

**Rotary**  
Distretto 2031



**Rotary**  
Distretto 2032



associazione  
*pr.a.to.*  
prevenzione  
anoressia  
torino

Con il patrocinio di



CONSIGLIO  
REGIONALE  
DEL PIEMONTE



FONDAZIONE  
PER L'OSTEOPOROSI  
O.N.L.U.S.

Con il sostegno della



Fondazione  
per la Scuola  
Compagnia di San Paolo

Con il contributo della



Compagnia  
di San Paolo

**Campagna di sensibilizzazione e Concorso per le Scuole Secondarie  
di II grado del Piemonte sulla prevenzione dell'Osteoporosi e i rischi dell'Anoressia  
“OSTEOPOROSI: NON SOLO UN PROBLEMA PER VECCHI”**

**Evento conclusivo anno scolastico 2017-2018 e Premiazione**

**Presentazione e discussione dei dati dei questionari  
sulle abitudini alimentari compilati dalle scuole**

*D.sse Simona Ambroggio e Alessandra Mallarino*

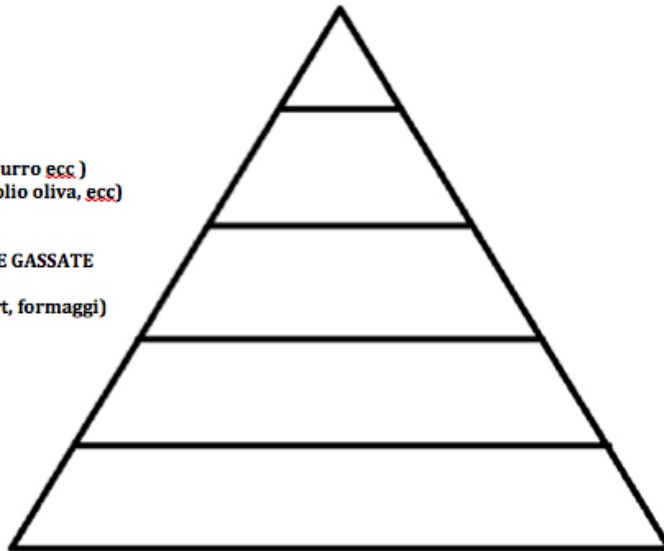
**"OSTEOPOROSI NON SOLO UN PROBLEMA PER VECCHI"  
CONCORSO SULL'OSTEOPOROSI PER LE SCUOLE SECONDARIE**

Questionario da compilare in maniera autonoma, veritiera ed anonima  
I dati verranno utilizzati nel rispetto della legge sulla privacy.  
Mandare i questionari compilati a [osteoporosi.scuole@gmail.com](mailto:osteoporosi.scuole@gmail.com)

- QUANTI ANNI HAI? \_\_\_\_\_ •SEI MASCHIO O FEMMINA? \_\_\_\_\_
- QUANTO SEI ALTO? \_\_\_\_\_ •QUANTO PESI? \_\_\_\_\_
- FAI ATTIVITÀ SPORTIVA? SE SÌ, QUANTE ORE A SETTIMANA? \_\_\_\_\_
- CALCOLA QUI IL TUO Body Mass Index (BMI) ( $BMI = \frac{PESO\ IN\ Kg}{(ALTEZZA\ IN\ m)^2}$ ) \_\_\_\_\_
- DESCRIVI LA TUA 1° COLAZIONE-TIPO (COSA MANGI, IN QUANTO TEMPO, DOVE...)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• DESCRIVI LA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLE TUE GIORNATE-TIPO, INSERENDO ALL'INTERNO DEL DISEGNO I NUMERI RELATIVI AGLI ALIMENTI (NON È OBBLIGATORIO INSERIRLI TUTTI!). ALLA BASE DELLA PIRAMIDE INSERISCI GLI ALIMENTI MAGGIORMENTE CONSUMATI, E SALENDO QUELLI VIA VIA PIÙ RARI.

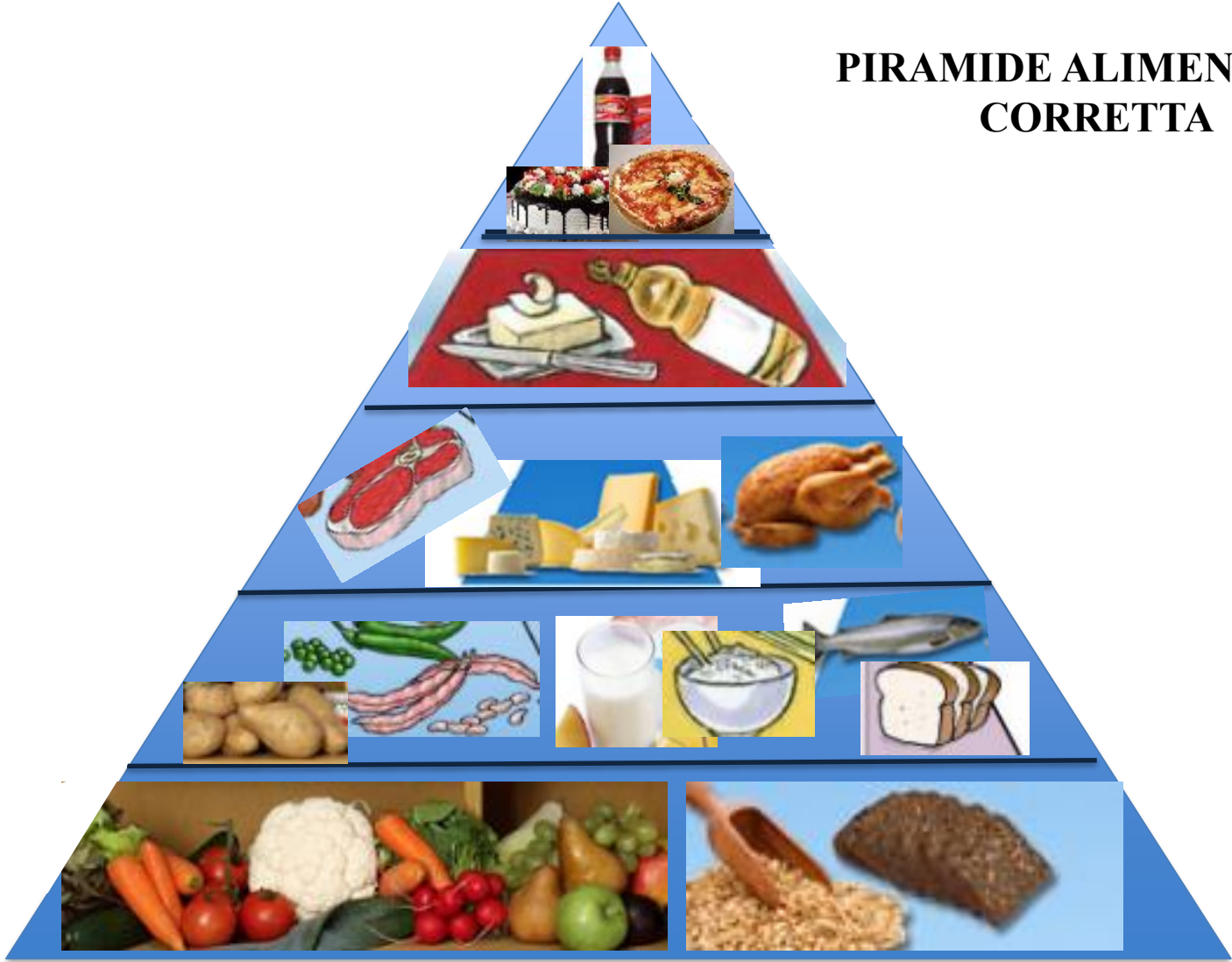
- 1 PANE Bianco
- 2 PANE Integrale
- 3 PASTA
- 4 PASTA Integrale
- 5 RISO
- 6 CEREALI Integrali
- 7 GRASSI Animali (burro ecc)
- 8 GRASSI Vegetali (olio oliva, ecc)
- 9 DOLCI, DOLCIUMI
- 10 BEVANDE DOLCI
- 11 BEVANDE DOLCI E GASSATE
- 12 LATTE
- 13 LATTICINI (yogurt, formaggi)
- 14 CARNE ROSSA
- 15 CARNE BIANCA
- 16 PESCE
- 17 VERDURA
- 18 FRUTTA
- 19 LEGUMI
- 20 PATATE



$$BMI = \frac{PESO\ IN\ Kg}{(ALTEZZA\ IN\ m)^2}$$

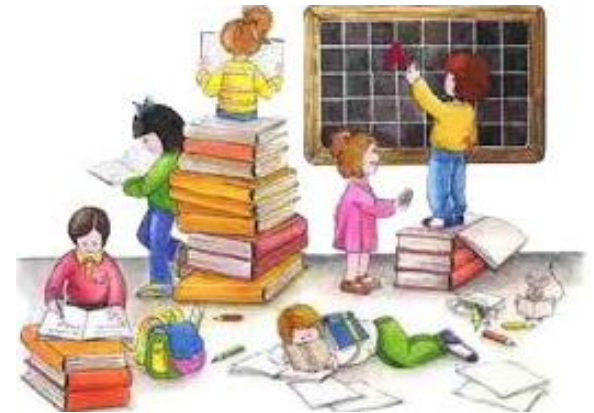


# PIRAMIDE ALIMENTARE CORRETTA



## PARTECIPANTI (2015-2018):

**1.089 studenti**



Biella	Istituto Quintino Sella
Bra	Liceo Giolitti
Casale Monferrato	Istituto Sobrero
Carmagnola	Istituto Baldessano Roccati
Lanzo Torinese	Istituto Albert
Mondovì	Istituto Giolitti; Liceo Mondovì
Pinerolo	Istituto Porro
Saluzzo	Istituto Pellico
Torino	Istituto Boselli; Istituto Curie – Levi Liceo Gioberti; Istituto Giolitti Istituto Le Mi Di; Istituto Magarotto Istituto Scuola&Lavoro; Istituto Santorre di Santarosa
Vercelli	Istituto Lanino; Istituto Ronco



**342**

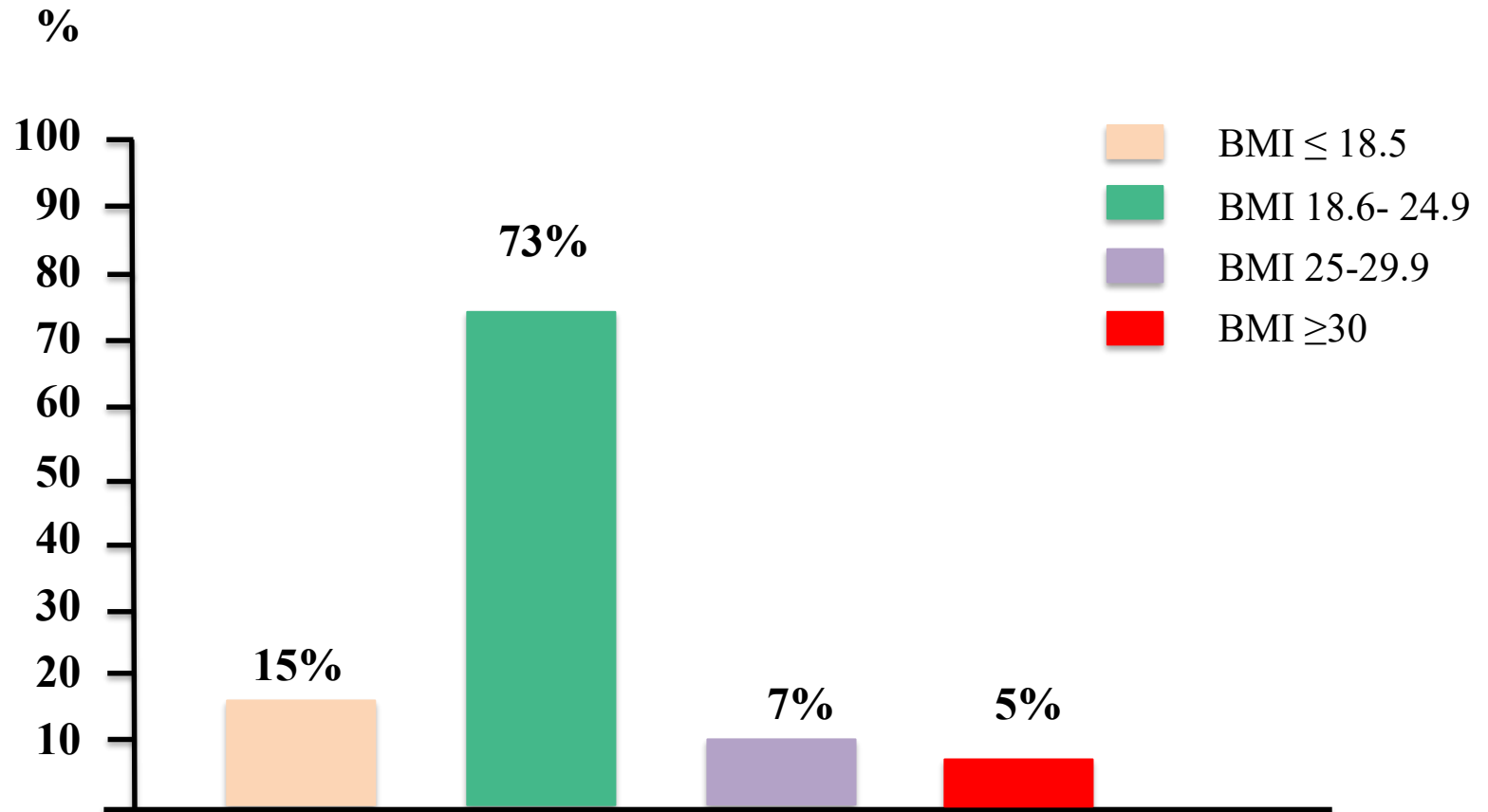


**747**

***Età 16-18***



## Distribuzione del peso corporeo nei maschi

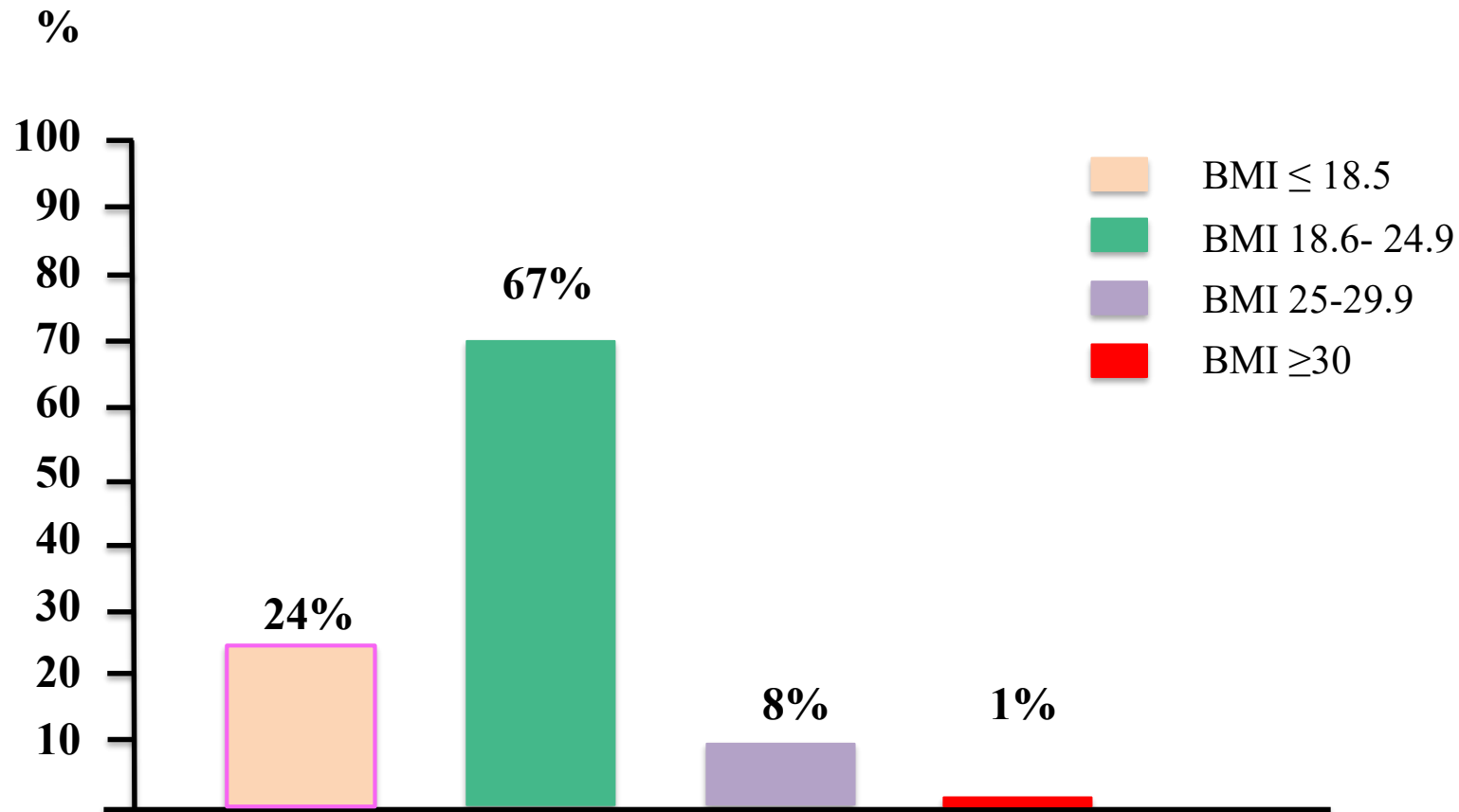


Vs 8% del 2016

**Maschi (n tot = 342) Età 16-18**



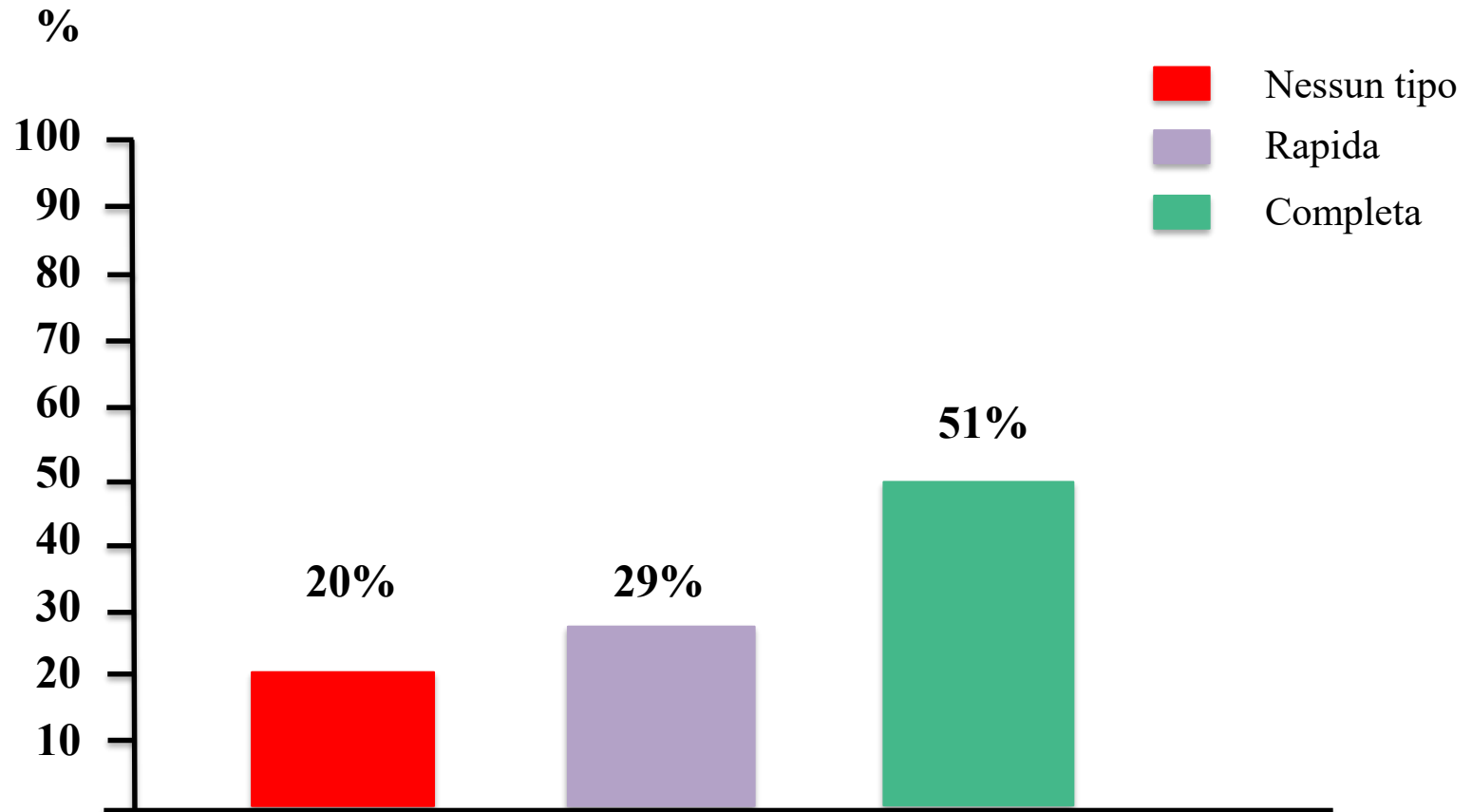
## Distribuzione del peso corporeo nelle femmine



Femmine (n tot = 747) *Età 16-18*



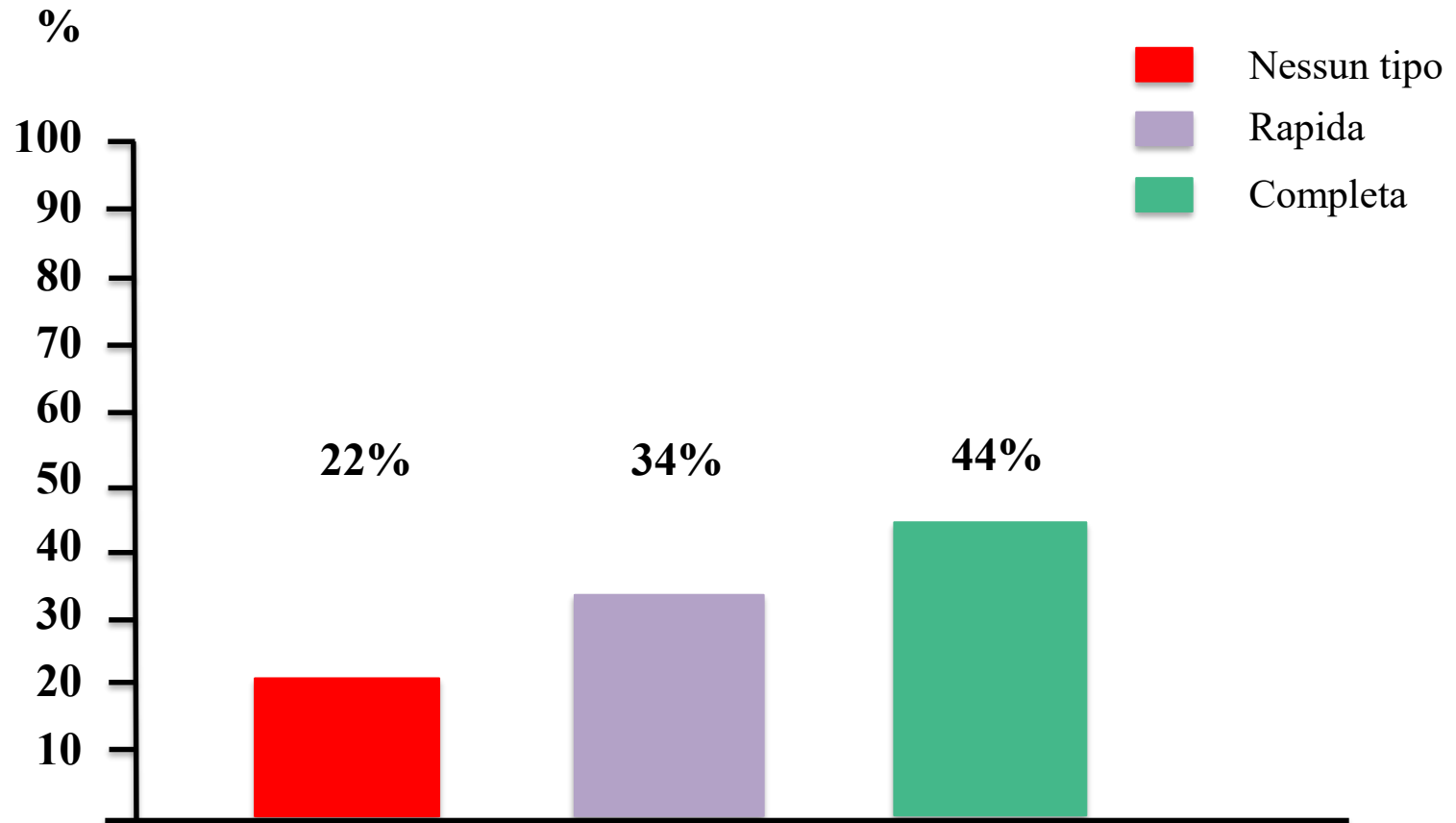
## Modalità di colazione nei maschi



Maschi (n tot = 342) *Età 16-18*



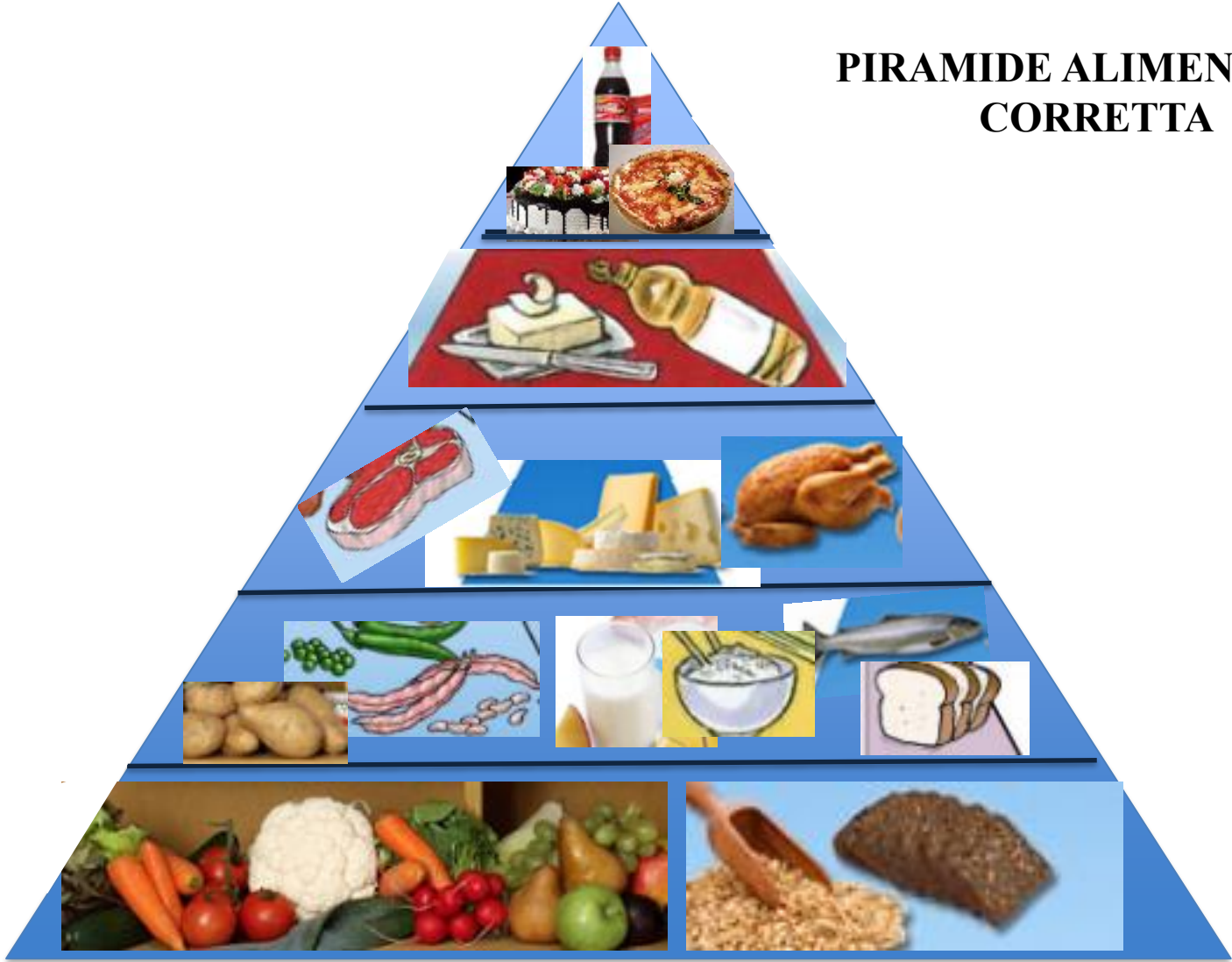
## Modalità di colazione nelle femmine



Femmine (n tot = 747) Età 16-18



# PIRAMIDE ALIMENTARE CORRETTA



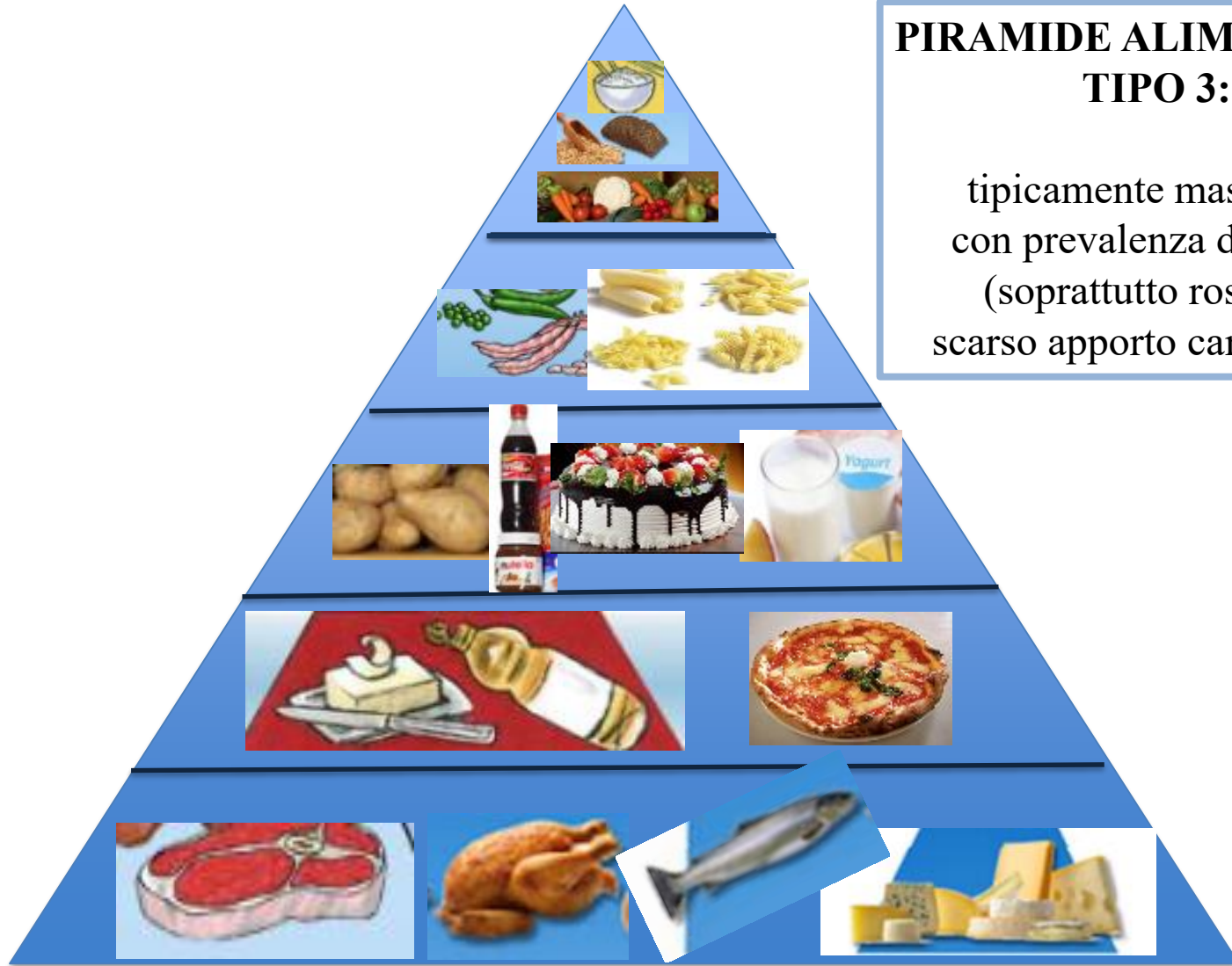
## PIRAMIDE ALIMENTARE TIPO 2 :

comune a maschi e femmine  
con prevalenza di carboidrati,  
e scarso apporto frutta/verdura



## PIRAMIDE ALIMENTARE TIPO 3:

tipicamente maschile,  
con prevalenza di carne  
(soprattutto rossa) e  
scarso apporto carboidrati



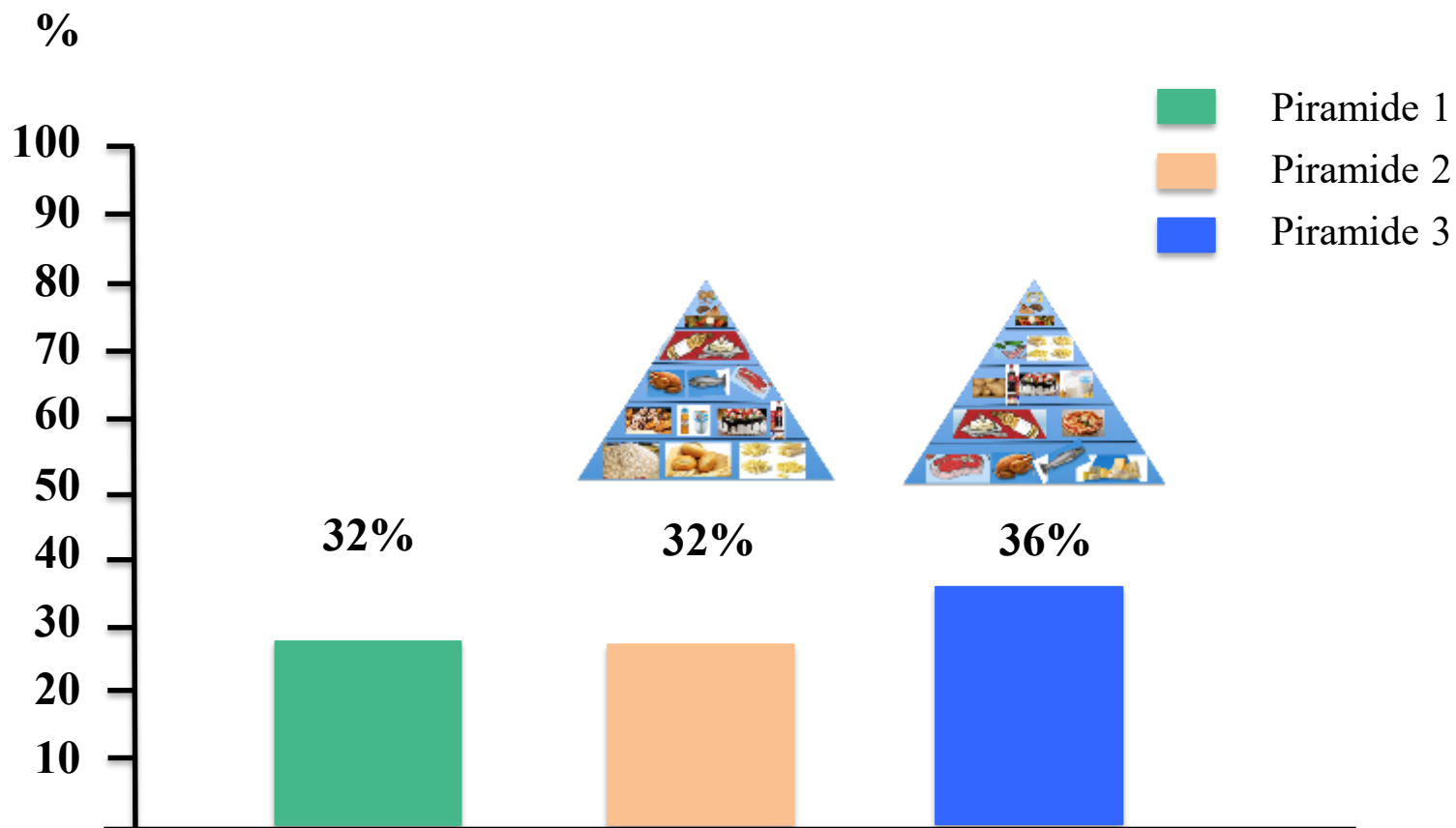
## PIRAMIDE ALIMENTARE TIPO 4:

tipicamente femminile,  
con prevalenza di frutta e verdura  
e scarso apporto carboidrati





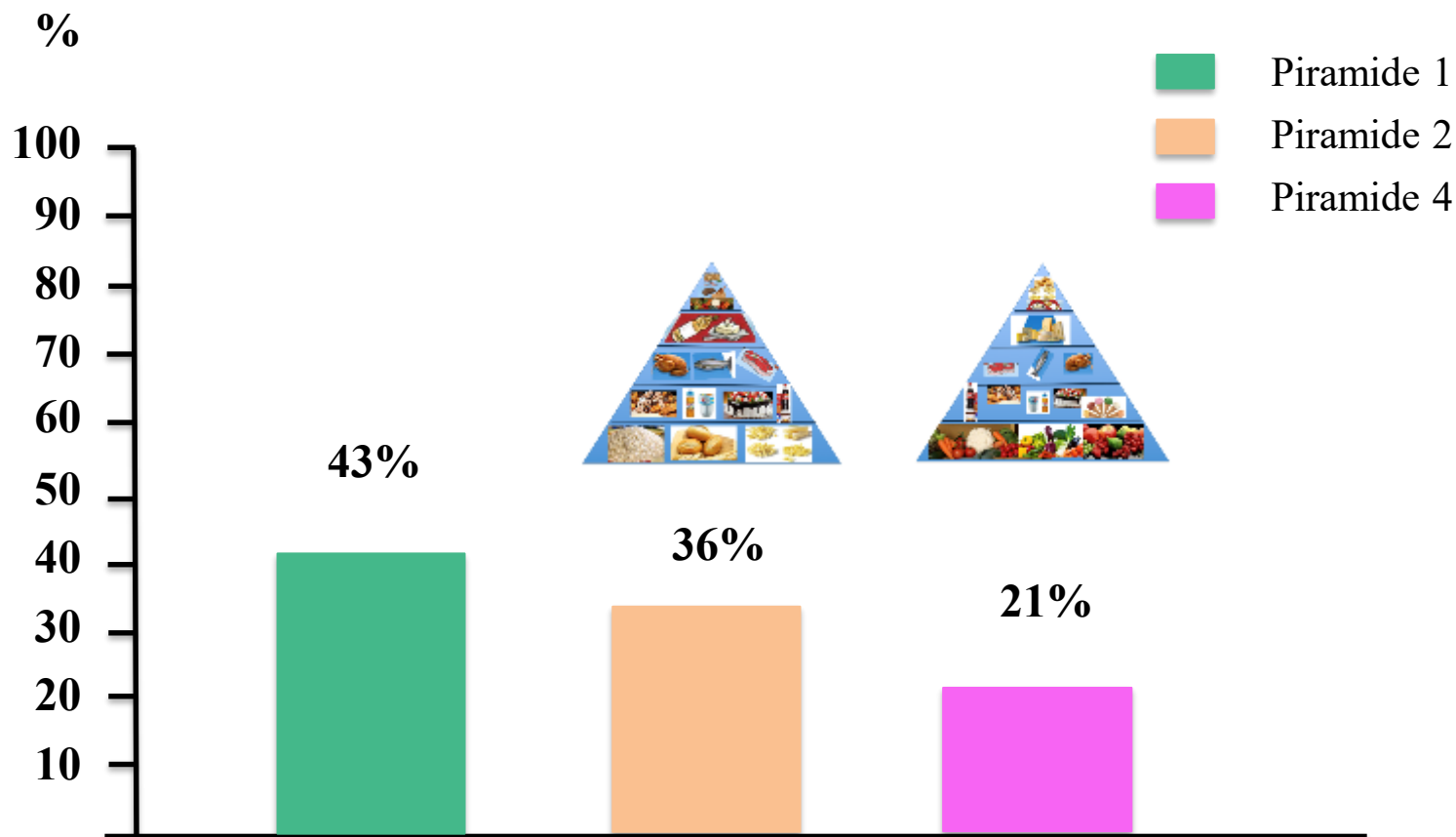
## Tipologia di piramide alimentare nei maschi



Maschi (n tot = 342) Età 16-18



# Tipologia di piramide alimentare nelle femmine



Femmine (n tot = 747) Età 16-18



## E L'ATTIVITÀ SPORTIVA?



58%



**71% intensa ( $\geq 5$ h/settimana)**



42%



**55% intensa ( $\geq 5$ h/settimana)**

DIFFERENZA DI GENERE:

LE RAGAZZE CHE FANNO PIÙ ATTIVITÀ FISICA SONO IN SOTTOPESO/NORMOPESO BASSO RISPETTO AI COETANEI MASCHI SPORTIVI

differenza nel tipo di attività fisica  
o  
nell'obiettivo?

