

Adolescenti, una generazione in trasformazione. Episodio 5

La “fotografia” dell’indagine EDIT 2025 su alimentazione, peso corporeo e attività fisica delle ragazze e dei ragazzi toscani

A cura di: S. Olivadoti, F. Voller

In questo nuovo episodio del percorso di approfondimento web dei temi trattati dall’[indagine EDIT 2025](#), proponiamo una lettura dei dati su alimentazione, peso corporeo e attività fisica.

- [Alimentazione e peso corporeo: criticità persistenti e nuove vulnerabilità](#)
- [Attività fisica: pratica diffusa, ma segnali di arretramento](#)

Alimentazione e peso corporeo: criticità persistenti e nuove vulnerabilità

I risultati dell’indagine mostrano che le abitudini alimentari degli adolescenti toscani presentano **criticità ancora diffuse**: scarso consumo di frutta e verdura, ampia presenza di snack e bevande zuccherate e un **aumento di sovrappeso e obesità**.

Le **ragazze** adottano in media comportamenti più salutari, ma mostrano anche una **maggiore distorsione dell’immagine corporea** e un ricorso più frequente alle diete.

In questo scenario, la **scuola** emerge come un **contesto chiave** sia per promuovere scelte alimentari sane, sia per contrastare comportamenti impulsivi o fortemente condizionati da modelli sociali e digitali.

Consumo di frutta in calo, verdura stabile ma bassa adesione alle raccomandazioni internazionali

Il **consumo quotidiano di verdura** riguarda **poco più di quattro adolescenti su dieci** (42,9%), un **valore stabile** nel tempo e più elevato tra le ragazze (**quasi una su due**, 48%) rispetto ai ragazzi (**poco meno di quattro su dieci**, 37,9%). Un segnale positivo è la riduzione della quota di chi dichiara di non consumarla quasi mai.

Più critico appare il **consumo di frutta: meno di un adolescente su due** la consuma ogni giorno (45,2%), con un calo di circa **dieci punti percentuali** rispetto al 2005, più marcato tra le ragazze, che restano comunque le principali consumatrici. L'**adesione alle raccomandazioni** internazionali è **molto limitata: solo uno su venticinque** raggiunge le cinque porzioni quotidiane di frutta e/o verdura (3,9%). Le differenze per cittadinanza sono contenute, ma indicano una **maggiore adeguatezza delle diete** tra i giovani con background migratorio.

Snack e bevande zuccherate: consumi elevati e differenze di genere, età e provenienza

Il **consumo quotidiano di snack dolci o salati** riguarda **quasi quattro adolescenti su dieci** (39,2%) ed è **in aumento**, con una diffusione più elevata tra le ragazze (**circa una su due**, 45%) rispetto ai ragazzi (**circa uno su tre**, 33,5%).

Le **bibite zuccherate** mostrano invece un **calo marcato del consumo quotidiano**, passato da **oltre quattro adolescenti su dieci** nelle prime edizioni (41,6%) a **circa uno su sette** nel 2025 (15,1%). **Resta però elevato il consumo settimanale**, soprattutto tra le ragazze. Con l'aumentare dell'età il consumo di snack tende a diminuire, mentre quello delle bibite segue un andamento più variabile. I **nativi stranieri** presentano i livelli più elevati di consumo di bevande zuccherate.

Consumo settimanale di snack dolci/salati e bibite gassate, per età – Valori per 100 rispondenti d'età 14-19 anni

Tipo alimento o bevanda	Frequenza di consumo	14 anni	15 anni	16 anni	17 anni	18 anni	19 anni	p-value
Snack dolci o salati	Raramente o mai	6,1	9,4	8,7	11,5	9,8	9,8	<0,05
	1-6 volte a settimana	48,9	53,1	49,6	49,7	53,1	55,0	
	1 o più volte al giorno	45,0	37,5	41,7	38,8	37,1	35,2	
	Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	
Bibite gassate	Raramente o mai	24,5	25,9	30,3	36,2	34,6	26,5	<0,001
	1-6 volte a settimana	59,6	59,0	54,7	49,6	52,3	56,1	
	1 o più volte al giorno	15,9	15,1	15,0	14,2	13,1	17,4	
	Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	

Merenda scolastica: pratica diffusa ma non sempre adeguata

La **merenda di metà mattina** è un'abitudine molto diffusa: **oltre otto adolescenti su dieci** la consumano (81,9%) e, nella maggior parte dei casi, la portano da casa (**più di uno su due**, 55,4%), suggerendo potenzialmente scelte più controllate.

Preoccupa però la quota di chi **non fa merenda**: **circa uno su cinque** (18,1%), una proporzione che aumenta con l'età, passando da **poco più di uno su dieci tra i 14enni** (13%) a **circa uno su cinque tra i 19enni** (19,9%). Sebbene limitato, il **ricorso ai distributori automatici** resta un elemento critico, perché favorisce il consumo di alimenti ad alta densità energetica.

Sovrappeso e obesità in aumento, con differenze di genere

Circa un adolescente su sette risulta in **sovrappeso** (13,9%) e **poco più di uno su trenta** è obeso (3,5%), con un aumento che riguarda soprattutto quest'ultima condizione. Le **ragazze** risultano **più spesso normopeso** (**oltre otto su dieci**, 81,3%), mentre tra i maschi è più frequente il **sovrappeso** (**circa uno su sei**, 16,7%).

L'**eccesso ponderale** tende ad **aumentare con l'età** ed è più diffuso tra i maggiorenni, in parallelo con la progressiva riduzione della pratica di attività fisica.

Peso corporeo, relazioni sociali e uso del digitale: un intreccio che incide sul benessere

L'eccesso di peso è associato a una **maggiore esposizione al bullismo**: circa **un adolescente su cinque** (21,7%) tra quelli in sovrappeso o obesi riferisce episodi di vittimizzazione.

Anche la **qualità delle relazioni con i pari** risente dello stato ponderale, suggerendo un legame bidirezionale tra difficoltà relazionali e peso corporeo.

Un **ulteriore fattore rilevante** è l'**uso intensivo dei dispositivi digitali**: tra chi li utilizza per **oltre cinque ore al giorno**, la quota di sovrappeso o obesità sale a **più di uno su cinque** (21,4%), contro **circa uno su otto** (13%) tra chi ne fa un uso più contenuto.

Indice di massa corporea, per genere – Valori per 100 rispondenti d'età 14-19 anni

Genere	IMC	2005	2008	2011	2015	2018	2022	2025
Femmine	Sottopeso	3,7	3,3	2,7	4,4	4,5	3,8	3,7
	Normopeso	87,3	85,4	85,5	84,4	84,1	83,3	81,3
	Sovrappeso	7,6	9,6	10,2	8,3	9,6	10,5	11,1
	Obeso	1,4	1,7	1,5	2,9	1,8	2,4	3,9
	Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Maschi	Sottopeso	1,6	2,2	1,3	2,8	1,8	2,0	2,7
	Normopeso	82,5	78,6	79,4	77,9	79,5	76,0	77,5
	Sovrappeso	13,5	16,3	16,3	16,1	15,9	10,5	16,7
	Obeso	2,4	2,9	3,0	3,2	2,8	3,5	3,1
	Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Totale	Sottopeso	2,7	2,7	2,0	3,6	3,1	2,9	3,2
	Normopeso	84,8	82,0	82,3	81,0	81,8	79,5	79,4
	Sovrappeso	10,6	13,0	13,4	12,3	12,8	14,6	13,9
	Obeso	1,9	2,3	2,3	3,1	2,3	3,0	3,5
	Totale	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Percezione corporea: una distorsione diffusa, soprattutto tra le ragazze

La percezione del proprio corpo rappresenta uno degli aspetti più critici. Pur essendo **normopeso circa otto adolescenti su dieci** (79,3%), **poco più della metà** si considera “nella norma” (58%).

La **distorsione** è **particolarmente marcata tra le ragazze**: tra quelle normopeso, **solo poco più di una su due** si percepisce tale (54%), mentre **circa una su tre** si considera “sopra la norma” (33,6%). I ragazzi mostrano invece una percezione più distribuita, dividendo in modo più equilibrato la loro valutazione tra “sopra” e “sotto” la norma.

Diete e regimi alimentari: differenze di genere e cambiamenti con l'età

Circa un adolescente su sette segue una dieta (13,7%), con una maggiore diffusione tra le ragazze (**circa una su sei**, 16,3%) rispetto ai ragazzi (**poco più di uno su dieci**, 11,2%).

Le motivazioni riflettono **differenze di genere**: le **ragazze** intraprendono diete soprattutto con l'obiettivo di **dimagrire**, mentre i **ragazzi** lo fanno più spesso per **migliorare la performance sportiva**. È in aumento l'adesione a **regimi vegetariani o macrobiotici**. Anche l'**età gioca un ruolo**: le diete per dimagrire sono più frequenti tra i più giovani, mentre le scelte alimentari alternative tendono ad aumentare con l'avanzare dell'età.

Soggetti che seguono una dieta, per genere – Valori per 100 rispondenti d'età 14-19 anni

Dieta	Femmine	Maschi	Totale
Si	16,3	11,2	13,7
No	83,7	88,8	86,3
Totale	100,0	100,0	100,0

p-value < 0,001

Attività fisica: pratica ancora diffusa, ma segnali di arretramento

La pratica fisica rimane un comportamento largamente presente tra gli adolescenti, ma i segnali emersi nell'indagine 2025 indicano la **necessità di interventi mirati**.

Il calo della partecipazione, il progressivo disimpegno nella tarda adolescenza, le differenze di genere, la minore attività tra chi presenta obesità e la concorrenza crescente del tempo digitale richiedono politiche di promozione più incisive.

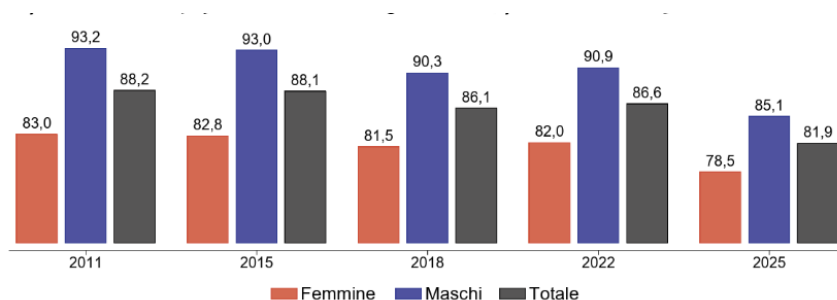
Rafforzare il ruolo della scuola, ampliare le opportunità accessibili per le ragazze e i giovani più grandi, e valorizzare la dimensione relazionale dello sport può contribuire a sostenere livelli adeguati di movimento e a favorire il benessere fisico e mentale degli adolescenti toscani.

Livelli di attività fisica ancora inferiori al periodo pre-Covid

Nel 2025 **oltre otto adolescenti toscani su dieci (81,9%)**, svolgono almeno **un'ora di attività fisica** in almeno un giorno della settimana, confermando che il **movimento resta una pratica ampiamente diffusa in adolescenza**.

Tuttavia, questo comportamento mostra **segnali di arretramento** rispetto alle edizioni precedenti dell'indagine. Dopo una fase di sostanziale stabilità tra il 2011 e il 2018, le ultime rilevazioni indicano un **calo, più evidente tra i maschi** (–8,1 punti) rispetto alle femmine (–4,5 punti). Il recupero osservato nel 2022 non è stato sufficiente a riportare i livelli di attività fisica ai valori pre-pandemici, suggerendo che le abitudini più sedentarie emerse durante il periodo COVID-19 abbiano lasciato un'impronta duratura.

Attività fisica (almeno un'ora in almeno un giorno alla settimana), per genere - Valori per 100 rispondenti d'età 14-19 anni



L'età come fattore critico di abbandono dell'attività

La **pratica fisica tende a diminuire con l'età**: tra i più giovani, **oltre otto adolescenti su dieci** praticano movimento (86% tra i 14enni), mentre tra i 19enni la quota scende a **poco più di sette su dieci** (72,4%). Il calo diventa più evidente a partire dai 17 anni, probabilmente in relazione all'aumento degli impegni scolastici e a una maggiore autonomia nella gestione del tempo libero.

Le **differenze di genere si ampliano nella tarda adolescenza**: a 19 anni pratica attività fisica **circa tre maschi su quattro** (77,1%), contro **circa due femmine su tre** (67%), evidenziando un divario che tende a crescere con l'età.

Rendimento scolastico e attività fisica: un'associazione significativa

La pratica dell'attività fisica risulta **strettamente legata anche al rendimento scolastico**. Tra gli studenti che riferiscono un rendimento "molto buono", **oltre otto su dieci** svolgono attività fisica (86%), mentre tra chi dichiara un rendimento "pessimo" la quota scende a **circa sette su dieci** (69%).

Le **differenze di genere** diventano **più marcate nelle situazioni di maggiore vulnerabilità scolastica**: tra gli studenti con rendimento "poco buono" praticano comunque attività fisica **quasi nove maschi su dieci** (85,9%), contro **circa due ragazze su tre** (65,5%). Questo suggerisce che, in presenza di difficoltà scolastiche, le adolescenti tendano più frequentemente a ridurre la partecipazione all'attività fisica.

Peso corporeo e attività fisica: l'obesità riduce la pratica

Lo **stato nutrizionale incide** in modo evidente **sulla regolarità della pratica fisica**. Tra gli adolescenti normopeso, **oltre otto su dieci** praticano attività fisica (86%), mentre tra chi presenta obesità la quota scende a **poco più di sette su dieci** (73,1%). La **riduzione è ancora più marcata tra le ragazze**: tra le adolescenti con obesità, praticano attività fisica **circa due su tre** (66,7%). Nel complesso, **l'eccesso ponderale** emerge come un **ostacolo significativo alla partecipazione**, probabilmente legato a fattori fisici, psicologici e relazionali, come minore autoefficacia o timori di giudizio da parte dei pari.

Frequenza settimanale: ancora lontani dalle raccomandazioni OMS

Solo circa un adolescente su cinque svolge **attività fisica per almeno cinque giorni a settimana** (21,1%), con una **netta differenza di genere**: **circa un maschio su quattro** raggiunge questa frequenza (26,3%), contro **poco più di una femmina su sette** (15,5%).

Allargando lo sguardo anche a chi pratica attività fisica **tre o quattro giorni a settimana**, la quota sale a **quasi sei adolescenti su dieci** (58,1%), ma resta comunque lontana dai **60 minuti quotidiani raccomandati** dall'Organizzazione mondiale della sanità.

Tipologie di sport: differenze di genere strutturali

Circa un adolescente su quattro non ha praticato alcuno sport negli ultimi dodici mesi (26,7%), con una quota più elevata tra le ragazze (**circa una su tre**, 31,8%) rispetto ai ragazzi (**circa uno su cinque**, 22%).

Tra chi pratica sport, **poco meno della metà** sceglie attività individuali (43,7%) e **circa tre su dieci** sport di squadra (29,6%). Le **preferenze restano fortemente differenziate per genere**: i **maschi** prediligono più spesso gli **sport di squadra** (**oltre quattro su dieci**, 42,7%), mentre **oltre la metà delle ragazze** opta per **attività individuali** (52,9%). Le discipline più diffuse confermano modelli consolidati: **calcio e calcetto** tra i maschi, **ginnastica, palestra, pallavolo e danza** tra le femmine.

Sport, dispositivi digitali e benessere psicologico: un legame significativo

Tra gli adolescenti che utilizzano **dispositivi digitali per oltre cinque ore al giorno**, **circa tre su dieci** non praticano alcuno sport (30%), contro **poco più di due su dieci** (21,7%) tra chi ne fa un uso più contenuto. Il **tempo trascorso davanti agli schermi** sembra quindi **sottrarre spazio e opportunità al movimento**.

Il **legame con il benessere psicologico** è **altrettanto evidente**: gli adolescenti che presentano **livelli elevati di distress** tendono a praticare meno sport organizzati, in

particolare **sport di squadra**, suggerendo quanto la dimensione relazionale dell'attività sportiva possa rappresentare un fattore protettivo per la salute mentale.

In conclusione, i risultati dell'indagine delineano un quadro articolato per quanto riguarda alimentazione e attività fisica, in cui comportamenti diffusi e segnali di cambiamento convivono con criticità persistenti, offrendo elementi utili per orientare le azioni di prevenzione e promozione della salute.

Per approfondire

Consulta la pubblicazione:

- [Venti anni di indagini sulla popolazione adolescente toscana \(EDIT 2005-2025\)](#)

Consulta i materiali del convegno:

- [Indagine EDIT 2005-2025. Venti anni di indagini sulla popolazione adolescente toscana](#)



Apri la pagina che racconta i venti anni della nostra indagine:

- [Indagine EDIT 2025. Venti anni di monitoraggio sugli stili di vita e i comportamenti a rischio della popolazione adolescente toscana](#)