Stili di vita salutari e comportamenti legali: alimentazione, attività fisica, fumo e prodotti a base di nicotina

Simona Olivadoti – Agenzia Regionale di Sanità Toscana

Stili di vita salutari e comportamenti legali

- Alimentazione e indice di massa corporea
- Attività fisica e ricadute positive
- Abitudine al fumo e prodotti a base di nicotina

Alimentazione, attività fisica e salute

Un'alimentazione varia ed equilibrata soddisfa i fabbisogni di energia e nutrienti necessari alla crescita. Ma soprattutto previene l'insorgenza di patologie croniche non trasmissibili.

L'attività fisica è uno dei principali determinanti della salute e del benessere. Riduce il rischio di malattie croniche non trasmissibili, migliora la salute mentale, le funzioni cognitive e la qualità della vita.

Abitudini alimentari nella popolazione studentesca toscana

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Fattori che influenzano le scelte alimentari durante l'adolescenza

Famiglia
I genitori modellano il comportamento alimentare fornendo alimenti sani e incoraggiando scelte salutari.

Scuola
La scuola può condizionare le scelte alimentari attraverso la mensa o i distributori automatici.

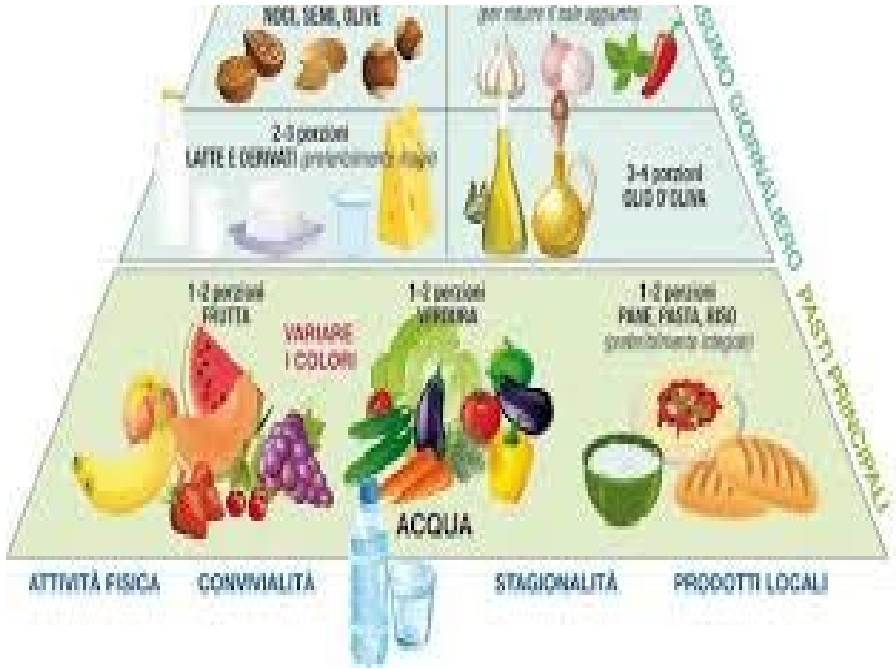
Influenza dei pari
Il desiderio di appartenenza può spingere verso abitudini non sempre salutari come i fast food.

Social Media
Influencer e mode alimentari possono spingere verso abitudini dannose.

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Linee guida internazionali



- ✓5 o più porzioni al giorno di frutta e/o verdura
- ✓Limitare il consumo di zuccheri e cibi troppo processati
- ✓Dieta mediterranea

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Abitudini alimentari degli adolescenti italiani

12,2%

Consumo frutta/verdura

Ragazzi 14-19 anni che consumano 4+ porzioni di frutta/verdura al giorno

28,3%

Dolci quotidiani

Adolescenti che consumano dolci ogni giorno

25%

Bevande gassate

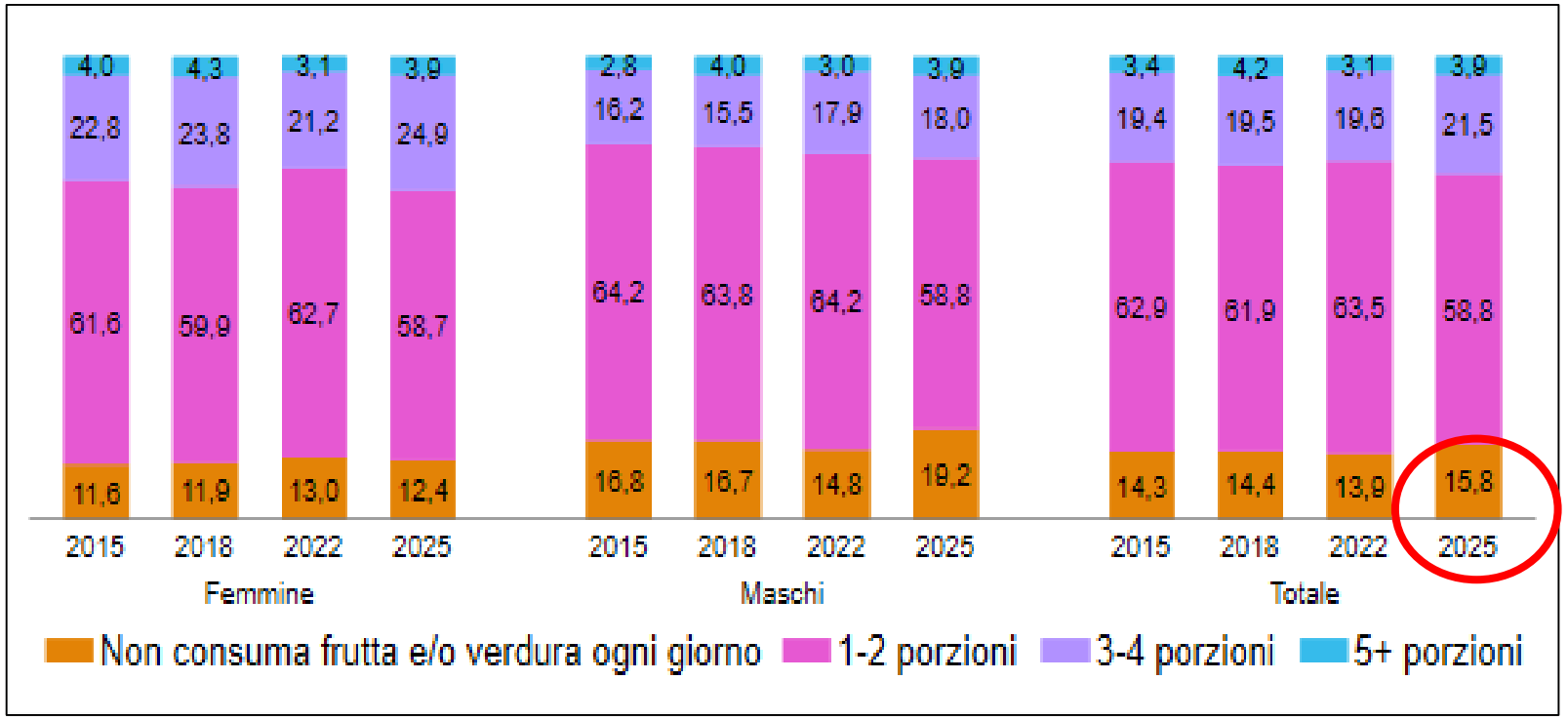
Consumo quotidiano di bibite zuccherate

Fonte: ISTAT, 2023

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA agenzia regionale di sanità

Porzioni giornaliere di frutta e/o verdura, per genere (2015-2025)



In aumento chi non consuma mai frutta e/o verdura

2,5% degli studenti toscani segue un'alimentazione **vegetariana** o **macrobiotica**.
Nel 2005 erano lo 0,9% del totale.

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA agenzia regionale di sanità

Cosa mangiano i ragazzi e le ragazze toscani fuori pasto EDIT 2025

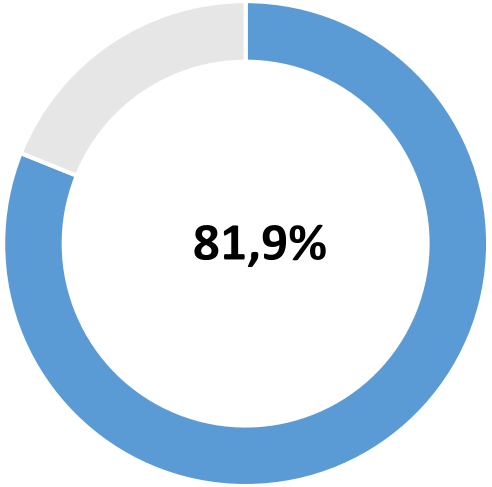
Snack dolci/salati
Mai/raramente: 9,2%
2-6 volte a settimana: 51,5%
1 o più volte al giorno: 39,2%

Bibite gassate
Mai/raramente: 29,7%
2-6 volte a settimana: 55,2%
1 o più volte al giorno: 15,1%

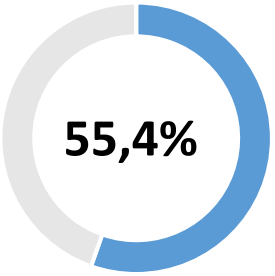
I più giovani consumano più merendine, mentre il consumo di bibite gassate aumenta con l'età.

20 ANNI EDIT
ARS TOSCANA agenzia regionale di sanità

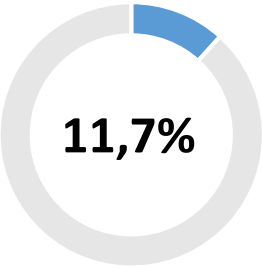
La merenda a scuola



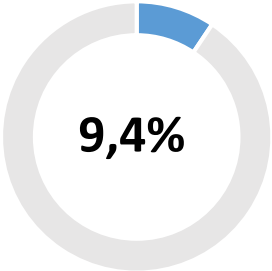
Fa Merenda
Studenti che consumano la merenda a metà mattina



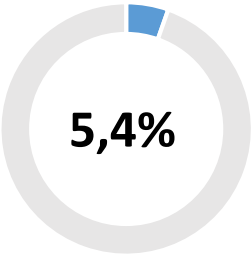
Da Casa



Rivenditore dentro la scuola



Distributori automatici



Acquista fuori scuola

81,9% non fa la merenda, percentuale maggiore tra i 19enni (19,9%)

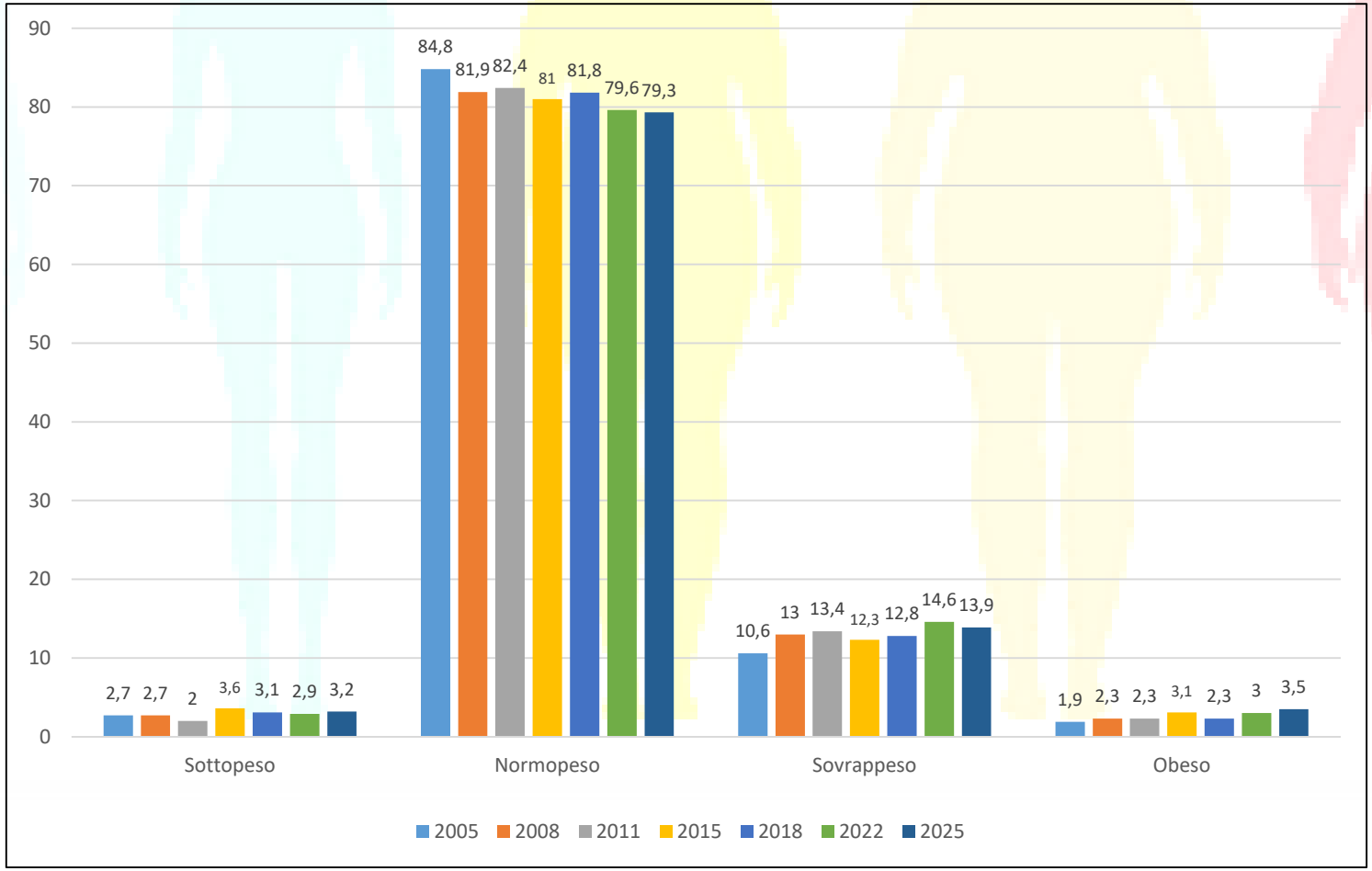
20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Indice di Massa Corporea – EDIT 2015-2025

Indicatore semplice utilizzato per valutare lo stato ponderale di una persona, rapportando peso e altezza

Studenti e studentesse 14 – 19 anni

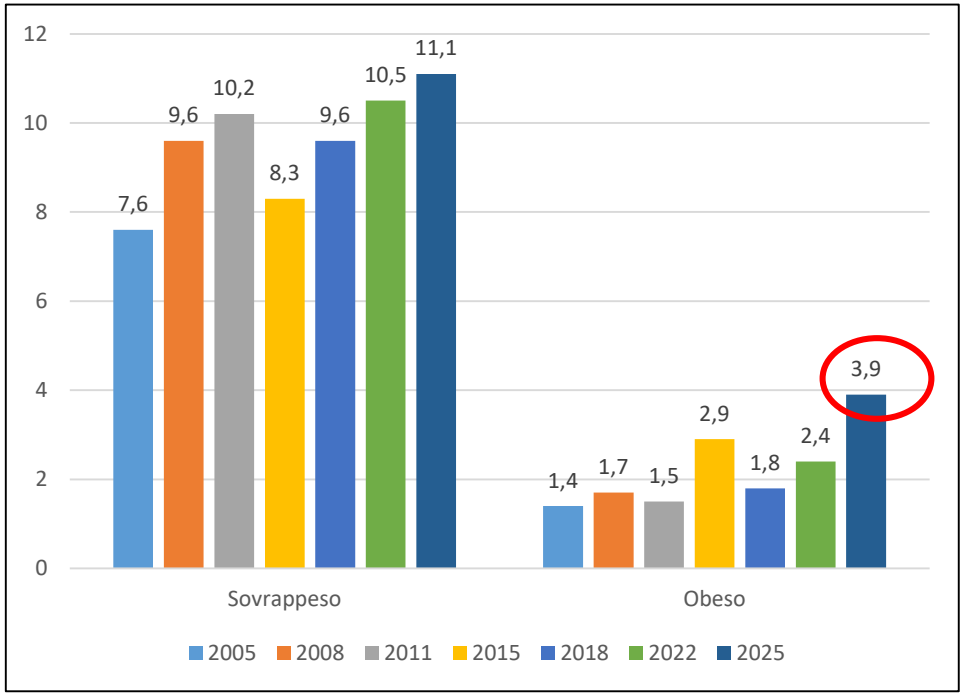


20 ANNI EDIT

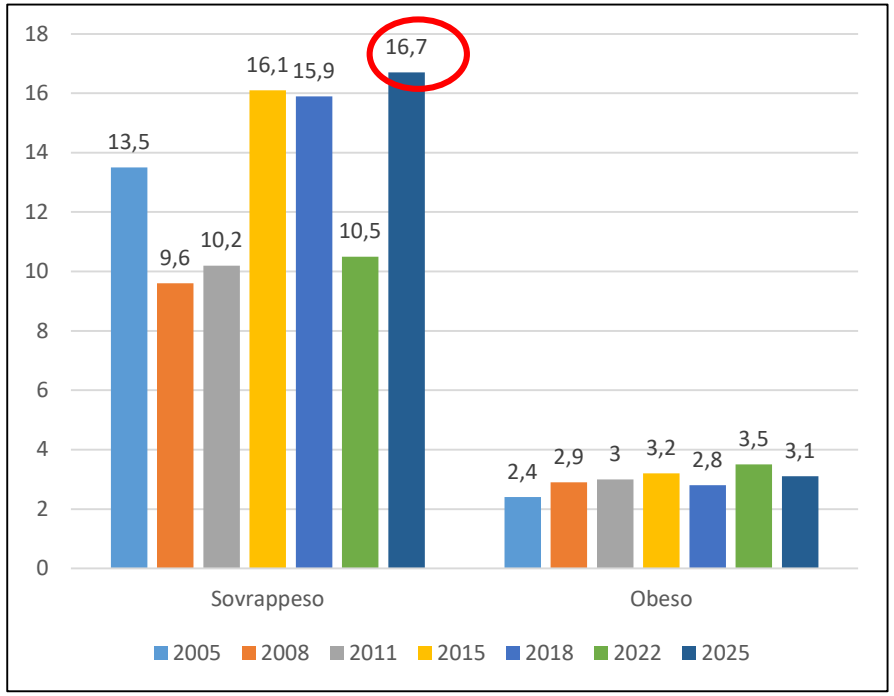
ARS TOSCANA agenzia regionale di sanità

Sovrappeso e obesità per genere (2015-2025)

♀ Femmine



♂ Maschi



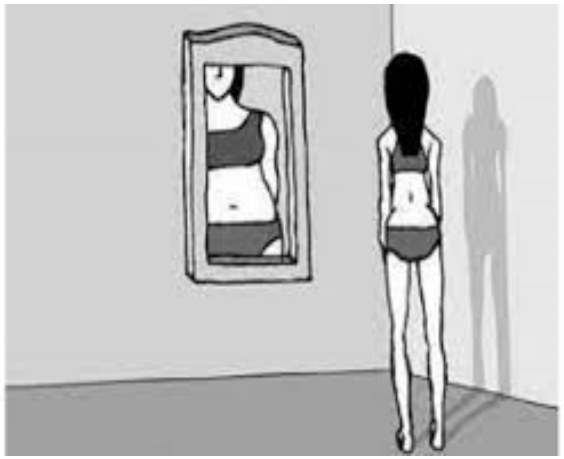
20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Percezione del proprio corpo EDIT 2025

♀ Femmine

	Indice Massa Corporea	Percezione
Normopeso	81,3	54,0
Sovrappeso/obeso	15,0	33,6
Sottopeso	3,7	12,4



♂ Maschi

	Indice Massa Corporea	Percezione
Normopeso	77,4	61,8
Sovrappeso/obeso	19,8	19
Sottopeso	2,7	19,3

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA agenzia regionale di sanità

Conclusioni e spunti

- ✓ **Finestra Critica**

  L'adolescenza è il momento chiave per sviluppare abitudini alimentari durature.

- ✓ **Criticità Attuali**

  Consumo inadeguato di frutta/verdura, diffusione di junk food, aumento di obesità e sovrappeso.

- ✓ **Strategie di Intervento**

  Educazione alimentare, coinvolgimento familiare, ambiente scolastico sano, riduzione distributori automatici.

L'Attività fisica nella popolazione adolescente toscana

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Un quadro che preoccupa

Scenario Globale

Secondo il Global Burden of Physical Inactivity 2000-2022, quasi un terzo della popolazione mondiale adulta (31,3%) non raggiunge i livelli minimi raccomandati di attività fisica, con un divario medio di 5 punti percentuali a svantaggio delle donne.

L'inattività fisica è considerata uno dei principali fattori di rischio di mortalità precoce, con un impatto globale stimato pari a circa il 6% dei decessi totali.

Situazione Italiana

In Italia, secondo la sorveglianza HBSC 2022, il 79% dei ragazzi e l'89% delle ragazze di 11, 13 e 15 anni non raggiungono lo standard OMS di almeno 60 minuti di attività fisica moderata o intensa al giorno.

In Toscana, la percentuale della popolazione adolescente che pratica regolarmente almeno un'ora di attività fisica al giorno è pari all'8,4% nel 2022, rispetto al 9,6% del 2018.

Le barriere alla pratica sportiva

Determinanti individuali

- Bassa autostima motoria
- Carenza di modelli sportivi positivi
- Concorrenza del tempo trascorso davanti agli schermi

Fattori ambientali

- Carenza di spazi accessibili
- Offerta scolastica limitata
- **Mancanza di infrastrutture adeguate**

Barriere economiche

- Aumento dei costi per iscrizioni
- Spese per attrezzature
- Costi di trasporto

L'OMS sottolinea come **l'aumento dei costi** costituisca una barriera strutturale per molte famiglie, specialmente nei contesti a basso reddito o nelle aree periferiche. **L'ISTAT** evidenzia un **incremento delle interruzioni** della pratica sportiva dovute anche a **motivi economici**.

Tendenze 2011-2025 in Toscana

L'analisi della pratica di attività fisica tra gli adolescenti toscani mostra, nel periodo compreso tra il 2011 e il 2025, un andamento complessivamente decrescente. Dopo una fase di sostanziale stabilità tra il 2011 e il 2018, si osserva un calo più marcato nelle ultime due rilevazioni.

81,9%

Praticanti 2025

Quota complessiva di adolescenti che praticano attività fisica, con una riduzione di oltre 6 punti percentuali rispetto al 2011

-8,1%

Calo Maschi

Riduzione più pronunciata tra i maschi rispetto alle femmine (-4,5%)

6,6%

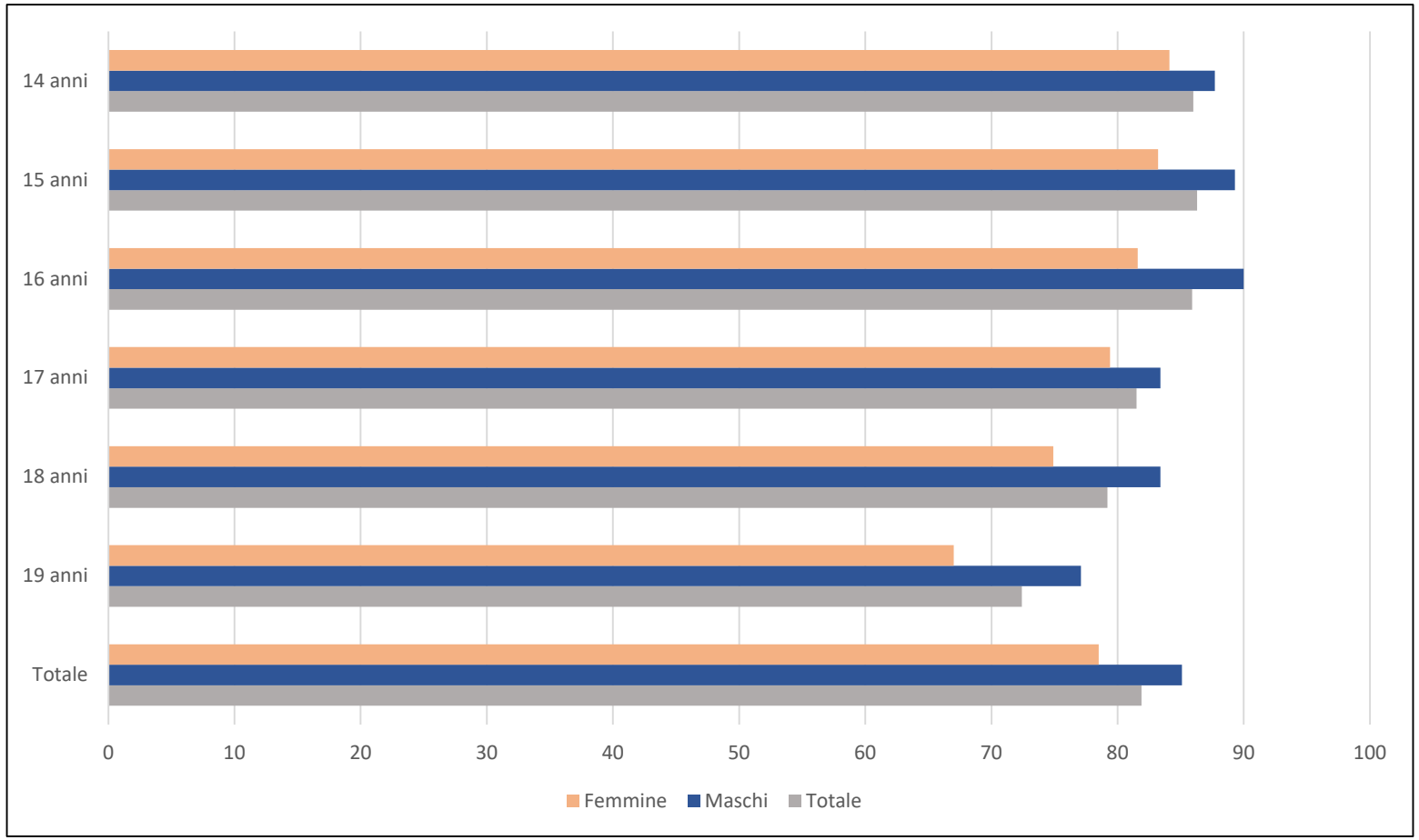
Divario di Genere

Differenza tra maschi (85,1%) e femmine (78,5%) che praticano attività fisica

Il temporaneo recupero osservato nel 2022, dopo la contrazione del periodo pandemico, non è stato sufficiente a riportare i livelli di pratica ai valori pre-COVID. È verosimile che la pandemia abbia inciso in modo duraturo sugli stili di vita dei giovani.

L’Impatto dell’età sulla pratica sportiva

La pratica dell’attività fisica tende a diminuire progressivamente al crescere dell’età: tra i 14enni l’86% dichiara di svolgere regolarmente attività fisica, ma la quota scende al 72,4% tra i 19enni.

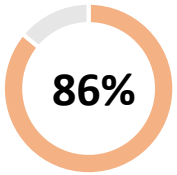


20 ANNI EDIT

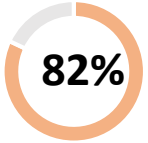
ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Rendimento scolastico e attività fisica

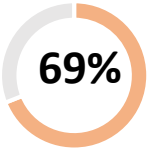
Tra coloro che dichiarano un rendimento molto buono, quasi 9 su 10 praticano sport in modo continuativo (86%), la percentuale scende progressivamente fino al 69% tra coloro che riferiscono un rendimento pessimo.



Rendimento molto buono



Rendimento abbastanza buono



Rendimento pessimo

L'attività fisica favorisce la concentrazione, la gestione dello stress e l'autoefficacia

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA agenzia regionale di sanità

Peso corporeo e movimento

La relazione tra pratica di attività fisica e stato nutrizionale evidenzia differenze sia tra i diversi gruppi di peso sia tra i generi. Nel complesso, la quota di adolescenti che svolge regolarmente attività fisica tende a essere più alta tra i soggetti normopeso e a diminuire progressivamente all'aumentare o alla riduzione eccessiva del peso corporeo.

Sottopeso

Femmine: 76,2%

Maschi: 82,9%

Totale: 79,2%

Normopeso

Femmine: 81,5%

Maschi: 90,5%

Totale: 86,0%

Sovrappeso

Femmine: 83,5%

Maschi: 88,5%

Totale: 86,5%

Obeso

Femmine: 66,7%

Maschi: 80,7%

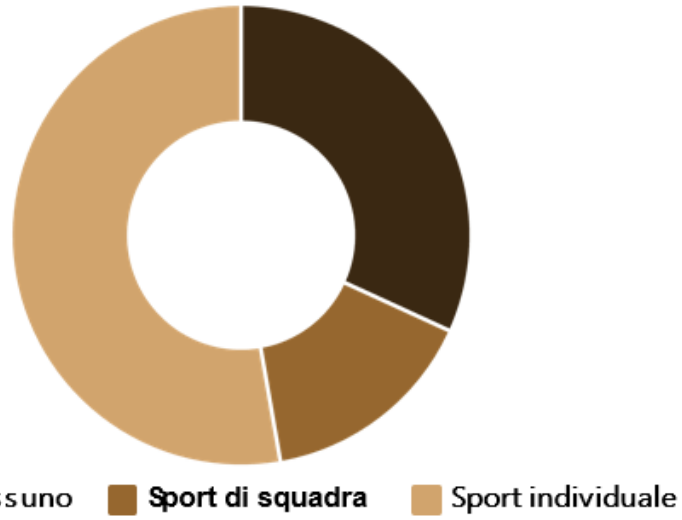
Totale: 73,1%

L'associazione tra indice di massa corporea e attività fisica è rilevante e statisticamente significativa tra le femmine, mentre tra i maschi, pur seguendo lo stesso gradiente, è di evidenza più debole. La variabilità della pratica in base al peso è più marcata nel genere femminile.

Sport individuale vs sport di squadra

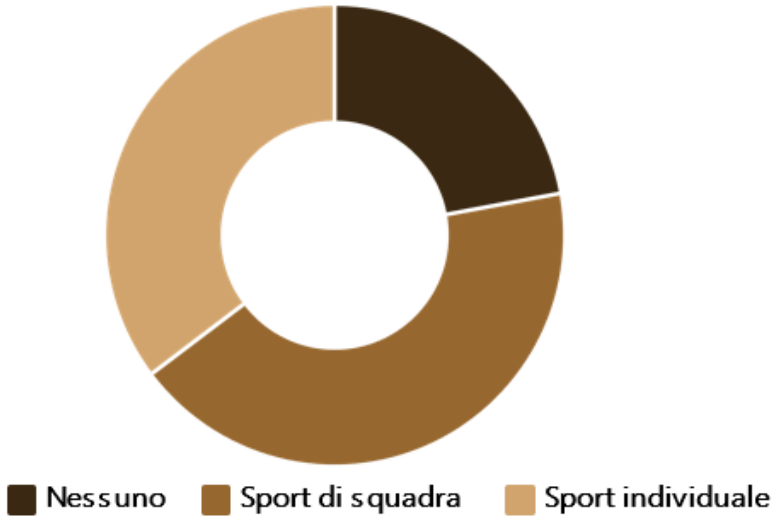
Nel 2025 poco più di un quarto degli adolescenti toscani (26,7%) dichiara di non aver svolto alcuna attività sportiva, mentre la maggioranza si divide tra chi pratica sport individuali (43,8%) e chi preferisce sport di squadra (29,6%). Le differenze di genere sono molto marcate.

Ragazze



Top 3 sport: Ginnastica/palestra (17,7%), Pallavolo (14,8%), Danza/aerobica (12,9%)

Ragazzi



Top 3 sport: Calcio/calcetto (37,2%), Ginnastica/palestra (9,6%), Basket (6,9%)

Sport e benessere psicologico

L'analisi della pratica sportiva per distress psicologico mostra un'associazione significativa, evidenziando come il tipo e la frequenza della partecipazione sportiva siano correlati al livello di benessere mentale degli adolescenti.

Dispositivi digitali

Chi utilizza meno i dispositivi (meno di 5 ore/giorno) tende a essere più coinvolto nello sport: 49,4% pratica sport individuale e 28,9% sport di squadra

Distress psicologico

I ragazzi che praticano sport, in particolare sport di squadra, mostrano livelli inferiori di distress psicologico

Dimensione sociale

La componente sociale e di gruppo dello sport è particolarmente rilevante nel sostenere il benessere mentale in adolescenza

Si conferma l'importanza del contesto relazionale nello sport come fattore di benessere psicologico. Promuovere la partecipazione a sport di squadra può costituire un fattore importante per la prevenzione del disagio psichico giovanile.

Conclusioni e prospettive

L'analisi dei dati EDIT 2025 restituisce l'immagine di una popolazione giovanile ancora ampiamente attiva, ma caratterizzata da diseguaglianze di genere e da una lieve riduzione nella continuità della pratica sportiva.

01

Divario di genere persistente

Le ragazze praticano meno sport dei coetanei maschi e tendono a orientarsi verso discipline individuali. Le differenze emergono precocemente e si ampliano con l'età.

02

Impatto della sedentarietà digitale

L'eccessivo utilizzo di smartphone e videogiochi riduce le occasioni di attività fisica, favorendo abitudini sedentarie e competendo con il tempo dedicato al movimento.

03

Relazioni positive

Gli adolescenti con rendimento scolastico più elevato sono più frequentemente impegnati in attività sportiva. Lo sport di squadra si associa a livelli inferiori di distress psicologico.

04

Necessità di intervento

È necessario rafforzare le opportunità di accesso e partecipazione, con particolare attenzione alla popolazione femminile e ai contesti socioeconomici più vulnerabili.

> **Promuovere l'attività fisica in adolescenza significa investire simultaneamente in salute, equità e coesione sociale.**

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Fumo di Sigaretta e Sigaretta Elettronica

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

L’abitudine al fumo a livello globale

Il consumo di **fumo** rimane **una delle principali cause di morte evitabile nel mondo**. Milioni di persone continuano a iniziare o mantenere un'abitudine che danneggia non solo sé stessi, ma anche chi li circonda.

Progressi significativi

Il numero di consumatori di tabacco si è **ridotto del 27%** passando da **1,3 miliardi** nel **2000** a **1,2 miliardi** nel **2024** (OMS, 2025).

Tuttavia, **1 adulto su 5 continua a fare uso di tabacco**, con una quota maggiore di donne fumatrici rispetto agli uomini.

Nuove sfide

Le sigarette elettroniche hanno raggiunto oltre 100 milioni di utilizzatori globali, di cui 15 milioni sono adolescenti tra 13-15 anni.

I minori risultano nove volte più propensi a svapare rispetto agli adulti.

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Fattori di rischio

L’adolescenza rappresenta una fase critica dello sviluppo, durante la quale diversi fattori possono contribuire all’acquisizione di stili di vita scorretti.

Nel 2024, il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'ISS ha rilevato che il **30% degli studenti tra 14-17 anni ha consumato almeno un prodotto** tra **sigarette** tradizionali, a **tabacco riscaldato** ed **elettroniche** nei 30 giorni precedenti.

Sono le ragazze a consumare più dei maschi (35% contro 26%).

Tra i principali fattori di rischio legati al fumo troviamo:

Influenza dei Coetanei

La pressione sociale e il desiderio di appartenenza spingono molti adolescenti a iniziare

Genitori Fumatori

Avere genitori fumatori aumenta significativamente il rischio di diventare fumatori

Scarsa Percezione del Rischio

Gli adolescenti tendono a sottovalutare i danni associati al consumo di tabacco

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Il profilo del fumatore adolescente toscano

Fumatori regolari e occasionali di sigarette, per genere – Valori per 100 rispondenti d'età 14-19 anni – Fonte: Sorveglianza EDIT, periodo 2005-2025

Anno	Femmine		Maschi		Totale	
	Fumatore regolare	Fumatore occasionale	Fumatore regolare	Fumatore occasionale	Fumatore regolare	Fumatore occasionale
2005	20,4	17,4	19,1	15,6	19,7	16,5
2008	24,8	16,1	23,3	12,1	24,0	14,0
2011	25,2	15,1	21,4	12,7	23,3	13,9
2015	23,5	17,5	21,5	13,7	22,5	15,6
2018	22,8	16,8	20,3	12,7	21,5	14,7
2022	19,4	15,7	15,2	11,3	17,2	13,4
2025	14,6	15,4	14,9	10,5	14,8	12,9

→ **Differenze di genere nel 2025:**
Le ragazze che hanno provato a fumare sono di più dei ragazzi (F: **53,2%**; M: **44,4%**)

→ **Differenze per cittadinanza nel 2025:** I ragazzi italiani hanno provato a fumare più frequentemente (**49,9%**) rispetto agli stranieri (**44,9%**) e agli stranieri nati in Italia (**39,5%**).

48.7%

Ha Provato a Fumare

Quasi la metà degli adolescenti toscani ha sperimentato il fumo almeno una volta nella vita

14.8%

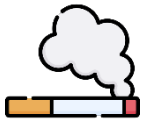
Fumatori Regolari

Percentuale in diminuzione rispetto agli anni precedenti, con differenze di genere annullate nel 2025

12.9%

Fumatori Occasionali

Rappresentano una quota significativa della popolazione studentesca



20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA agenzia regionale di sanità

L’influenza familiare

Genitori Fumatori

23,5% dei figli sono fumatori regolari
14,2% fumatori occasionali

Genitori Non Fumatori

9,2% dei figli sono fumatori regolari
12,2% fumatori occasionali

La letteratura scientifica conferma che la prossimità con genitori fumatori favorisce un maggior rischio di abitudine al fumo. I dati EDIT 2025 confermano questa forte associazione.

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

La Rivoluzione delle Sigarette Elettroniche

Sperimentazione in Crescita

Il **47,5%** degli studenti toscani ha utilizzato almeno una volta le sigarette elettroniche. Le ragazze hanno superato i ragazzi: 53,2% vs 42,2%.

Uso Quotidiano

Il **21,1%** le utilizza tutti i giorni nel 2025, più che raddoppiato rispetto al 2022 (8,9%).

Il nuovo volto del consumo di nicotina

Solo E-CIG

20,9% fuma solo sigarette elettroniche
Ragazze: 25,9%
Ragazzi: 16,6%

Solo sigarette tradizionali

3,9% fuma solo sigarette tradizionali
Ragazze: 3,0%
Ragazzi: 4,9%

Policonsumatori

10,6% usa entrambi i prodotti
Ragazze: 11,4%
Ragazzi: 9,8%

Anno	Fumatore regolare (sigaretta tradizionale e/o elettronica*)			Fumatore occasionale (sigaretta tradizionale e/o elettronica*)			Non fumatore		
	Maschi	Femmine	Totale	Maschi	Femmine	Totale	Maschi	Femmine	Totale
2005	19,1	20,4	19,7	15,6	17,4	16,5	65,4	62,2	63,8
2008	23,3	24,8	24,0	12,1	16,1	14,0	64,6	59,1	61,9
2011	21,4	25,2	23,3	12,7	15,1	13,9	65,9	59,7	62,9
2015	21,5	23,5	22,5	13,7	17,5	15,6	40,9	48,0	44,3
2018	32,3	28,7	30,6	26,9	23,3	25,2	40,9	48,0	44,3
2022	28,3	35,0	31,6	22,6	17,7	20,2	49,1	47,3	48,2
2025	31,3	39,9	35,5	14,7	15,5	15,1	53,9	44,6	49,4

*l'informazione sul fumo di sigaretta elettronica è stata inserita nel 2018

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Dati chiave del fumatore toscano 2025

48,7%

Ha provato almeno una volta a fumare

33,5%

Forte fumatore (>10 sigarette al giorno)

14-15 anni

Età al primo approccio col fumo

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità

Conclusioni e Prospettive Future

1

Cambiamento del Mercato

Il mercato dei prodotti a base di nicotina ha subito una trasformazione radicale con pattern di consumo variegati

2

Diminuzione Apparente

A fronte di una diminuzione del fumo di sigarette tradizionali, sono in aumento altre forme di assunzione di nicotina

3

Nuove Sfide

Le differenze di genere si assottigliano per le tradizionali ma si allargano per le elettroniche, con le ragazze sempre più fumatrici abituali

4

Vigilanza Necessaria

Il 74,1% degli studenti ha visto qualcuno fumare a scuola, indicando difficoltà nell'applicazione del divieto

Nonostante siano ampiamente riconosciute le conseguenze negative del fumo, esso esercita ancora un certo fascino sui giovani. I giovani toscani hanno raggiunto maggiore consapevolezza nell'uso del tabacco tradizionale, ma hanno spostato il loro interesse verso i nuovi dispositivi, richiedendo nuove strategie preventive mirate.

Grazie per l’attenzione!

Visita il nostro sito www.ars.toscana.it

e iscriviti alla Newsletter ARS

20 ANNI EDIT

ARS TOSCANA
agenzia regionale di sanità