

## Risultati Sondaggio Abitudini Alimentari e Stili di Vita

Liceo Mariano Buratti di Viterbo.

Anno scolastico 2016/2017

Al sondaggio hanno partecipato 1180 studenti divisi in 922 ragazze e 246 ragazzi di età compresa tra i 14 e i 20 anni.

### Alimentazione e quotidianità

- **La mattina fai colazione?**

Sempre 54.9%

Mai 12%

Di rado 19.1%

Se mi vada 14%

- **Se mai o di rado,**

Ho fretta 49.4%

Non ho fame 47.2%

Non la trovo pronta 3.4%

- **Di solito fai colazione?**

Con i famigliari 35.8 %

Da solo 58.2%

Con gli amici 6%

- **Dove fai colazione in genere?**

A casa 86.7%

Al bar 7.1%

A scuola 6.2%

- **A scuola fai uno spuntino?**

Sempre 57.3%

Mai 3.9%

Di rado 15.9%

Spesso 22.9%

- ***Dove ti procuri uno spuntino?***

Bar di scuola 50.1%

Casa 38,2 %

Bar/ alimentari fuori casa 11.7%

- ***Ti capita di Mangiare più volte ( snack, panini) in mattinata?***

Di rado 37.4 %

Mai 26.2 %

Sempre 11.6%

Spesso 24.7%

- ***Di solito pranzi?***

Sempre 92.2 %

Talvolta salto il pranzo 7.4%

Mai 0.3%

- ***Se mai talvolta, perché ?***

Non mi va 55.7%

Non ho tempo 27.2%

Non la trovo pronta 17%

- ***In genere pranzi?***

A casa 97.9 %

Al bar/ pizzeria 0.1%

Al fast food 0.5%

Comunque fuori casa 1.5%

- ***Fai merenda ?***

Qualche volta 56.4 %

Sempre 35.6%

Mai 8%

- ***Ti capita di fare altri spuntini oltre la merenda?***

No il 39.6%

Si 25%

Qualche volta 35.4%

- **Se si in quale caso ?**

In pausa studio il 65.1 %

Se esco 43.1%

Dopo attività fisica 33.2%

Se sto con gli amici 46.1%

- **Di solito ceni :**

sempre il 92.6%

Mai 0.3%

Qualche volta 7.1%

- **Con chi ceni di solito:**

in famiglia Il 97.8%

Amici 0.3%

Da solo/a 1.9%

- **Dove ceni di solito?**

In casa il 99.2%

Al bar / pizzeria 0.1%

Al fast food 0.3%

Comunque fuori casa 0.3%

- **Ti capita di mangiare qualcosa dopo cena?**

Mai il 52,5%

Qualche volta 42.6%

Sempre 4.9%

- **Se si in quale caso?**

Davanti la TV 76.4%

Al computer 20.2%

Mentre studio 23.5

Se non ho sonno 26%

- ***Ai pasti principali di solito fai il bis?***

Mai il 38,4%

Sempre 4.1%

Qualche volta 57.5%

- ***Fai uso di prodotti correlati al metabolismo?***

Mai il 69,1%

Qualche volta 24.9%

Sempre 6%

- ***Se si di che tipo?***

Vitamine e Sali minerali

- ***Bevi alcoolici ( vini, birra,cocketail)?***

Mai il 43,5%

Di rado 44.4%

Spesso 10.1%

- ***Ti capita mai di bere acqua appena alzato/a?***

Spesso il 24%

Sempre il 16.2%

No 25.7%

Di rado 35.1%

- ***Fai uso giornalmente, di bevande gassate o zuccherate?***

Mai il 26.3%

Sempre 6.3%

Si ai pasti 5.8%

Quando capita 61.6%

- ***Quanta acqua pensi di bere al giorno?***

0.5-1 30.4%

1-1.5 43.2%

1.5-2 19.9%

più di 2l 6.5%

## Cibo e Convivialità

- **Qual è per te il pasto più bello della giornata?**

Pranzo il 54.5%

Cena il 26.2%

Colazione 11.4%

Spuntino 3.3%

- **Secondo te i pasti sono il momento giusto per:**

Parlare con i famigliari il 75,6%

Stare da soli 14.9%

Vedere la TV 26.7%

Mangiare e basta 32.9%

Stare con gli amici 32.7%

- **Se mangi in compagnia , un genere:**

Mangi come sempre il 59.7%

Mangi di più 14.3%

Rifiuti qualcosa 8.7%

Mangi poco 9.2%

Ti senti a disagio 8%

- **Se a scuola o ad una festa ti offrono qualcosa:**

Spesso accetti il 50.3%

Rifiuti sempre 4.6%

Accetti sempre 12.8%

Spesso rifiuti 32.3%

- **Mangi mai per consolarti o per rabbia?**

Si senza controllo 12.6%

Qualche volta 45.1%

No 42.3%

- ***Ti capita di sentirti grasso o magro o comunque diverso da come ti vedono gli amici?***

Mai il 24.9%

A volte 31.2%

Spesso 20.6%

Sempre 23.3%

- ***Se sei in compagnia bevi alcolici ?***

Mai il 35.4%

Sempre 5.7%

Spesso 22.4%

Di rado 36.4%

- ***Ti è mai capitato di eccedere con gli alcolici?***

No il 58.2%

1 volta 16.4%

più di 1 volta 20.2%

Molto spesso 5.2%

- ***Ti capita di avere più fame:***

A metà mattinata il 47.2%

Prima dei pasti principali il 35.9%

Se sei arrabbiato o annoiato il 33.5%

Mentre studi 33.6%

Nel pomeriggio 28.9%

Mentre guardi la TV 18.1%

Prima di dormire 6.3%

Appena alzato 12.6%

Quando sei solo/a 21.7%

- ***Spesso mangi al fast food:***

Per stare con gli amici 80%

Amburger e patatine 31.9%

Ci sono cibi sfiziosi e saporiti 26.5%

- ***Pensi che il cibo sia:***

Un bisogno naturale il 48.1%

Un piacere il 44.1%

Un obbligo 2.9%

Il miglior relax 4%

### **Sedentari o salutisti**

- ***Sei interessato alla tua nutrizione?***

Si il 74.1%

Poco 22.5%

Per niente 3.3%

- ***A tuo parere quanti pasti al giorno è giusto fare?***

3- 4 il 75.6%

Max 2 7.4%

5 o più 17%

- ***Ti capita di perdere il controllo della tua alimentazione?***

No il 32.4%

A volte 46.5%

Spesso 6.3%

Si 14.8%

- ***Controlli il tuo peso ?***

Spesso il 27%

Sempre 9.4%

Mai 20.3%

Saltuariamente 43.3%

- ***Negli ultimi mesi o settimane hai preso o perso peso?***

No il 60.5%

Si 39.5%

- ***Programmi con precisione ciò che mangi e quanto?***

Sempre il 6.7%

Spesso il 20.3%

Mai il 38.4%

Di rado 34.7%

- ***Hai mai fatto o stai facendo una cura dimagrante?***

No il peso è giusto il 49.2%

Si 18.5%

Si più volte 10.5%

No , ma ho qualche chilo in più 21.7%

- ***Se si a chi ti sei rivolto?***

A nessuno il 46.1%

Al nutrizionista il 41.1%

Medico 12.8%

Amici 7%

Internet 16.9%

- ***Dopo pranzo :***

Riposi il 64.8%

Stai al computer 15.4%

Guardi TV 40.4%

Altro 13.4%

Fai subito i compiti?

- ***Nel tempo libero di solito:***

Stai con gli amici il 74.5%

Resti a casa 45.5%

Fai sport 52.7%

Altro 10.3%

- ***Se fai sport fuori di scuola qual è?***

Palestra il 37.6%

Altro il 35.1%

Nuoto 16.4%

Tennis 5.5%

Calcio 10.2%

Basket 2.7%

Pallavolo 11%

- ***Con quale frequenza settimanale:***

Meno di 4 ore il 49.8%

Più di sei 17.8 – 4-5 32%

- ***Se sei in una squadra sportiva, partecipi ai campionati:***

No il 49.9%

Si 36.4%

Qualche volta 13.7%

- ***Se si a quale tipo:***

Regionali, provinciali, nazionali , non agonistici.

- ***Se in ogni caso ti dedichi intensivamente a una qualche attività sportiva:***

Si il 35.0%

A periodi 34.7%

Costantemente 11.7%

Mai 17.7%

- ***Ritieni che il cibo sia un argomento centrale nella tua vita :***

Si il 35.3%

Spesso il 28.1%

No 36.6%

- ***Le tue preferenze alimentari derivano da:***

Scelte personali il 83.2%

Abitudini familiari il 53.5%

Amici 8.4% - Scuola 4%

Pubblicità 4.2%.

**La relazione:” Componenti psichiche del comportamento alimentare in adolescenza: riflessioni sui risultati dell’indagine di base sulle abitudini alimentari degli studenti del Liceo Mariano Buratti di Viterbo”è stata presentata al Convegno “ Approccio Interdisciplinare al paziente con disturbo del comportamento alimentare” tenutosi nella Sala Congressi dell’Ordine dei Medici di Viterbo il 24 Marzo 2017.**