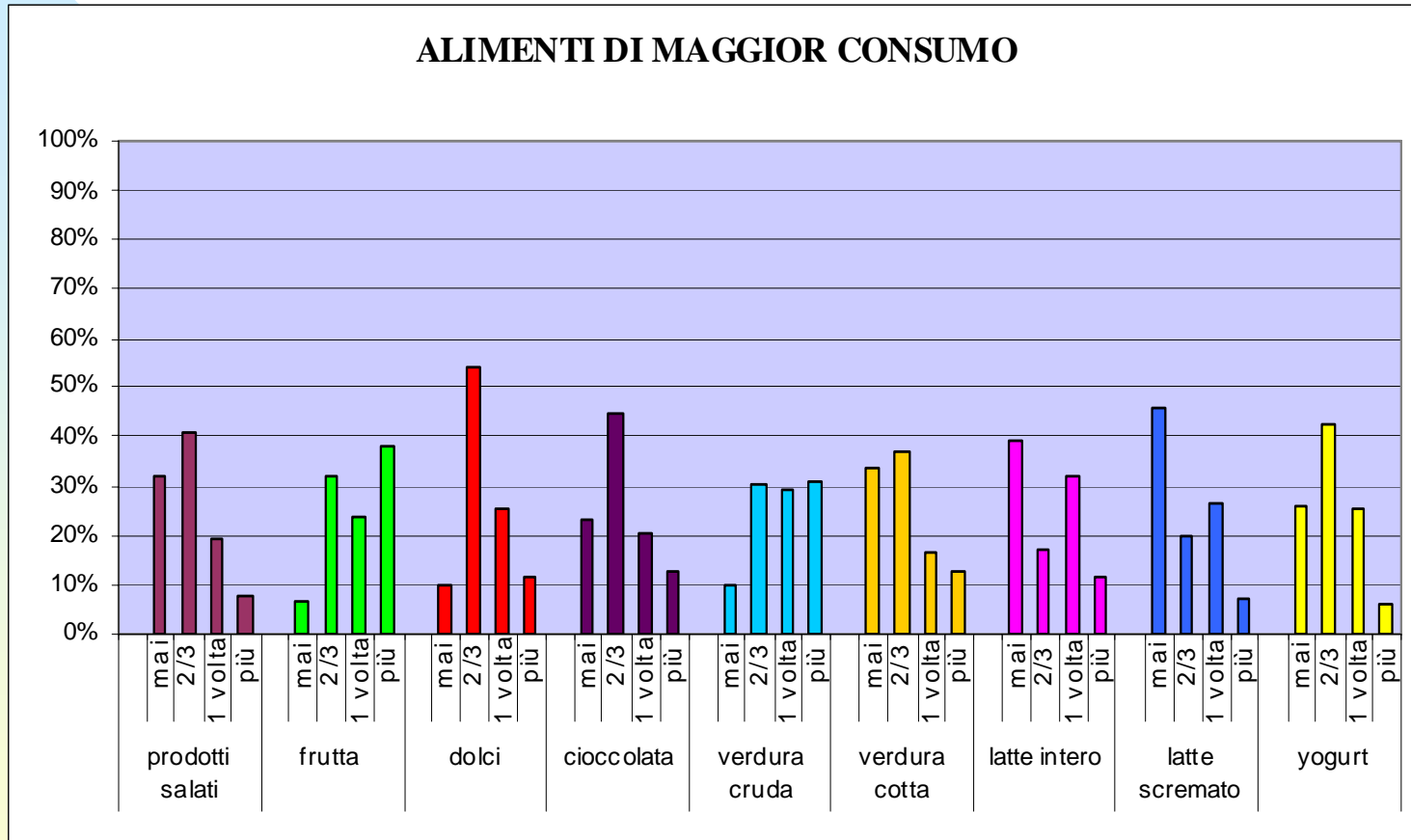


Grafico n. 31: consumi percentuali dei principali alimenti in studenti di 15 – 19 anni

classe III C



RISULTATI

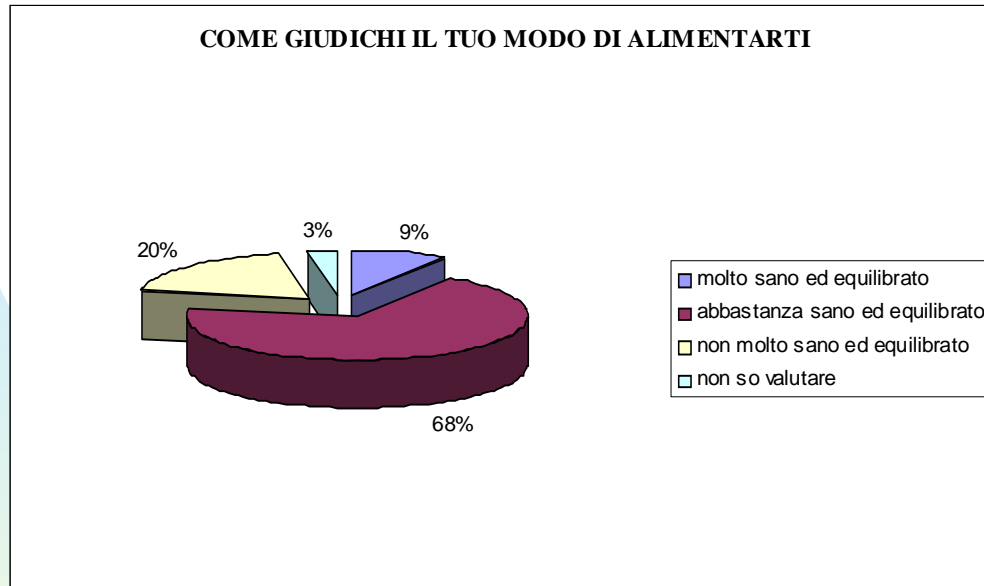


Grafico n. 32: Giudizio sul proprio modo di alimentarsi in studenti di 15 – 19 anni.

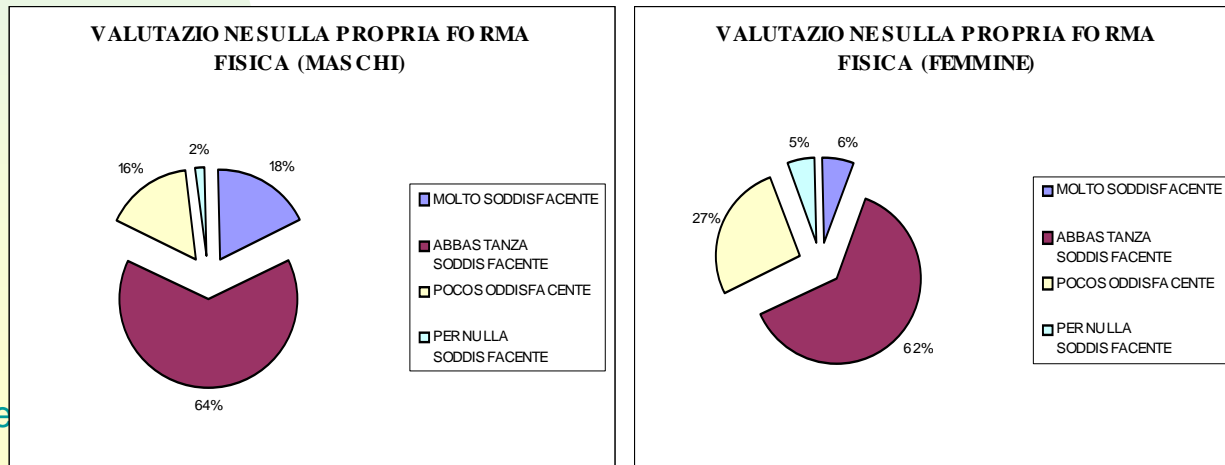


Grafico n. 33 valutazione personale sulla proprio stato di forma fisica in studenti di 15 – 19 anni

classe



RISULTATI

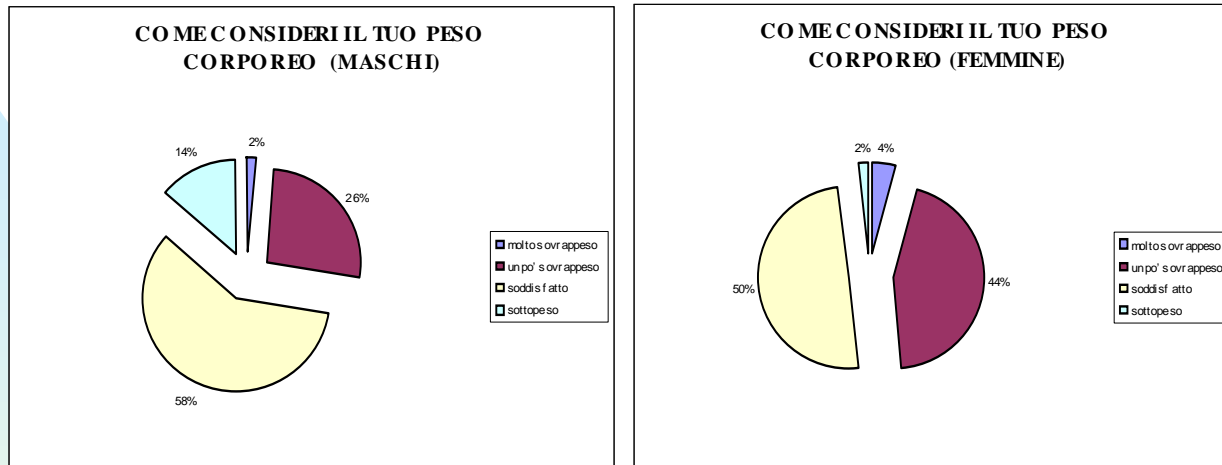


Grafico n.34: considerazioni sul proprio peso corporeo di studenti di 15 – 19 anni

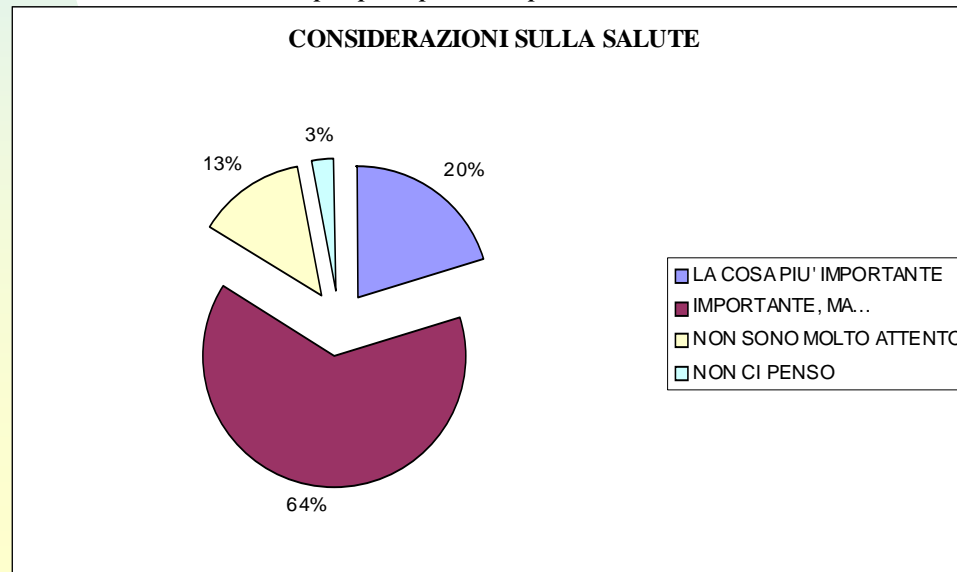


Grafico n.35: giudizio espresso da studenti di 15 – 19 anni sulla salute

classe III C



RISULTATI

FONTI DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE

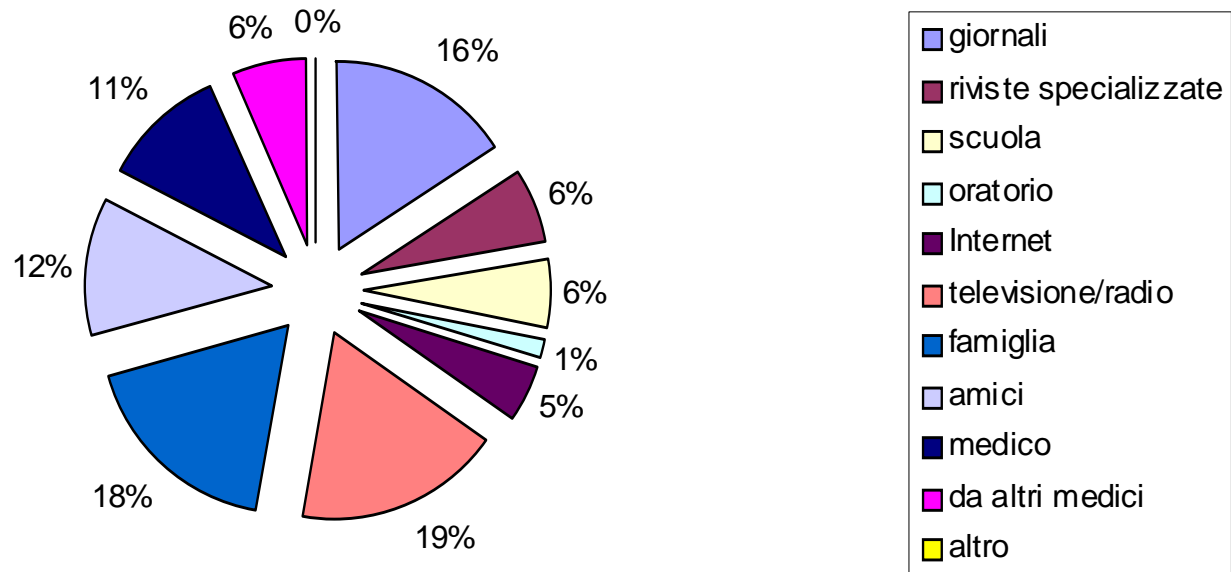


Grafico n.36: fonti di informazione sugli aspetti della salute

classe III C



CONCLUSIONI

- L'attività motoria tende a diminuire con l'età
- 25% dei maschi privilegia la pratica di una disciplina sportiva agonistica
- 73% delle ragazze si impegna maggiormente in attività fisica non agonistica
 - frequentano la palestra
 - privilegiano le passeggiate
 - praticano con maggior frequenza il nuoto libero rispetto ai maschi
- I maschi preferiscono la bicicletta



CONCLUSIONI

- L'attività nel tempo libero è particolarmente differenziata fra i due sessi
- Maschi:
 - Guardano regolarmente la televisione (42%)
 - Leggono (43%)
 - Utilizzano il computer (43%)
- Femmine:
 - Leggono (53%)
 - Frequentano amici (57%)
 - Ascoltano la radio (38%)
- Entrambi i sessi:
 - Vanno abbastanza spesso al cinema (44%)
 - Dimostrano uno scarso interesse per:
 - Studio di uno strumento musicale (59%)
 - Volontariato (60%), lavoro occasionale (70% femmine; 48% maschi.)

classe III C



CONCLUSIONI

- Rispetto all'età:
 - L'altezza media dei maschi e delle femmine rimane pressochè invariata.
 - Entrambi i valori risultano superiori alla media nazionale (175cm maschi; 163cm femmine)
 - Nei maschi si registra un notevole aumento nel BMI, dovuto ai tempi di sviluppo ponderale successivi rispetto alle femmine
 - Nelle femmine si presenta una notevole diminuzione nel BMI, dovuta ad una maggiore attenzione al controllo del peso corporeo
- Tutti gli studenti risultano nella categoria dei “normopeso”e (tra 18 e 24)



CONCLUSIONI

- Il 58% dei maschi è soddisfatto del proprio peso corporeo, il 26% si ritiene sovrappeso
- Il 46% delle femmine si considera sovrappeso anche se i valori di BMI e la percentuale di massa grassa rientrano nei parametri di riferimento dell'età
- Un numero significativo di maschi (14%) ritiene di essere sottopeso, trascurabile invece è quello delle femmine (2%)

classe III C



CONCLUSIONI

- Gli studenti fumatori rappresentano complessivamente il 23,5% della popolazione scolastica, in linea con la media nazionale; entrambi i sessi dichiarano di fumare per piacere, mentre una parte rilevante di femmine (40%) fuma per avere una sensazione calma
- I fumatori aumentano linearmente con l'età in modo analogo sia nei maschi che nelle femmine
- Il consumo medio giornaliero è di 5,7 sigarette per i maschi, leggermente inferiore per le femmine (5,2)
- Le ragazze cominciano a fumare a 14,5 anni, i maschi a 15

classe III C



CONCLUSIONI

- La maggior parte degli studenti(38%maschi e 48%femmine)non ha mai abusato di alcool;i maschi tendono ad ubriacarsi più spesso delle femmine(20% contro 3%)
- Entrambi(23%)consumano bevande alcoliche nei fine settimana
- Le preferenze cadono su:superalcolici (38%),aperitivi(28%) e birra (25%)
- Anche se il 50% degli studenti ha la consapevolezza che l'uso di bevande alcoliche dannoso per la salute,solo il 28% ne riconosce i rischi



CONCLUSIONI

- Dal punto di vista alimentare le abitudini degli studenti, nei pasti principali, sono abbastanza corrette, i consumi di carne, pizza, pesce, formaggio e uova sono costanti nell'arco della settimana.
- Il pane e la pasta sono consumati almeno una volta al giorno da tutti gli studenti, così come la frutta(40%) e la verdura(60%)
- In tutti gli spuntini (sia della mattina che pomeridiani) sono presenti le bibite gasate(46%) e i prodotti confezionati(52%)



CONCLUSIONI

- Lo stato di “forma” è percepito in modo positivo dalla maggior parte degli studenti di entrambi i sessi(64%),anche se è considerevole il numero di ragazze(27%) che lo ritiene poco soddisfacente
- Solo il 20% degli studenti considera la salute una delle cose più importanti,ma il 56% degli studenti presi in esame dice di volerne sapere di più
- La maggior parte delle informazioni sulla salute proviene dalla famiglia seguita da giornali,televisione e medico
- Solo l'8% degli studenti segnala di ricevere informazioni dalla scuola

classe III C



PROPOSTE

- Adeguare l'assunzione energetica degli alimenti in base alla propria attività fisica
- Cercare di variare gli alimenti, facendo riferimento alle sette classi, per apportare all'organismo tutti i nutrimenti di cui necessita
- Mantenere il consumo quotidiano medio di proteine fra i 60 e gli 80 grammi a persona e di grassi inferiore ai 60 grammi nei maschi ed ai 45 nelle femmine e di carboidrati complessi intorno al 50% delle calorie totali
- Assicurare che sia garantito l'apporto quotidiano di fibre, vitamine e minerali derivanti soprattutto dalla frutta e dalla verdura

classe III C

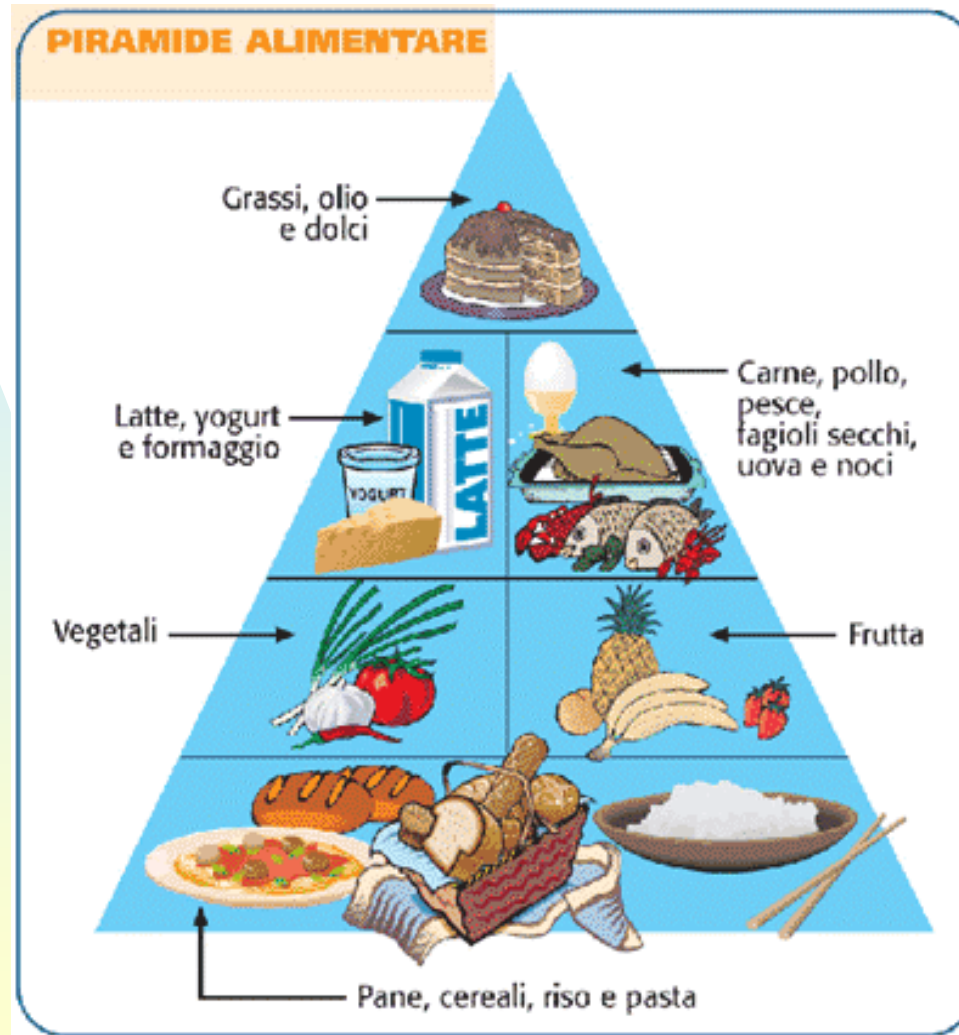


PROPOSTE

- Limitare il consumo di bevande alcoliche, in quanto rappresentano una notevole fonte calorica
- Non abusare nell'uso del sale, in quanto spesso è già presente di natura in alcuni prodotti
- Cercare di distribuire l'alimentazione quotidiana in più pasti di modesta dimensione, invece di concentrarla in una o due occasioni. Importante non trascurare la prima colazione che dovrebbe principalmente essere a base di latte, derivati e cereali
- Praticare regolarmente attività sportiva, per mantenere il corpo in una costante efficienza fisica e prevenire alcuni disturbi legati ad una vita sedentaria e sregolata
- Rivolgerti ad un medico per ricevere dei consigli utili o pareri riguardo al proprio stato di salute



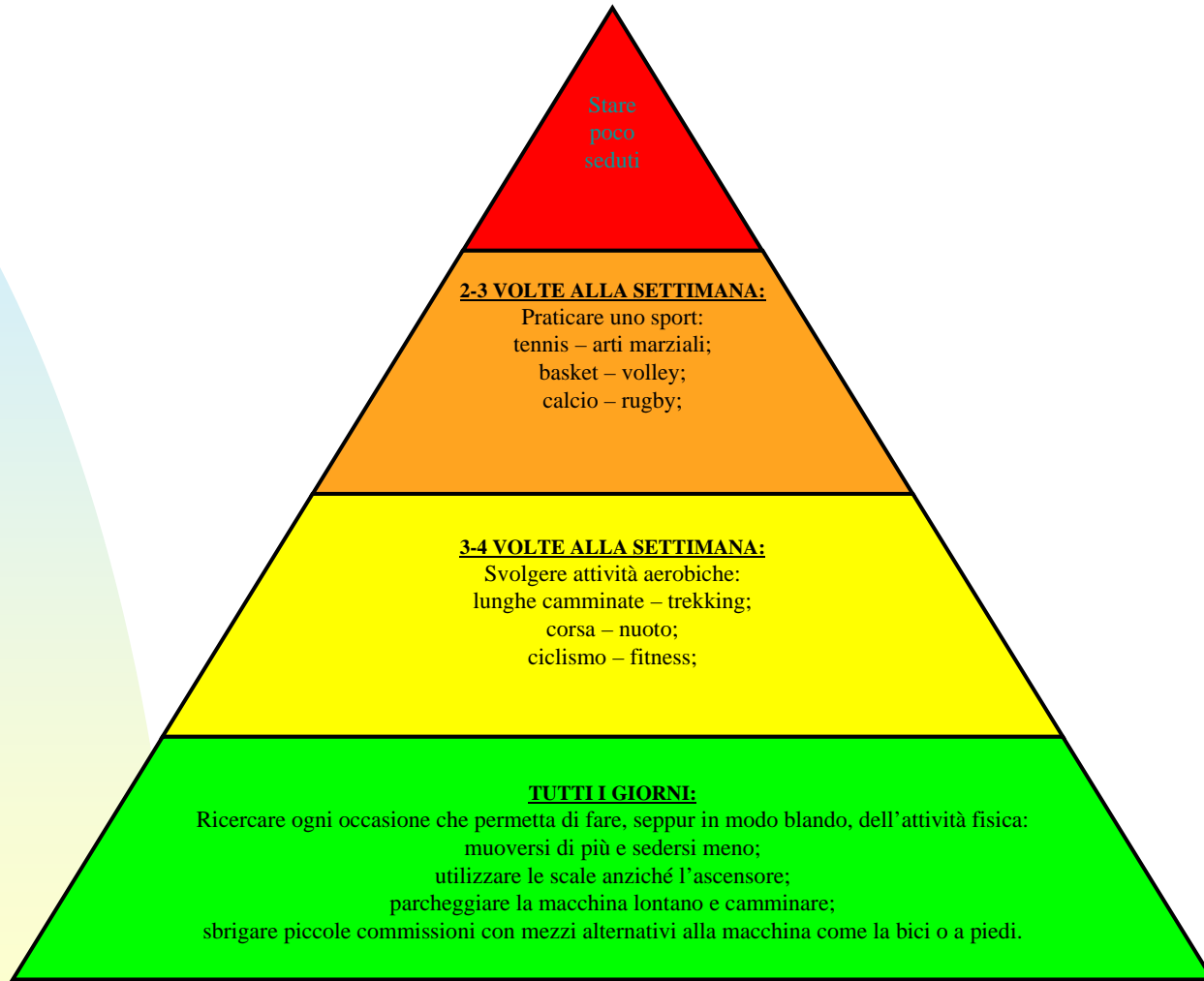
PROPOSTE



classe III C



PROPOSTE



classe III C



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

classe III C

