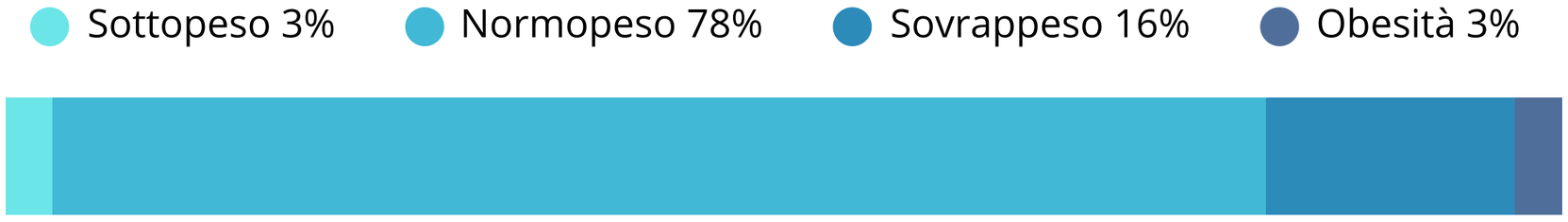
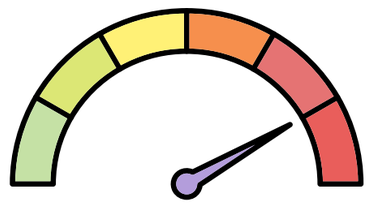
Health Behaviour in School-aged Children
Stili di vita e salute dei giovani italiani tra gli 11 e i 15 anni
Regione Marche - 2022

Stato Nutrizionale

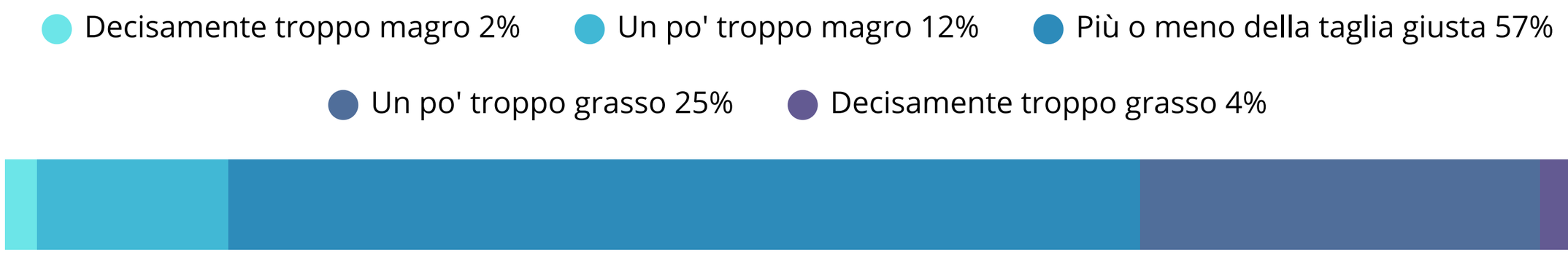




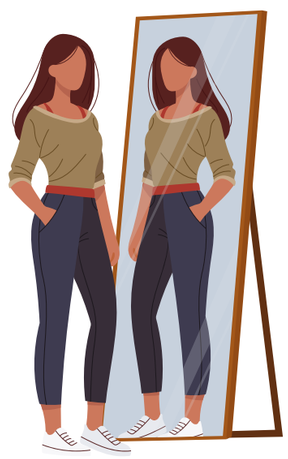
Sebbene la maggior parte dei ragazzi sia normopeso, circa il 22% di loro non lo è.



Insoddisfazione corporea



Gli adolescenti spesso riportano dei sentimenti di insoddisfazione corporea, quest'ultima riguarda principalmente il proprio peso e il percepirsi "troppo grassi", indipendentemente dal fatto di essere oggettivamente sovrappeso o meno.





MONITORARE IL PESO È DI FONDAMENTALE IMPORTANZA, NON OCCORRE PESARSI OGNI GIORNO MA È SUFFICIENTE FARLO UNA VOLTA AL MESE, FACENDO ATTENZIONE ALLE EVENTUALI VARIAZIONI.
QUALORA TU SIA SOTTOPESO O SOVRAPPESO CONSULTA IL TUO MEDICO PER VALUTARE LE TUE CONDIZIONI CLINICHE E MIGLIORARE IL TUO STILE DI VITA.

LINK INDAGINE HBSC 2022
https://www.epicentro.iss.it/hbsc/