



Presentazione Ricerca

# ***“Sport, alimentazione e stili di vita: una ricerca sui giovani in Lombardia”***

realizzata dal

***Master in “Sport Management, Marketing & Sociology”***



*Milano, 15 Luglio 2011*



# I perché della ricerca



*A fronte di una crescente domanda di sport dei giovani in età scolare non fa eco una altrettanto significativa educazione alimentare.*

*Gli stili di vita delle nuove generazioni necessitano di una seria riflessione che tenga conto delle mutate abitudini alimentari (e non solo) caratterizzate spesso da un uso sopra le righe di TV, Web, ecc.*

*Il tema di EXPO 2015 “Nutrire il pianeta” è stato lo spunto dal quale è nata – nell’ambito del Master in “Sport Management, Marketing & Sociology” dell’Università di Milano-Bicocca – la ricerca **“Sport, alimentazione e stili di vita”** condotta, con impegno e puntualità dal Dott. Daniele Cazzaniga e dal Dott. Daniele Pezzini, tra gli Istituti scolastici delle Scuole Superiori delle Province della Regione Lombardia.*

*Premesso che l’alimentazione deve essere un terreno privilegiato per la prevenzione e la difesa della salute, l’attività fisica diventa essenziale perché innesca un sano stile di vita ed insegna quei valori e quelle regole che solo lo sport sa dare e che sono alla base della vita di ogni giorno.*

*I risultati allarmanti della ricerca (n° di praticanti sportivi inferiori alla media europea, mancata consumazione della prima colazione, assunzione di alcolici, ecc.) debbono far riflettere sull’importanza di una corretta alimentazione e di una sana attività per il benessere psico-fisico dei giovani e non solo.*

*Movimento, sport e alimentazione sono i presupposti di un corretto stile di vita.*

*Prof. Franco B. Ascani  
Coordinatore del Master*



# I contenuti



- OBIETTIVI
- METODOLOGIA
- DATI
- VALUTAZIONI



# Gli obiettivi



- Identificare le attitudini allo sport, le abitudini alimentari e gli stili di vita dei giovani in Lombardia di età compresa fra i 14 e i 19 anni.
- Definire la loro “carta d’identità” per definirne un profilo fisio-morfologico (età, statura, peso).
- Valutare se hanno consapevolezza della relazione fra qualità dell’alimentazione e salute.
- Valutare se hanno consapevolezza della relazione fra attività sportiva e qualità della vita.
- Valutare se esistono differenze fra giovani sportivi e giovani sedentari, maschi e femmine, con riferimento agli stili di vita ed alle abitudini alimentari.
- Definire qual è il loro grado di conoscenza della dieta mediterranea, delle sue caratteristiche e dei suoi benefici.



# Gli obiettivi



- Valutare se esiste una loro partecipazione attiva nelle decisioni di acquisto dei prodotti alimentari nell'ambito della famiglia di appartenenza.
- Valutare in che modo la propensione e l'abitudine alla pratica dell'attività sportiva educa le abitudini alimentari e gli stili di vita.
- Valutare in che modo la televisione e il web influiscono sulla loro propensione allo sport e sugli stili di vita.
- Valutare se esiste una correlazione fra tipologia di studi, interessi culturali e sport e alimentazione.
- Creare le basi di riferimento per avviare nel quinquennio 2011-2015 una politica ed una campagna di educazione alimentare orientate ai giovani.
- Collegare la ricerca e le attività ex post ai temi di Milano Expo 2015 creando un filo conduttore con l'esposizione universale.



# La metodologia



- La popolazione di riferimento è composta dai giovani della **Lombardia**, di età compresa fra i 15 e i 20 anni: circa 520.000 soggetti equamente suddivisi fra maschi e femmine, classificati come sportivi e non sportivi sulla base della frequenza e della tipologia dell'attività praticata.
- Il **campione dell'indagine**, con un intervallo di confidenza del 5% e un livello di confidenza del 95%, è composto da circa **3.000 soggetti**, distribuiti sui capoluoghi di provincia della Lombardia: MILANO, BERGAMO, BRESCIA, CREMONA, LECCO, MANTOVA, MONZA, PAVIA, SONDRIO, VARESE.
- La ricerca è stata svolta sottoponendo un **questionario in formato elettronico** "web based" a risposta multipla agli studenti (maschi e femmine, sportivi e non) delle scuole superiori considerate più significative per rappresentare la popolazione di riferimento nel territorio.
- I dati sono stati raccolti, fra Novembre 2010 e Maggio 2011, da un gruppo di ricerca del **Master Universitario in "Sport Management, Marketing & Sociology"** dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca (Facoltà di Sociologia) diretto dal Prof. Franco B. Ascani e coordinato dal Dott. Daniele Cazzaniga e dal Dott. Daniele Pezzini.



# La popolazione di riferimento



## *Popolazione dei giovani residenti in Lombardia*

<b>Età</b>	<b>Maschi</b>	<b>Femmine</b>	<b>Maschi + Femmine</b>
15	43.601	41.105	84.706
16	44.447	41.337	85.784
17	44.198	41.276	85.474
18	44.837	41.698	86.535
19	44.622	41.728	86.350
20	46.135	42.518	88.653
<b>TOTALE</b>	<b>267.840</b>	<b>249.662</b>	<b>517.502</b>

Fonte: censimento ISTAT 2009



# Il campione di riferimento



***3.000 soggetti di età tra 14 e 19 anni intervistati in Lombardia***





# Gli Istituti oggetto della Ricerca



- Istituto Tecnico Commerciale “Pietro Verri” - MILANO
- Istituto Professionale “Carlo Molaschi” - CUSANO MILANINO
- Liceo Scientifico “Filippo Lussana” - BERGAMO
- Liceo Scientifico “Astolfo Lunardi” - BRESCIA
- Liceo Classico “Daniele Manin” - CREMONA
- Istituto Tecnico Industriale “Antonio Badoni” - LECCO
- Liceo Scientifico “Belfiore” - MANTOVA
- Istituto Tecnico Industriale “Mosè Bianchi” - MONZA
- Istituto Tecnico Industriale “Girolamo Cardano” - PAVIA
- Istituto Superiore “Lena Perpentì” - SONDRIO
- Istituto Tecnico Industriale “Enea Mattei” - SONDRIO
- Liceo Classico “Ernesto Cairoli” - VARESE



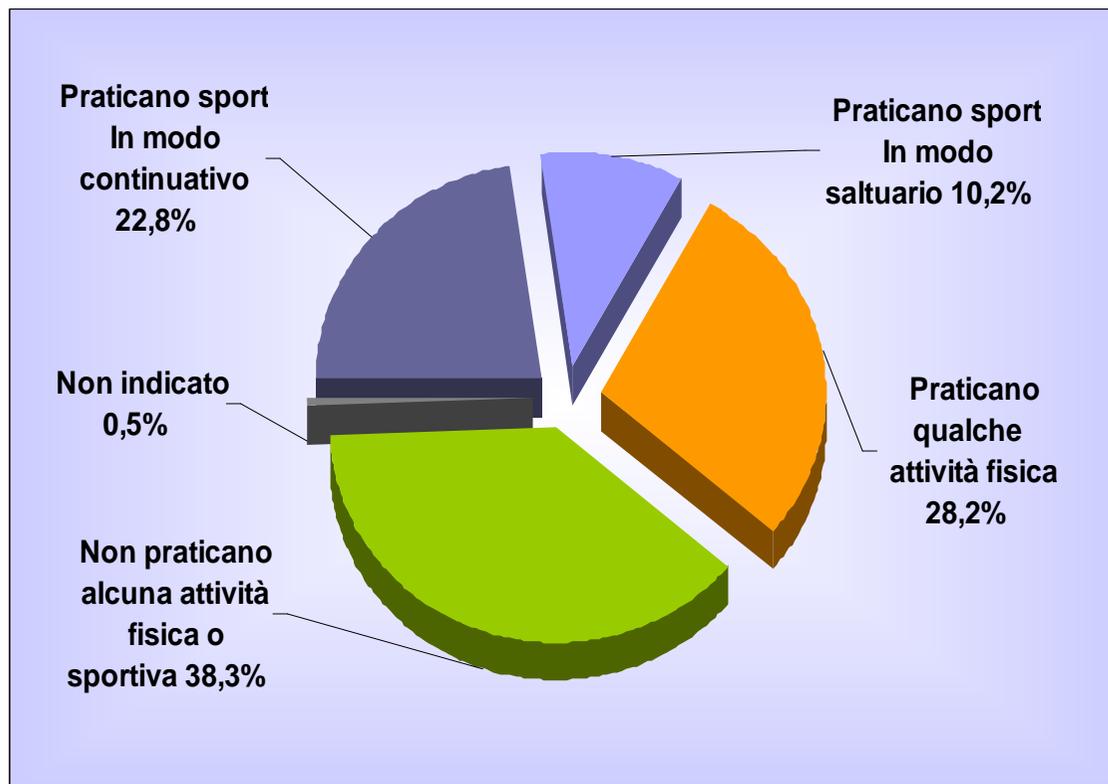
# La pratica sportiva



## *I numeri della pratica sportiva in Italia*

### Situazione italiana

- Il 38% degli italiani sono “sedentari”.
- Solamente il 33% dichiara di praticare sport almeno in modo saltuario.
- Il 28% dichiara di praticare una qualche attività fisica.



Fonte: indagine CONI-ISTAT 2010

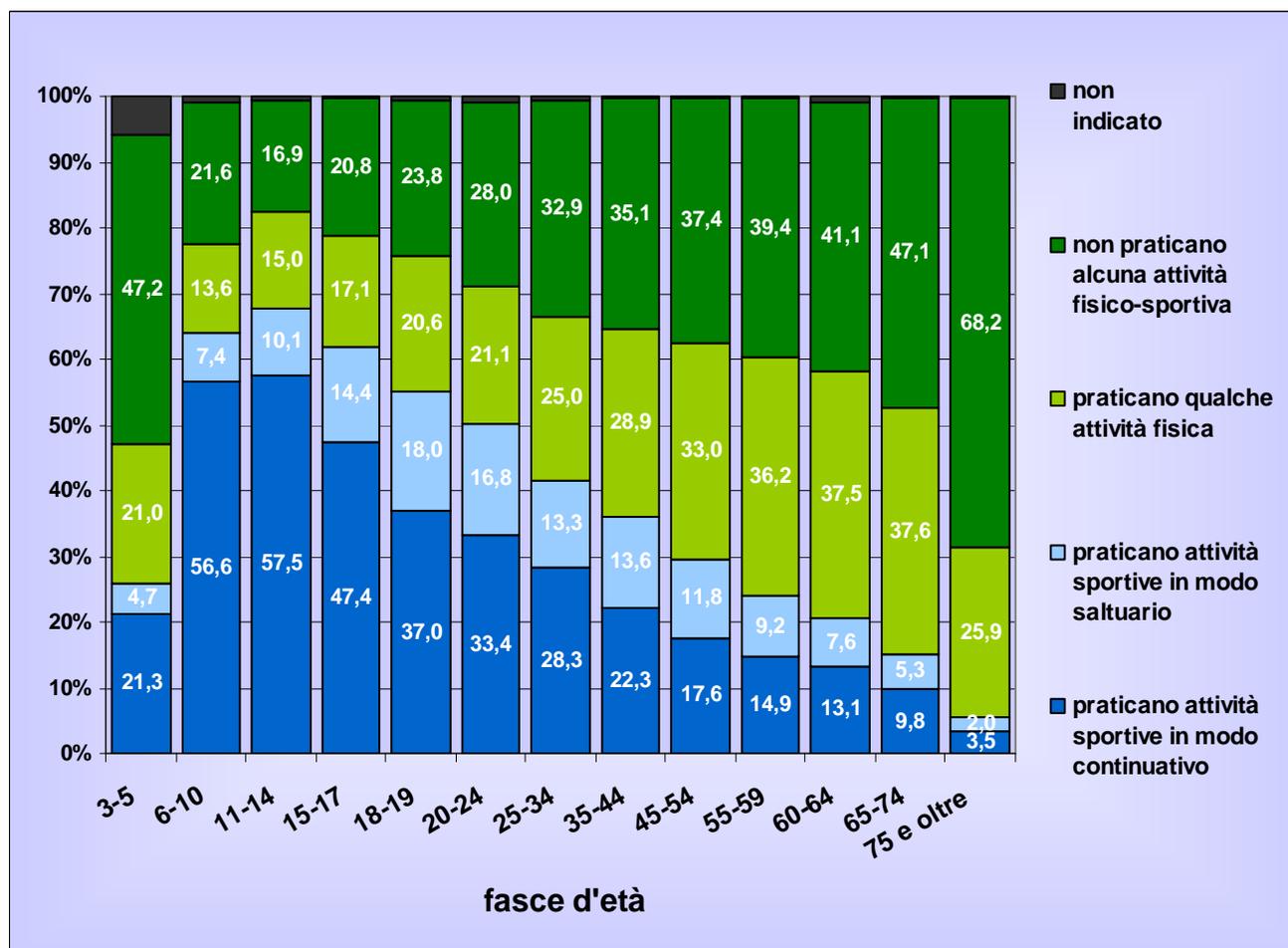
# I numeri della pratica sportiva in Italia suddivisa per fasce di età

## Situazione italiana

- La pratica sportiva in Italia si avvicina al 80% nella fascia di età 6-19 anni.

- La pratica della attività sportiva a livello agonistico è al culmine nella fascia di età 6-14 anni.

- Nella fascia di età 15-17 si verifica un calo di praticanti nello sport agonistico in favore di quello non agonistico.



Fonte: indagine CONI-ISTAT 2010

## Situazione europea

•L'intensità della pratica sportiva dei giovani in Italia rimane al di sotto della media europea.

• In Europa il 61% dei giovani fra i 15 e i 24 anni dichiara di praticare sport regolarmente

## I numeri della pratica sportiva in Europa suddivisa per fasce di età

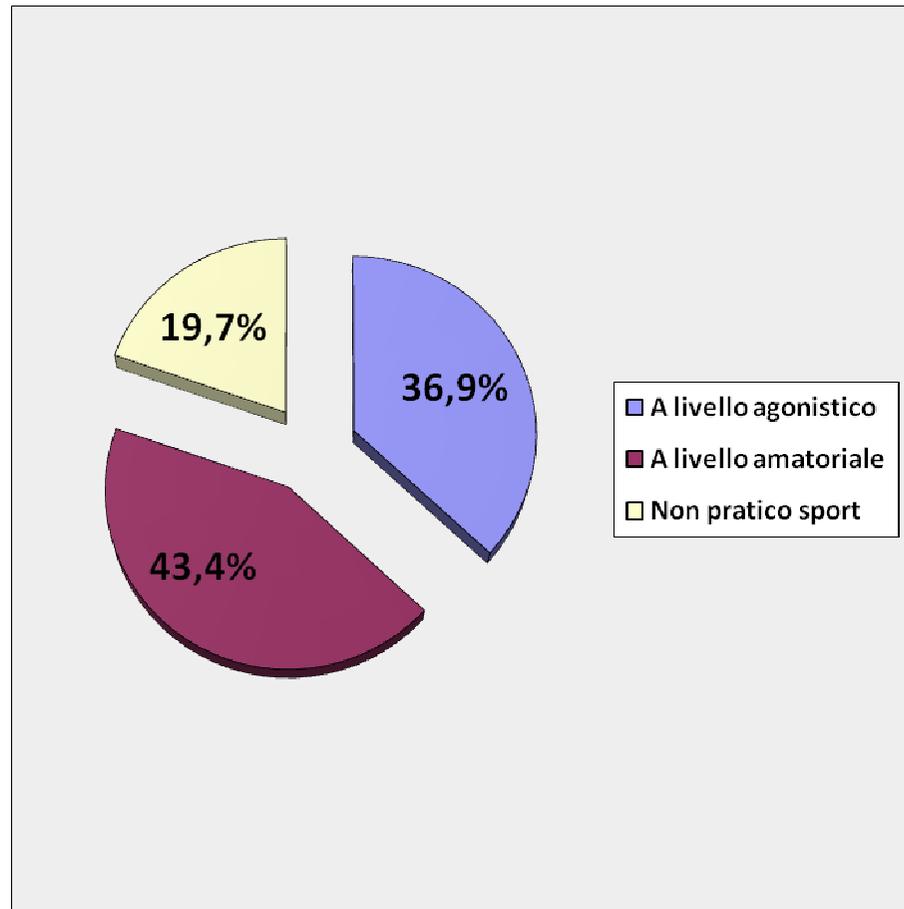
Area geografica	% della popolazione che pratica sport regolarmente
Unione Europea	40%
<b>Genere</b>	
Maschi	43%
Femmine	37%
<b>Età</b>	
<b>15-24</b>	<b>61%</b>
25-39	44%
40-54	40%
55-69	33%
70 +	22%
<b>Genere</b>	
<b>Uomini 15-24</b>	<b>61%</b>
Uomini 25-39	47%
Uomini 40-54	39%
Uomini 55-69	34%
Uomini 70 +	23%
<b>Donne 15-24</b>	<b>50%</b>
Donne 25-39	40%
Donne 40-54	39%
Donne 55-69	32%
Donne 70 +	21%

Fonte: "Sports and Physical Activity", Eurobarometer, European Commission, 2010

## Modalità della pratica sportiva

- Quasi il 20% dei giovani in Lombardia dichiara di non praticare sport.
- Il dato è coerente con quanto rilevato a livello nazionale dall'ultima ricerca CONI-ISTAT 2010 sulla diffusione dello sport in Italia.
- Il 44% dei giovani dichiara di praticare uno sport a livello amatoriale.
- Soltanto il 37% dei giovani dichiara di praticare uno sport a livello agonistico.

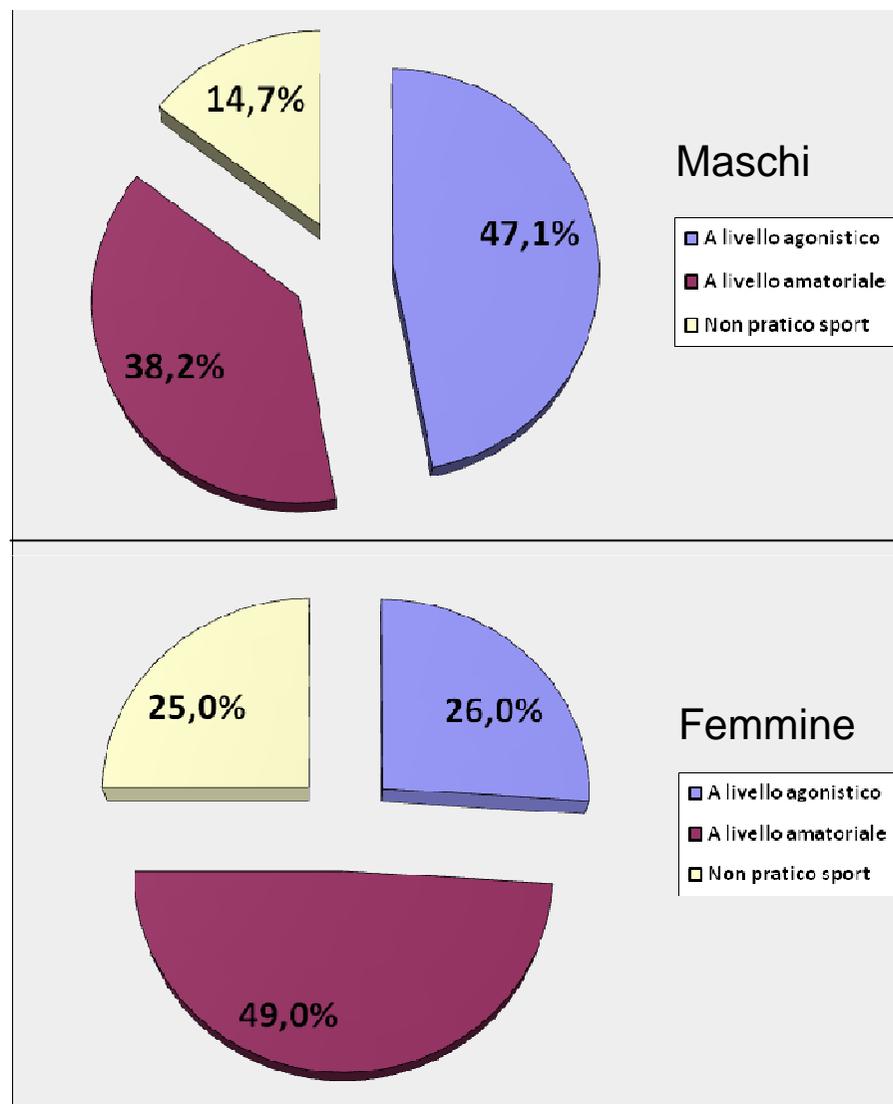
## Con quale modalità pratici attività sportiva?



## Modalità della pratica sportiva

- Le percentuali della pratica sportiva aumentano tra i maschi rispetto alle femmine.
- Più del 85% dei maschi pratica attività sportiva.
- Il 25% delle ragazze non pratica alcuna attività sportiva.
- Tra gli intervistati, lo sport maschile è prevalentemente agonistico (47%).
- Mentre, lo sport femminile è prevalentemente amatoriale (49%).

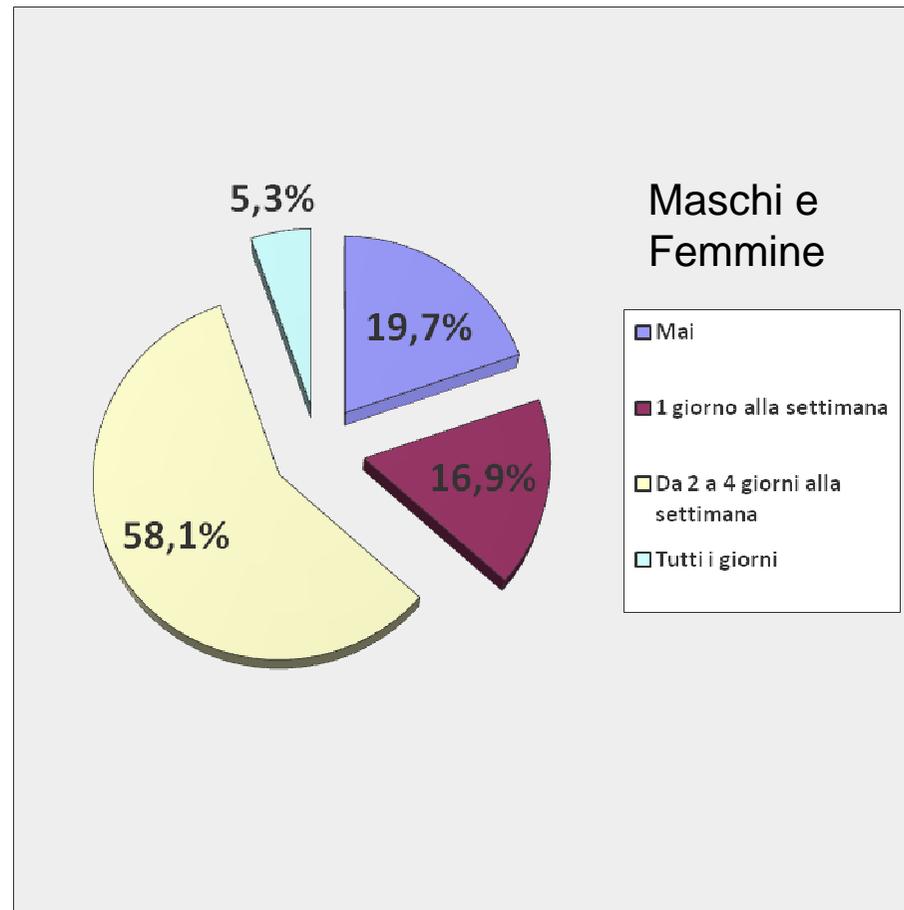
## Con quale modalità pratici attività sportiva?



## Intensità della pratica sportiva

- Soltanto il 58% dei giovani pratica sport per lo meno due volte alla settimana.
- La pratica sportiva quotidiana è poco più del 5%.
- Si distribuiscono in maniera quasi simile i ragazzi che praticano sport una volta a settimana ed i sedentari.

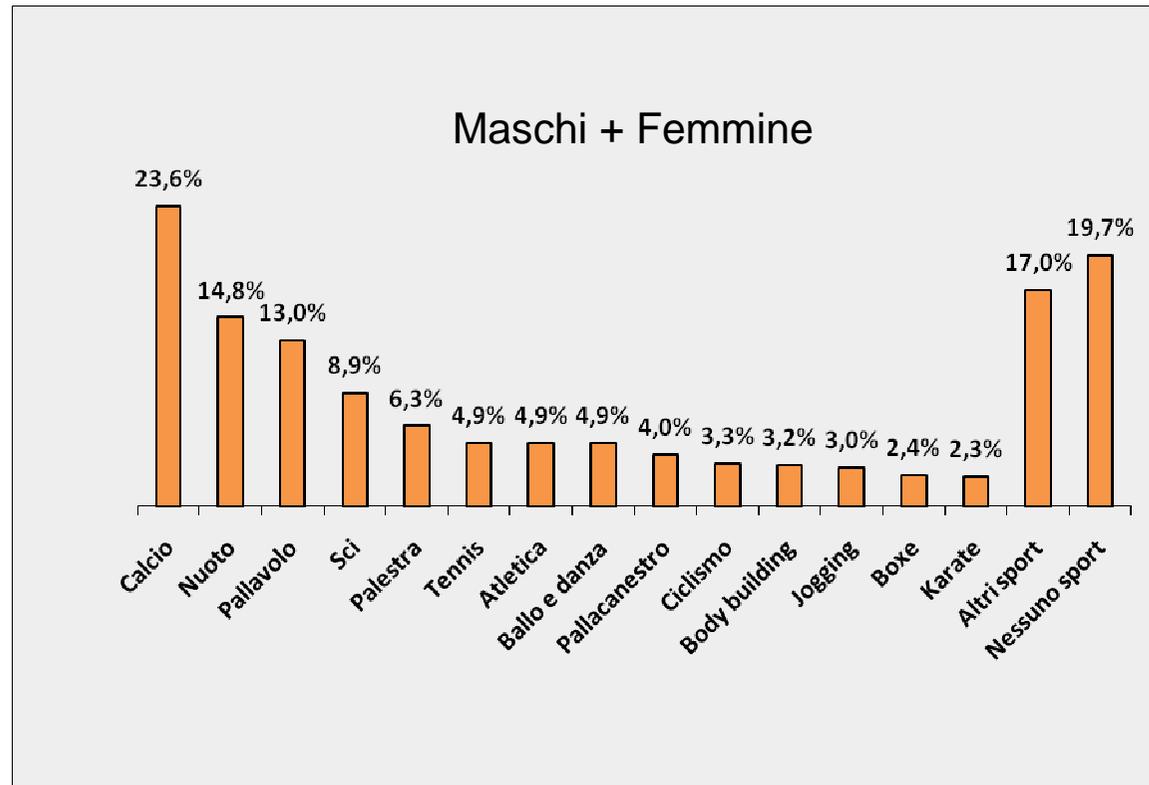
## Con che frequenza pratici sport?



## Sport praticati

- Il calcio è lo sport più praticato.
- Decisamente sopra alle medie italiane sono il nuoto e la pallavolo.
- Si registrano buoni risultati anche per il tennis, l'atletica e la danza.

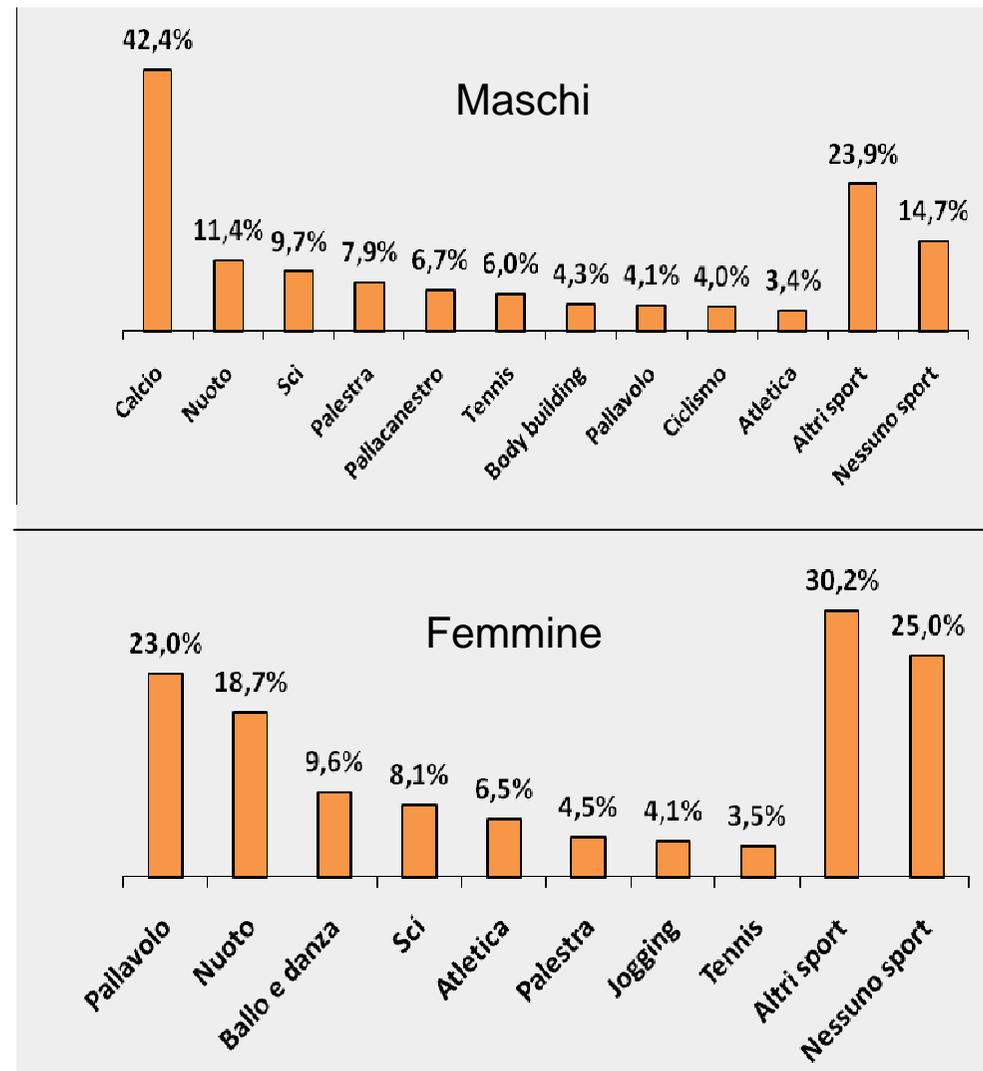
## Che sport praticati?



## Sport praticati

- Il calcio, con più del 42%, è lo sport predominante tra i ragazzi, quattro volte più diffuso rispetto al nuoto che è secondo.
- Tra le ragazze si registra una distribuzione più equa.
- La pallavolo ed il nuoto sono gli sport più praticati a livello femminile.
- Lo sci mantiene percentuali elevate e simili tra maschi e femmine.
- Il 30% delle ragazze praticano altri sport: ginnastica, arti marziali, ecc.

## Che sport praticati?



## ***Distribuzione percentuale in Italia dei tesserati per le Federazioni con maggior diffusione***

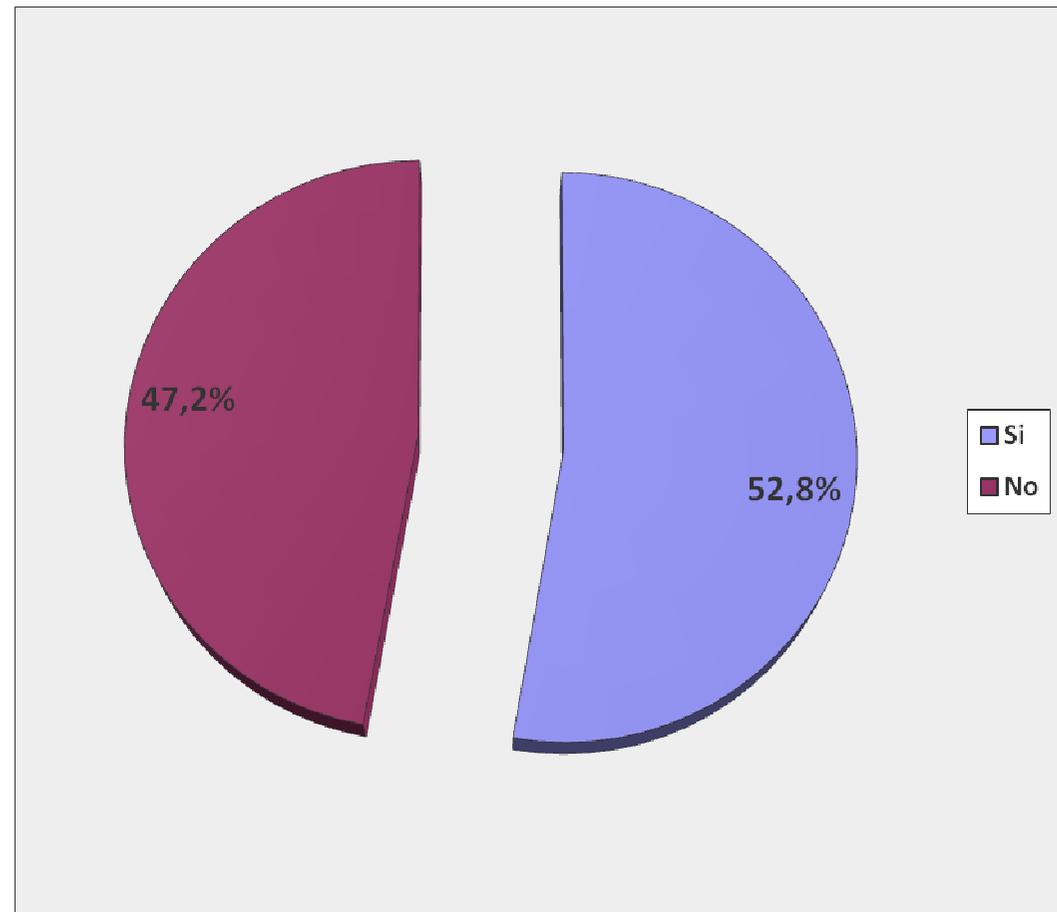
<b>TESSERAMENTO ATLETI</b>				<b>CONFRONTO</b>
<b>1999</b>		<b>2009</b>		
Calcio	28%	Calcio	26,90%	<b>-1,1%</b>
Pallavolo	5,6%	Pallavolo	7,80%	2,2%
Pallacanestro	8%	Pallacanestro	7,70%	<b>-0,3%</b>
Tennis	4,8%	Tennis	5,80%	1%
Pesca sportiva e Attività subacquee	7,6%	Pesca sportiva e Attività subacquee	5,50%	<b>-2,1%</b>
Atletica leggera	3,4%	Atletica leggera	3,90%	0,5%
		Motociclismo	3,60%	N/D
		Sport Equestri	2,80%	N/D
		Bocce	2,70%	N/D
		Badminton	2,70%	N/D
Lotta, Pesi, Judo, Karate	3%	Judo, Lotta, Karate, Arti Marziali	2,60%	<b>-0,4%</b>
		Nuoto	2,50%	N/D
		Golf	2,40%	N/D

*Fonte: indagine CONI-ISTAT 2010*

## Pratici sport nel Comune di residenza?

### Dove praticati sport

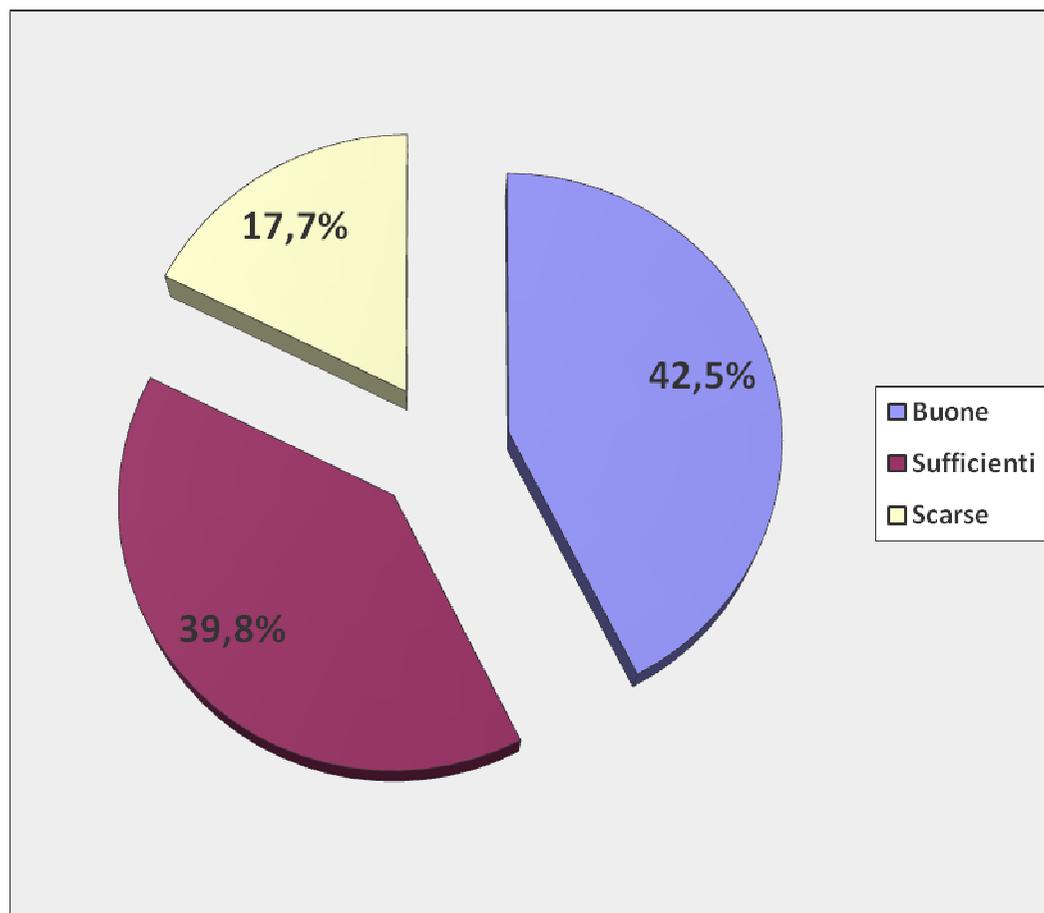
- Oltre il 50% dei giovani utilizza le strutture sportive di comuni diversi da quello di residenza.
- Esiste una percezione negativa della qualità delle strutture sportive dei comuni di residenza e si ricercano altrove strutture più efficienti e complete.



## Dove pratici sport

- La percezione del livello qualitativo delle strutture sportive rimane per lo più basso o appena sufficiente.
- Poco più del 40% degli intervistati reputa di buon livello le strutture sportive del Comune di residenza.

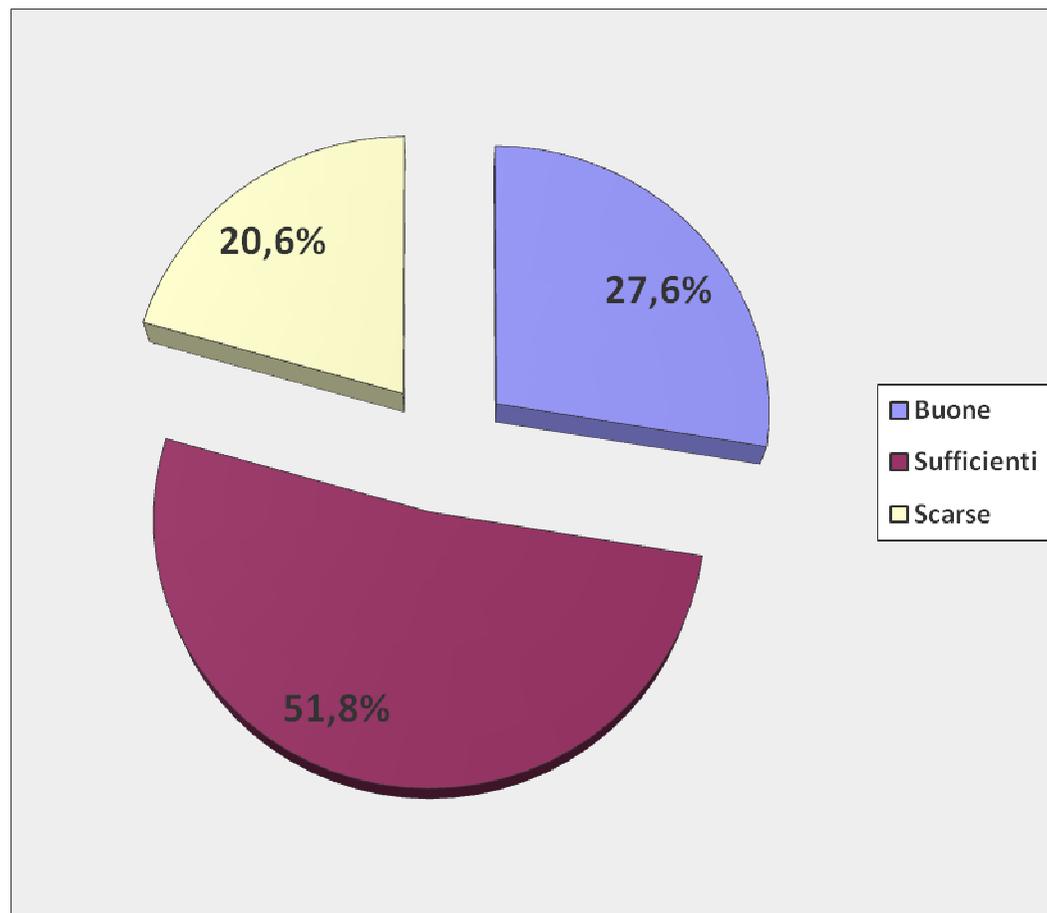
## Come giudichi le strutture sportive del Comune dove risiedi?



## Dove pratici sport

- La percezione del livello qualitativo delle strutture sportive scolastiche rimane per lo più appena sufficiente.
- Un quinto delle strutture sportive scolastiche vengono reputate di basso livello.
- Meno del 30% degli intervistati è pienamente soddisfatto dall'impiantistica sportiva della propria scuola.

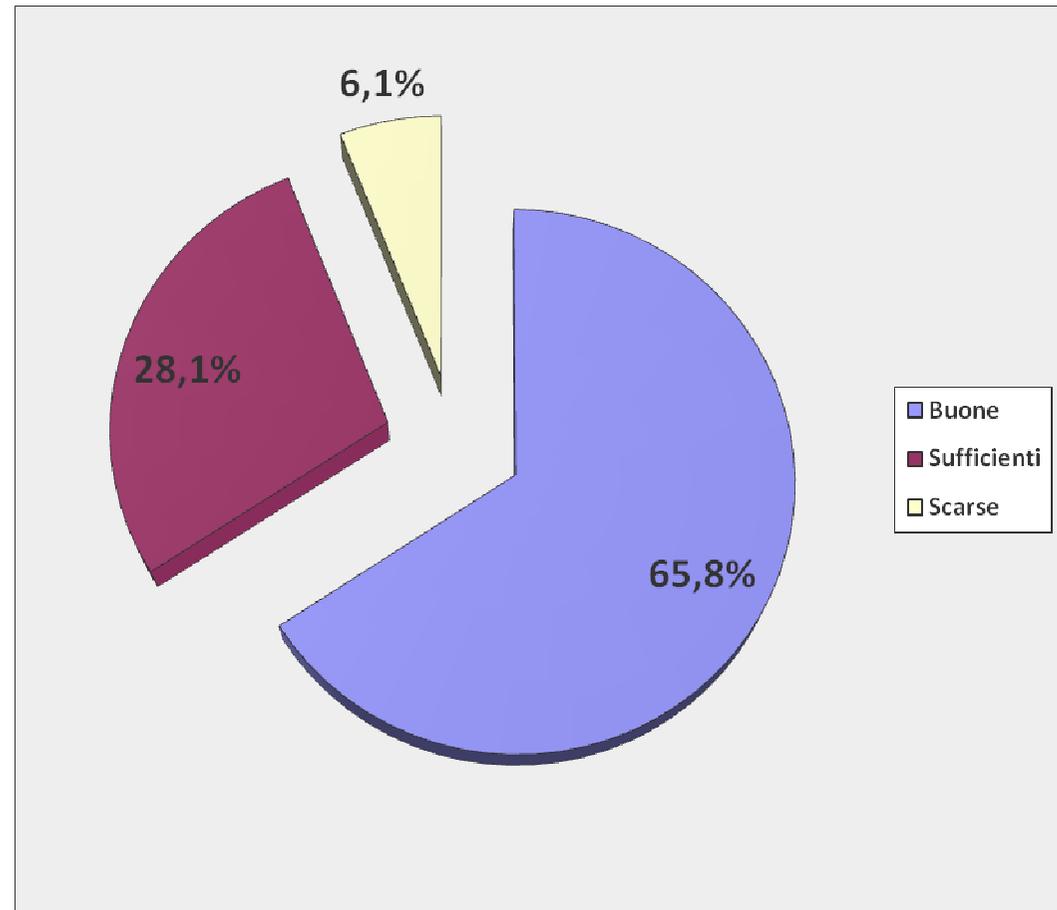
## Come giudichi le strutture sportive della scuola che frequenti?



## Giudizio sugli istruttori

- La percezione del livello delle competenze tecniche degli istruttori sportivi è più che buona.
- Solamente il 6% degli intervistati dichiara di avere istruttori sportivi tecnicamente non all'altezza.

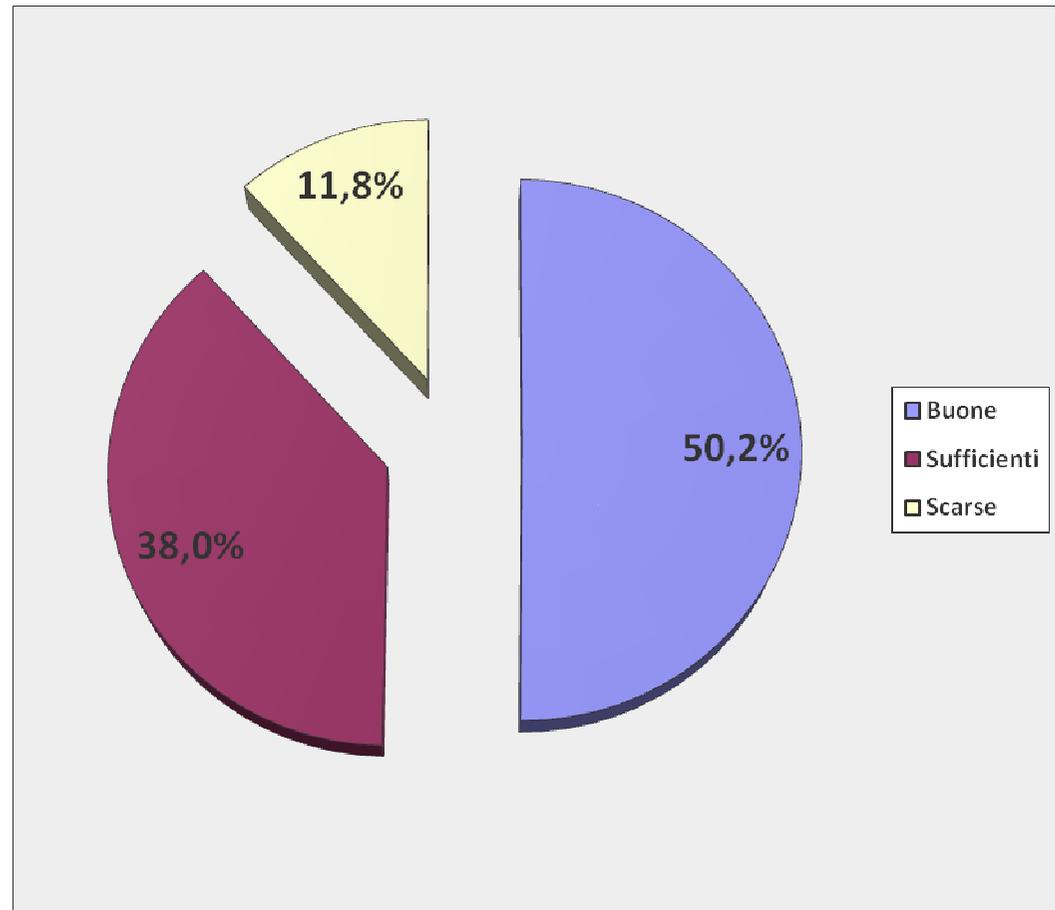
## Come giudichi le competenze tecniche dei tuoi istruttori sportivi?



## ***Come giudichi le competenze psicologiche dei tuoi istruttori sportivi (ascolto, dialogo, ecc.) ?***

### **Giudizio sugli istruttori**

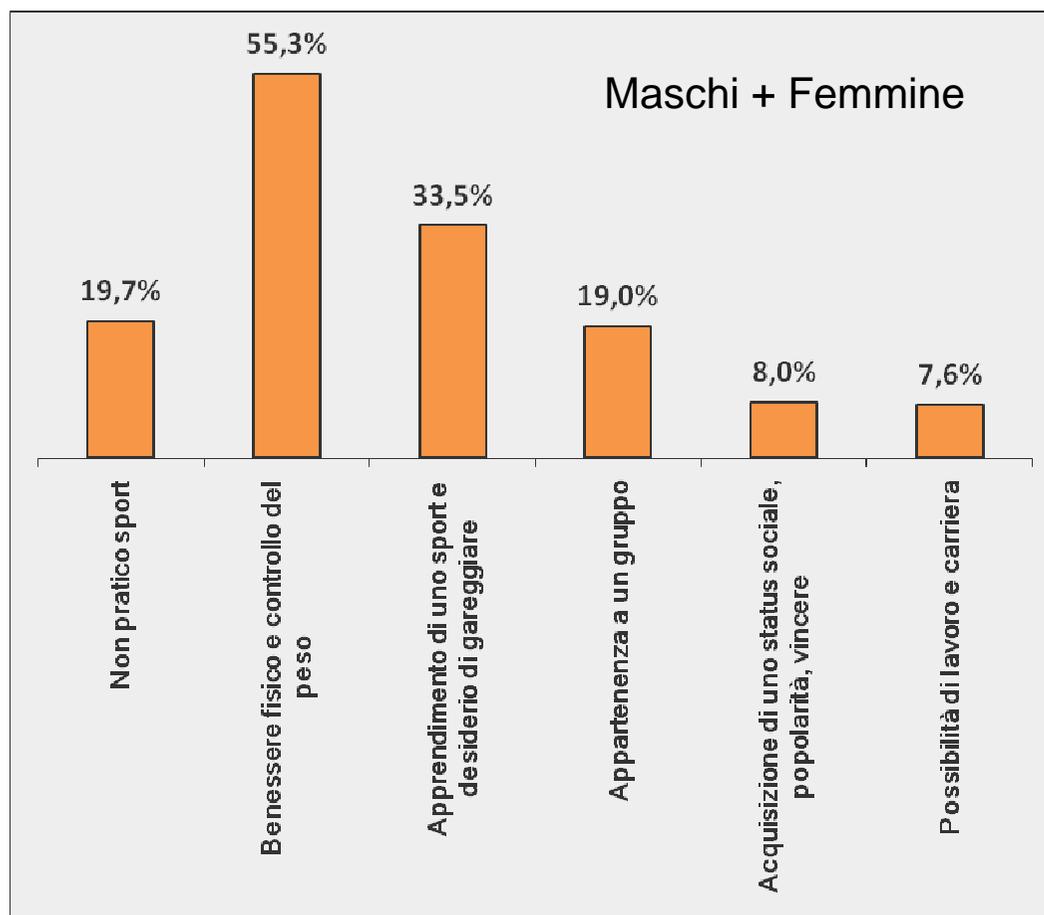
- La percezione del livello delle competenze psicologica degli istruttori sportivi è buona. Più del 50% degli intervistati fornisce un giudizio positivo.
- Gli istruttori sportivi possono orientare comportamenti e scelte dei giovani per quanto riguarda sport, alimentazione e stili di vita.
- Gli istruttori sportivi possono essere “opinion leader” per indirizzare gli stili di vita dei giovani.



## Motivazioni allo sport

- **Benessere fisico e controllo del peso è la motivazione principale (55%) per la pratica sportiva fra i giovani.**
- **Soltanto il 7,6 % dei giovani percepisce lo sport come un'occasione di carriera.**
- **In un mondo del lavoro incerto e con scarse opportunità, le opportunità offerte dallo sport non vengono sufficientemente percepite dai giovani.**

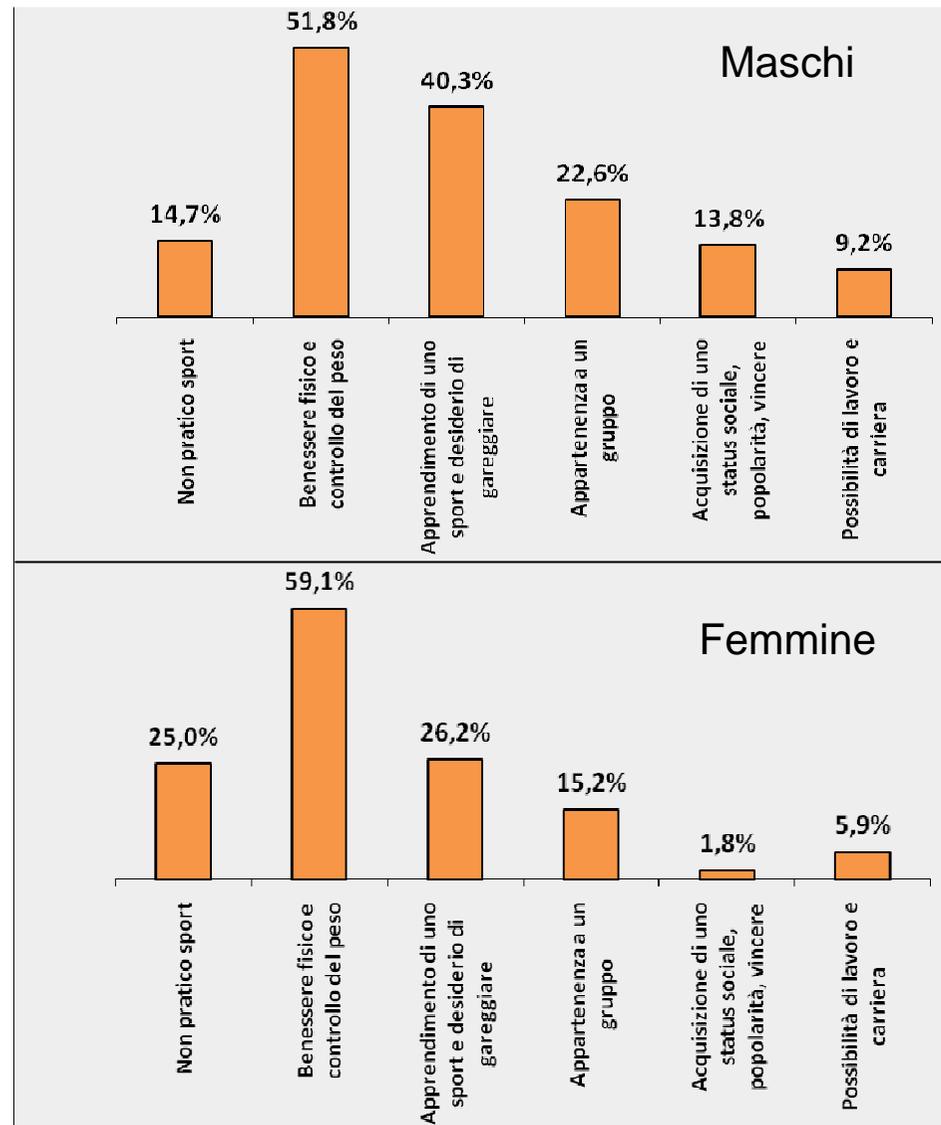
## Per quali ragioni pratici sport?



## Motivazioni allo sport

- I maschi sono più “agonisti” e competitivi delle femmine.
- Benessere fisico e controllo del peso è di gran lunga la motivazione principale alla pratica sportiva fra le ragazze.
- Il desiderio di appartenere ad un gruppo è maggiormente sviluppato nei maschi.
- E' praticamente assente nelle ragazze il desiderio di ottenere popolarità attraverso lo sport.

## Per quali ragioni pratici sport?







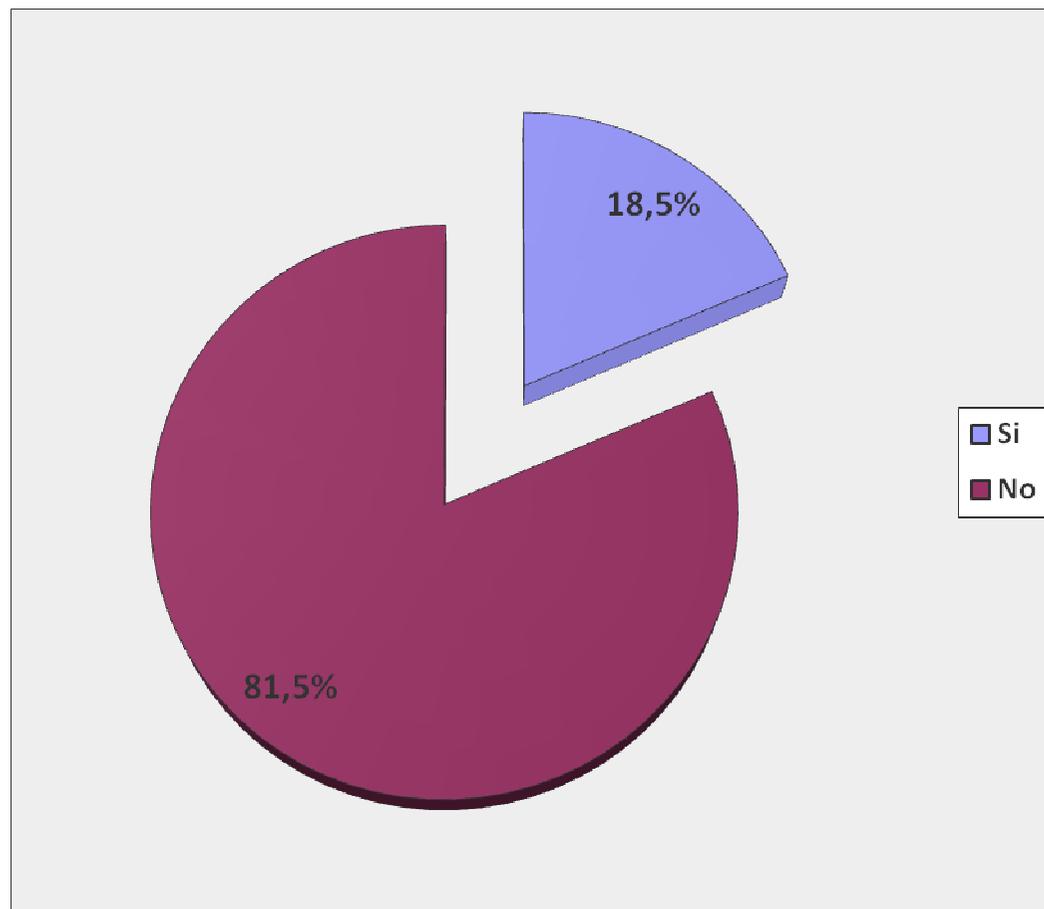
# Gli stili di vita



## Stili di vita

- Gran parte dei giovani dichiara di non essere un fumatore abituale.
- Il fumo continua comunque a essere presente nelle abitudini di una parte significativa dei giovani, soprattutto in un periodo critico della loro crescita fisica e psicologica.

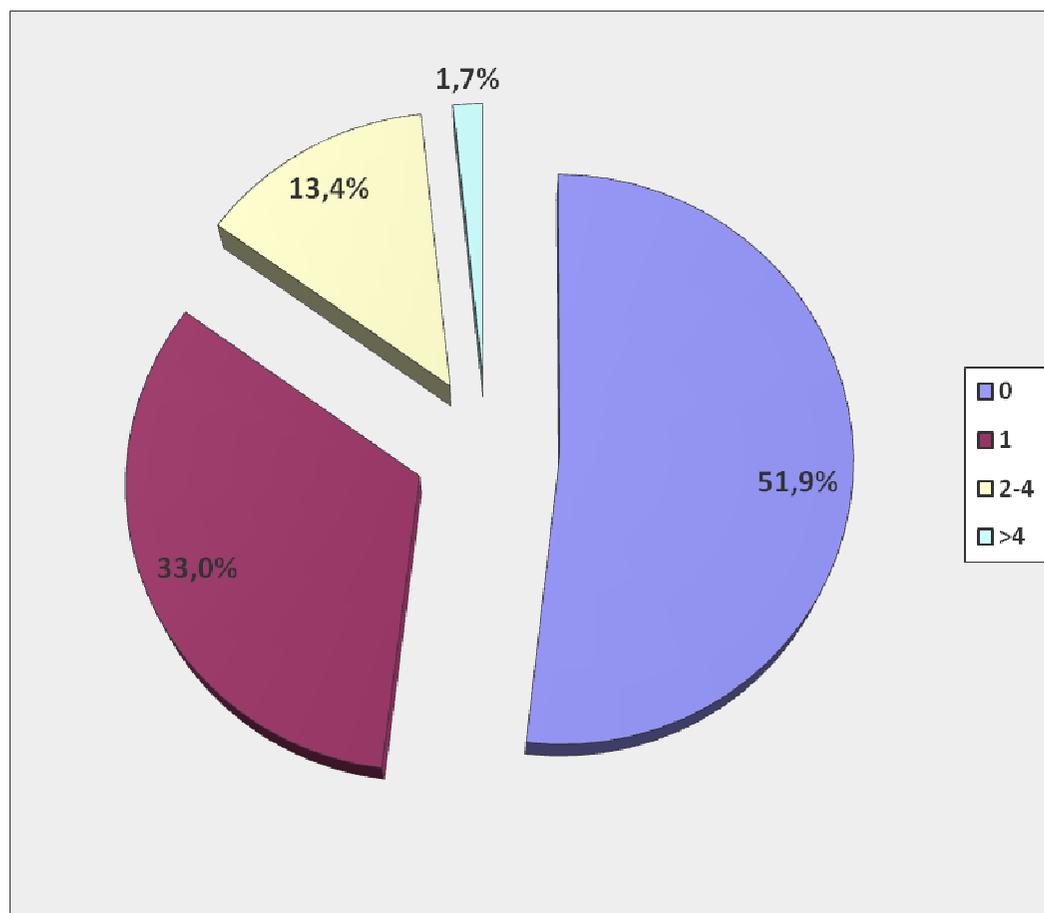
## Sei un fumatore abituale?



## Stili di vita

- Anche il caffè rientra nei consumi abituali di buona parte dei giovani adolescenti.
- Quasi la metà degli intervistati dichiara di bere almeno un caffè al giorno.
- Addirittura il 13% consuma tra 2 e 4 caffè al giorno.

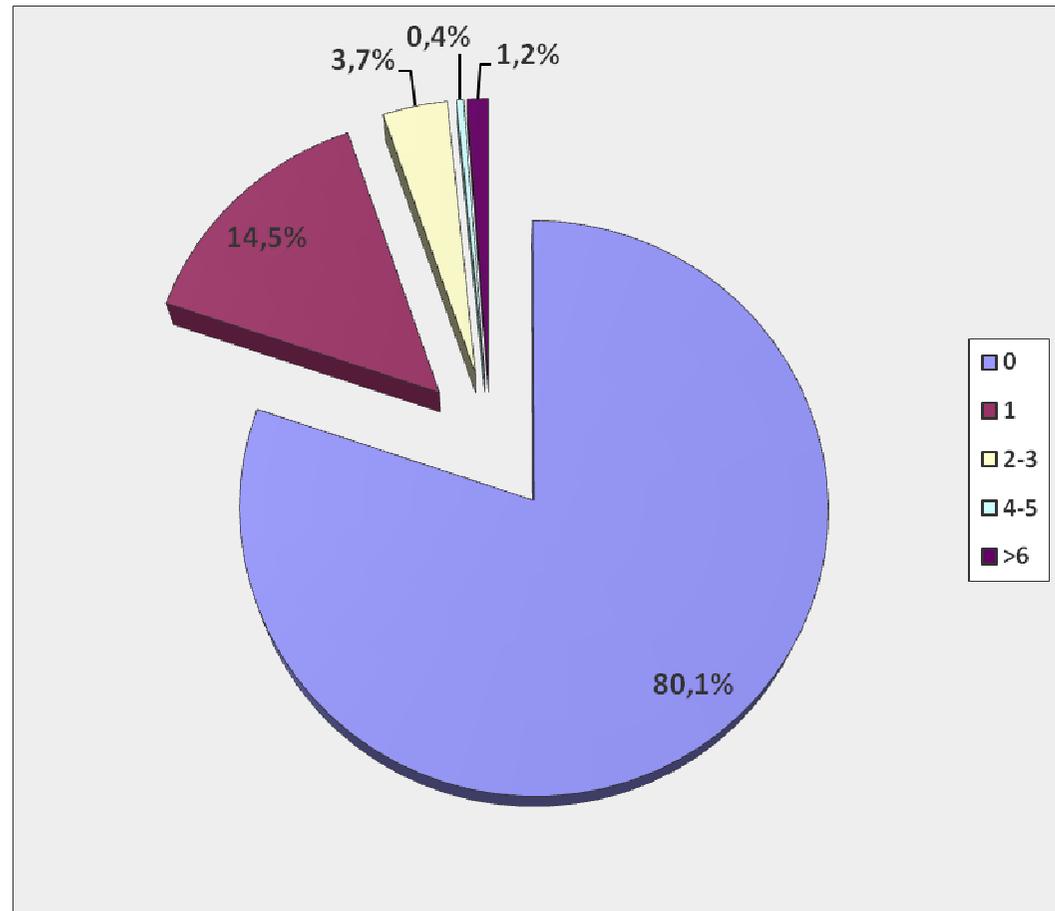
## Quanti caffè consumi al giorno?



## Stili di vita

- L'assunzione di alcolici è presente nelle abitudini di una parte significativa dei giovani.
- Un giovane su cinque beve vino e/o birra almeno una volta al giorno.

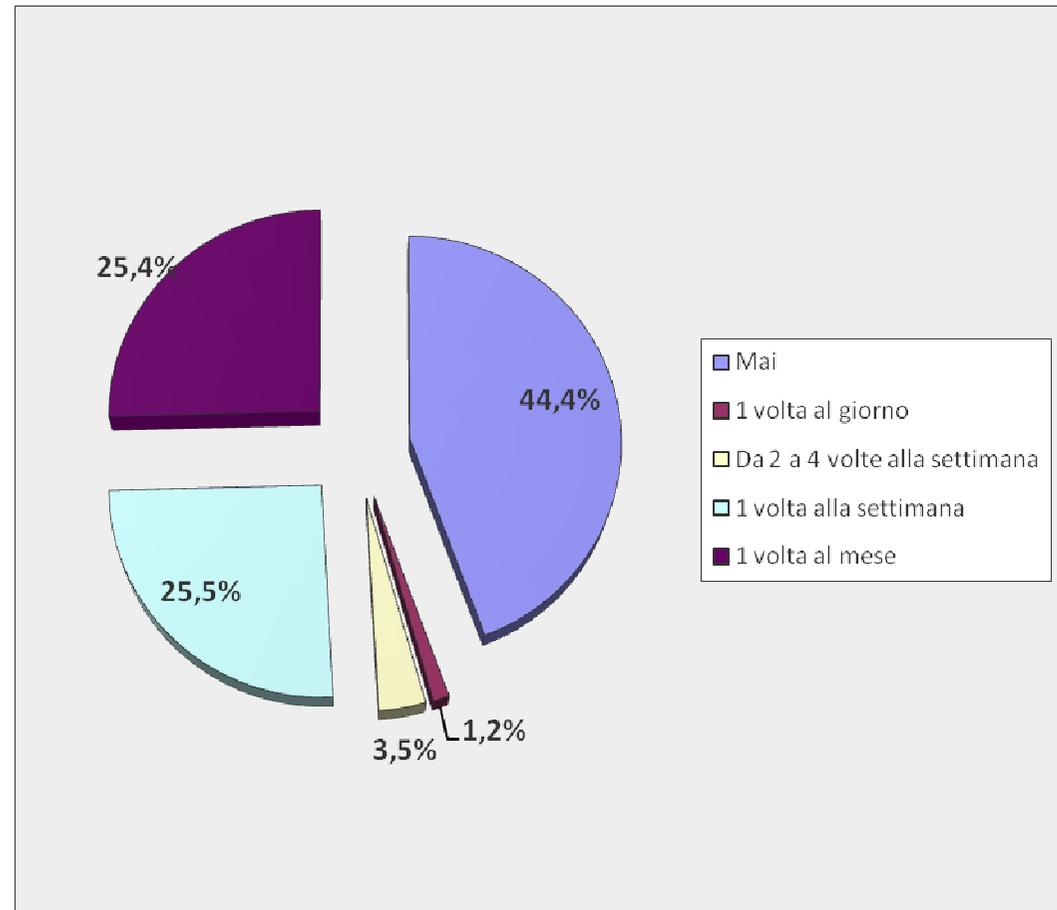
## Quanti bicchieri di vino e/o birra consumati al giorno?



## Stili di vita

- Più della metà dei giovani intervistati fa un uso più o meno saltuario di superalcolici
- Il 25% dei ragazzi dichiara di assumere superalcolici una volta a settimana.
- Il sabato sera è per molti l'appuntamento fisso con il superalcolico.

## Con che frequenza fai uso di superalcolici?

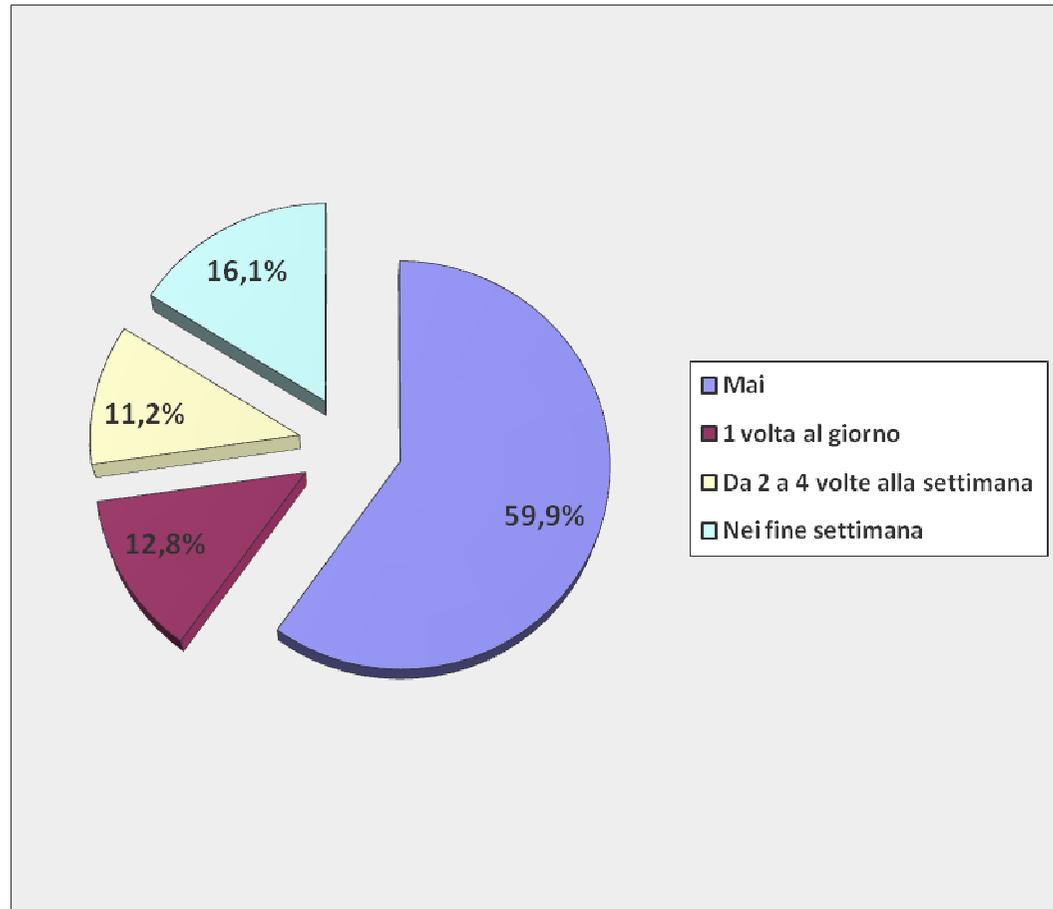


## Con che frequenza fai uso di bevande energetiche

(a base di caffeina, taurina, ginseng, ecc.) ?

### Stili di vita

- Pur rimanendo un consumo marginale, anche fra i giovani si sta diffondendo l'uso di bevande energetiche.
- Il 40% degli intervistati almeno una volta a settimana consuma bevande energetiche.
- Gli sport motoristici e gli sport estremi sono i principali veicoli promozionali delle bevande energetiche.

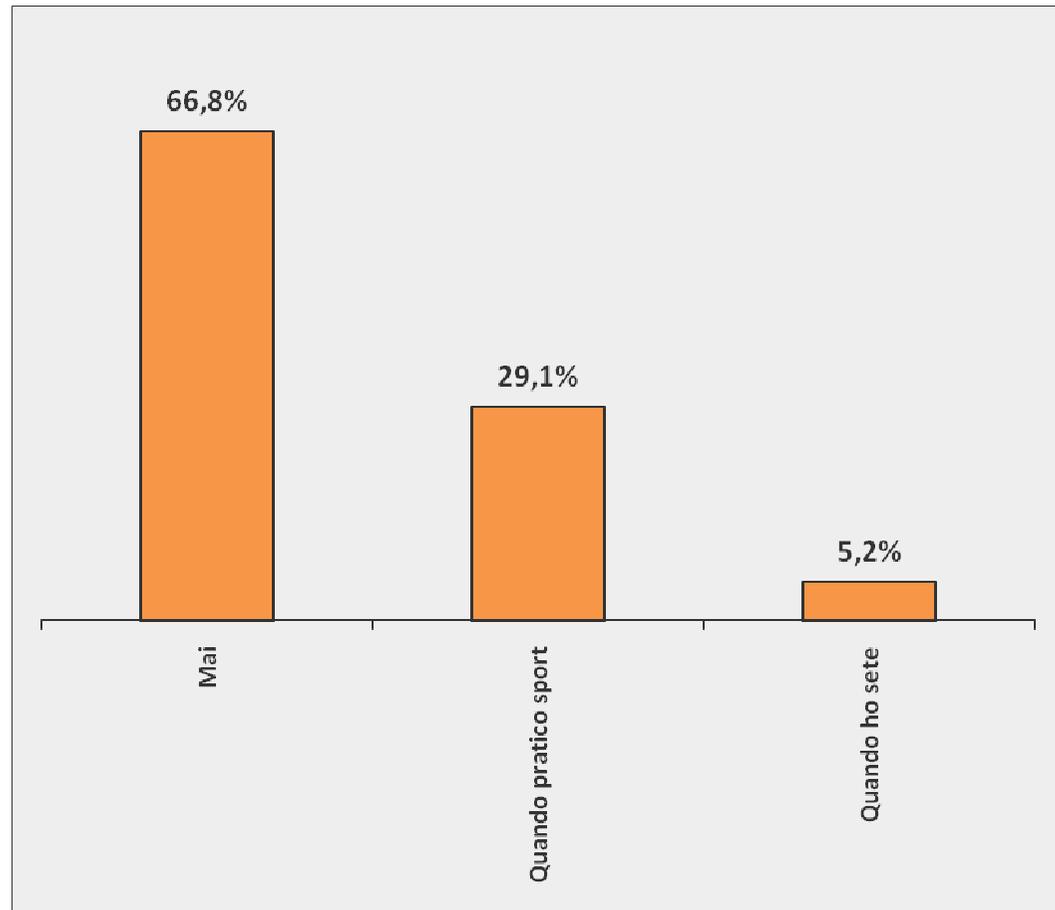


## Con che frequenza fai uso di bevande isotoniche

(a base di sali minerali, potassio, ecc.) ?

### Stili di vita

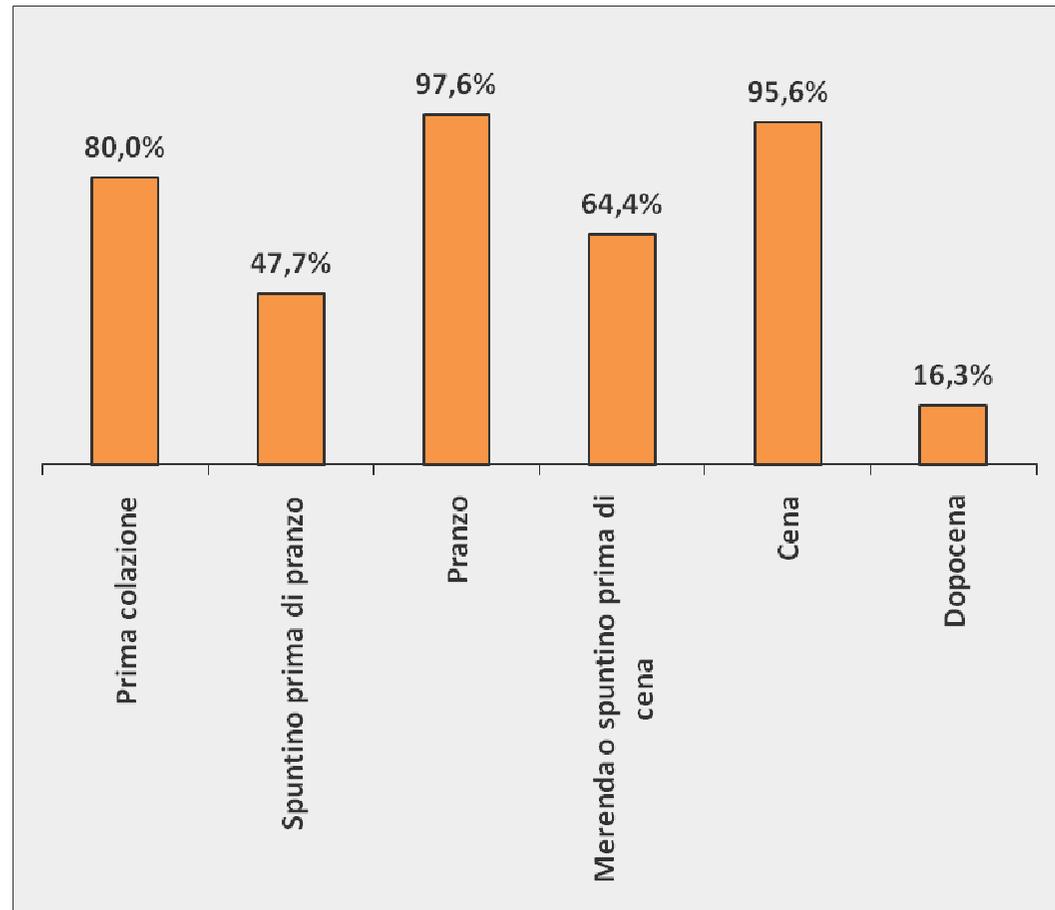
- L'uso di bevande isotoniche è tendenzialmente legato alla pratica sportiva.
- Solamente il 5% dei ragazzi usano le bevande isotoniche come bevanda sostitutiva all'acqua.



## Stili di vita

- Il 20% dei giovani non fa colazione, il pasto più importante della giornata.
- Varie ricerche evidenziano che quasi tutti gli obesi non fanno colazione. C'è una correlazione tra mancata colazione e mantenimento di un peso ragionevole: una buona colazione evita l'insorgenza rapida della fame.
- La dieta mediterranea prevede almeno 5 pasti giornalieri: ovvero una minore quantità di cibo maggiormente distribuita nell'arco della giornata.

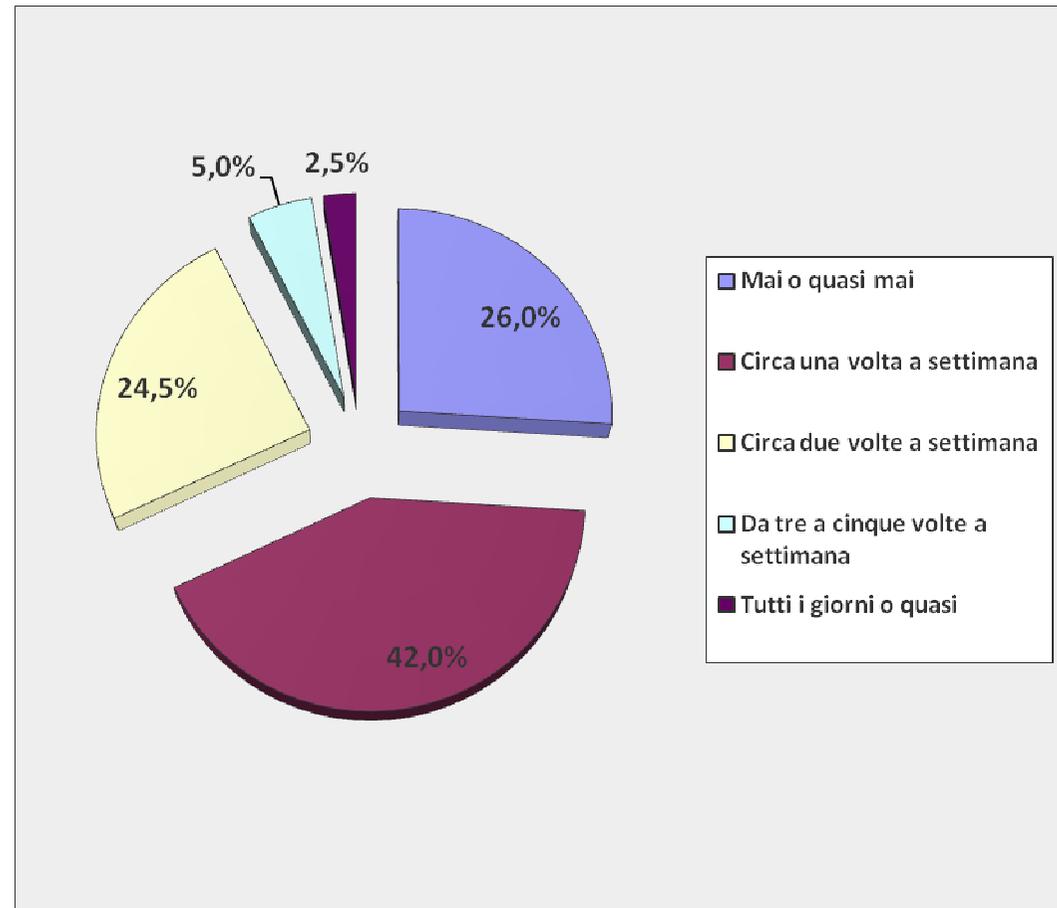
## Quali pasti consumi abitualmente durante la giornata?



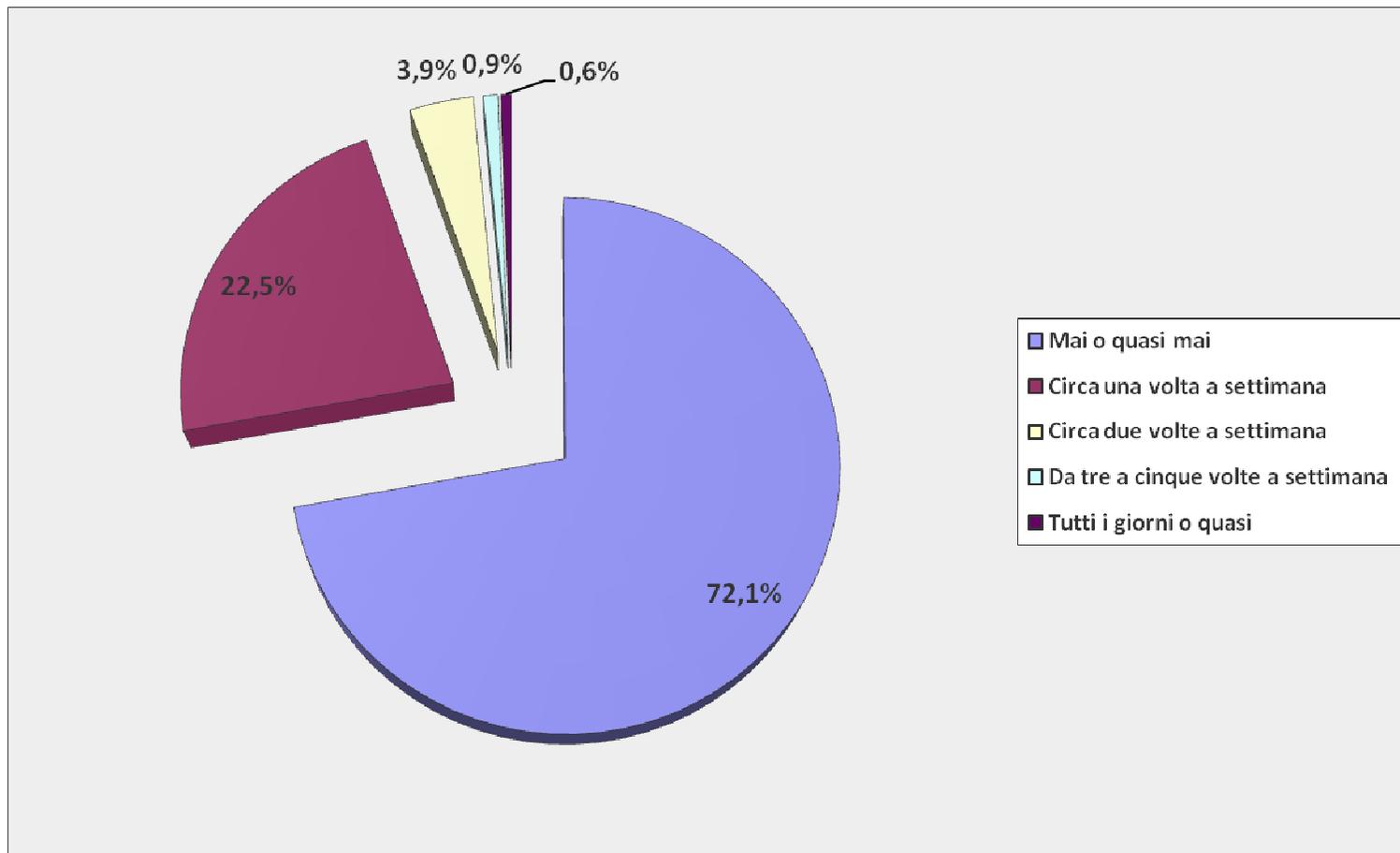
## Stili di vita

- Più del 90% degli intervistati consuma i pasti in casa almeno 5 giorni alla settimana, seguendo le abitudini e i modelli alimentari della famiglia
- Solamente il 7,5% dei ragazzi mangia fuori casa almeno 3 giorni alla settimana.

## Quante volte a settimana mangi fuori casa?



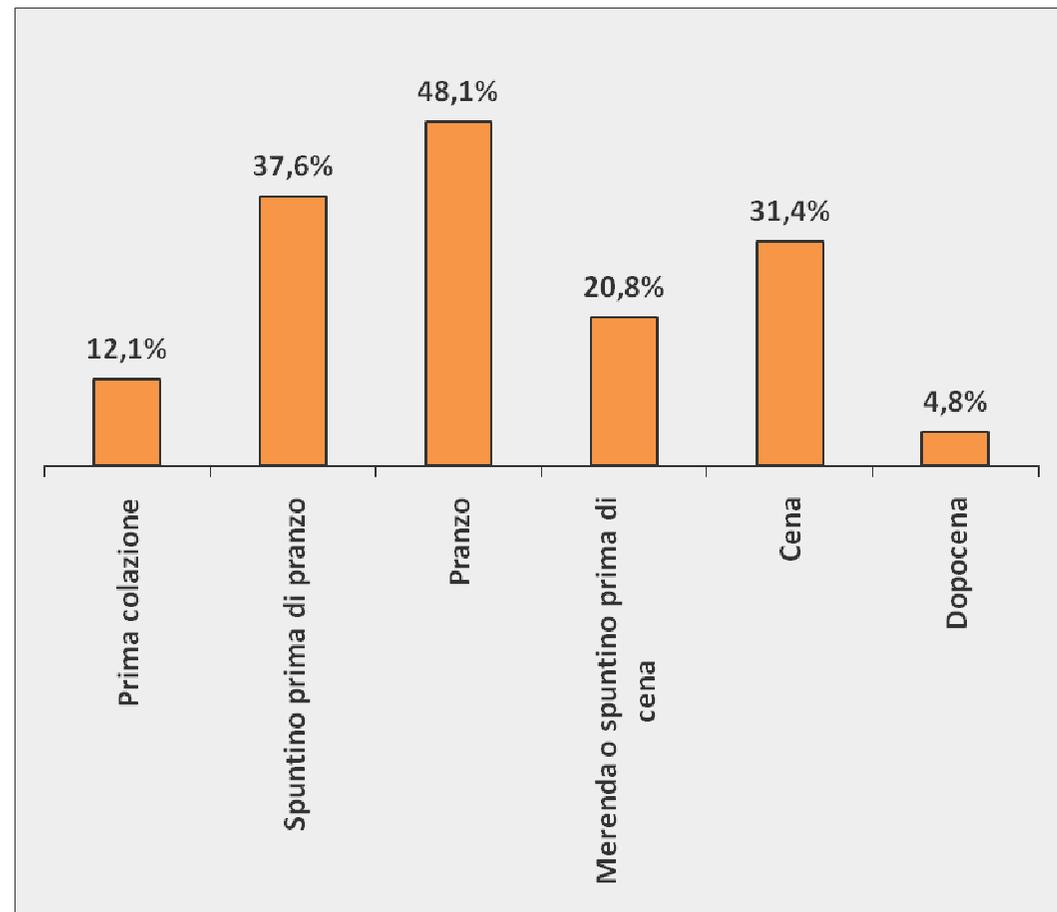
## Quante volte settimanalmente mangi “fast foods”?



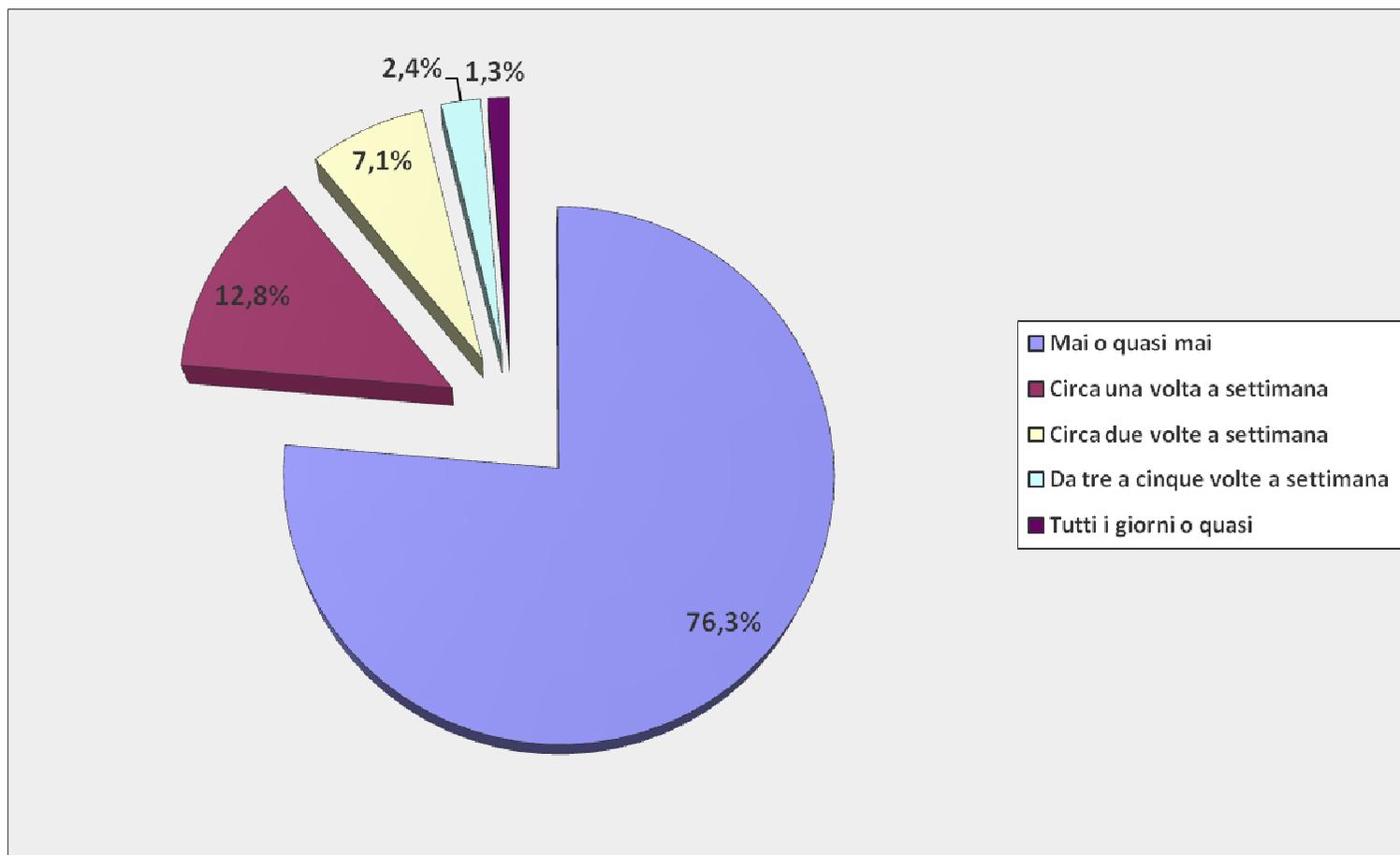
## Stili di vita

- Il pranzo consumato fuori casa è progressivamente diventato una costante nelle abitudini alimentari dei giovani, con le ovvie conseguenze negative in termini di genuinità e qualità dei cibi consumati.
- Quasi un terzo dei ragazzi cenano fuori casa abitualmente.

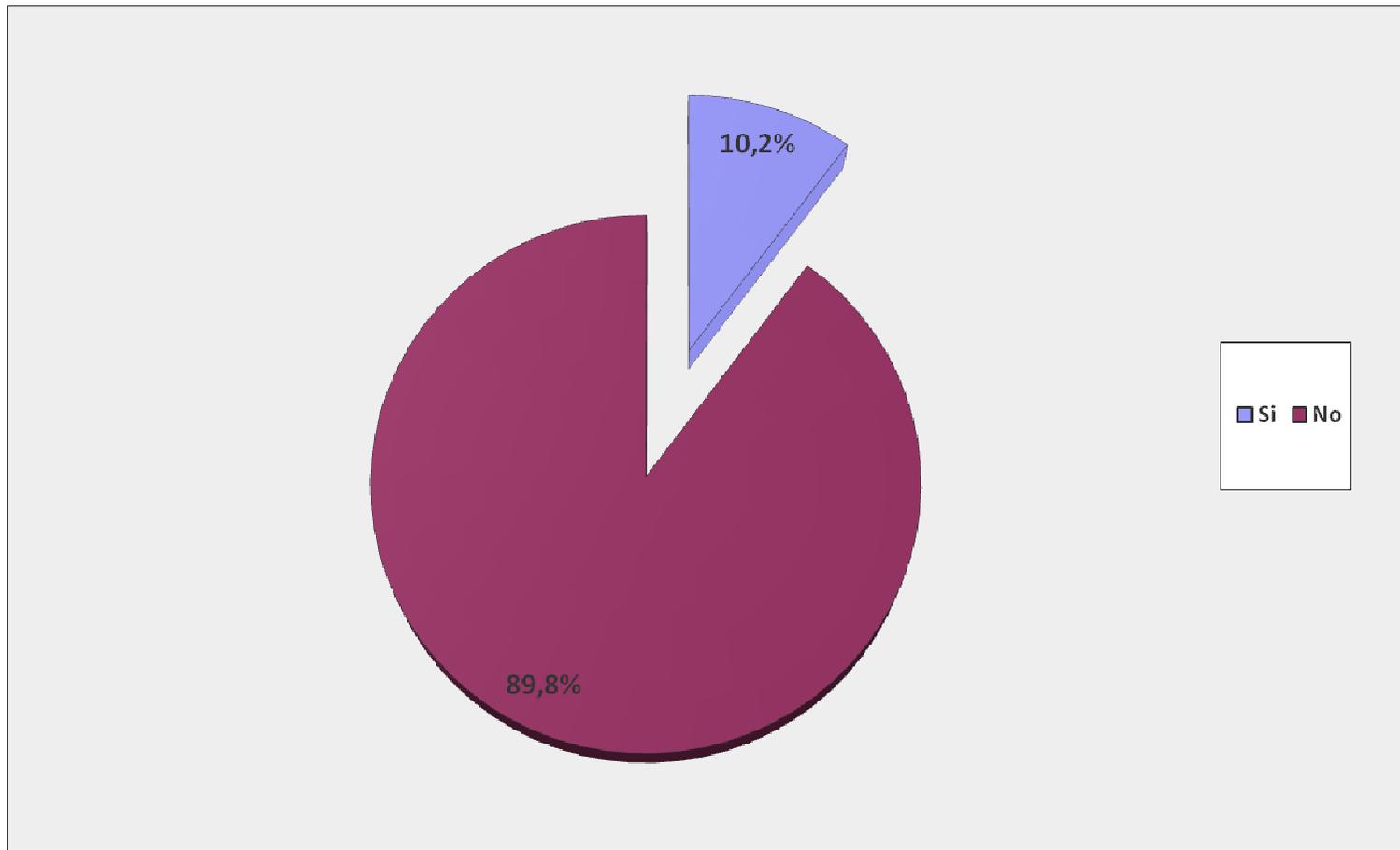
## Quali pasti fai abitualmente fuori casa?



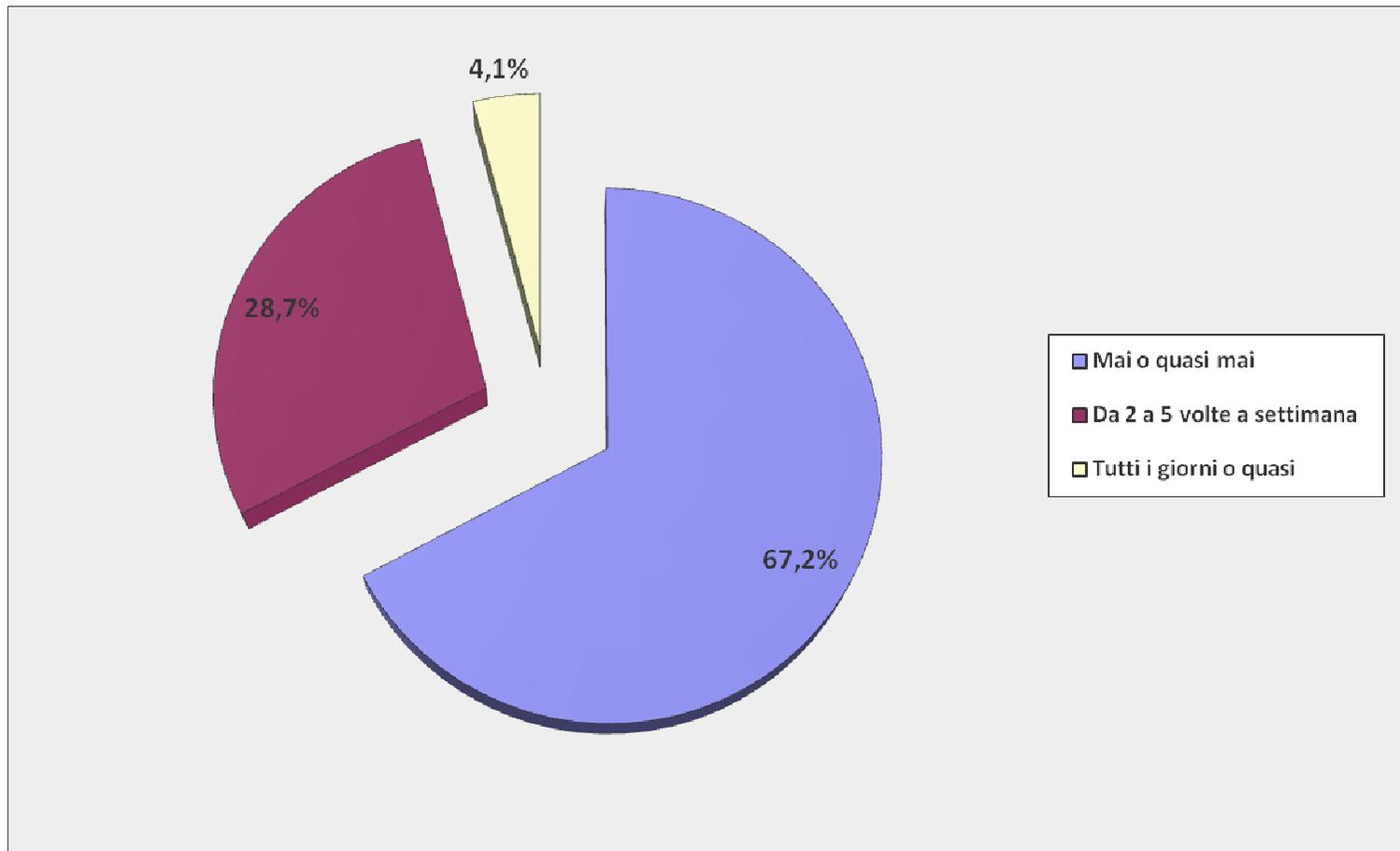
## Quante volte alla settimana salti i pasti?



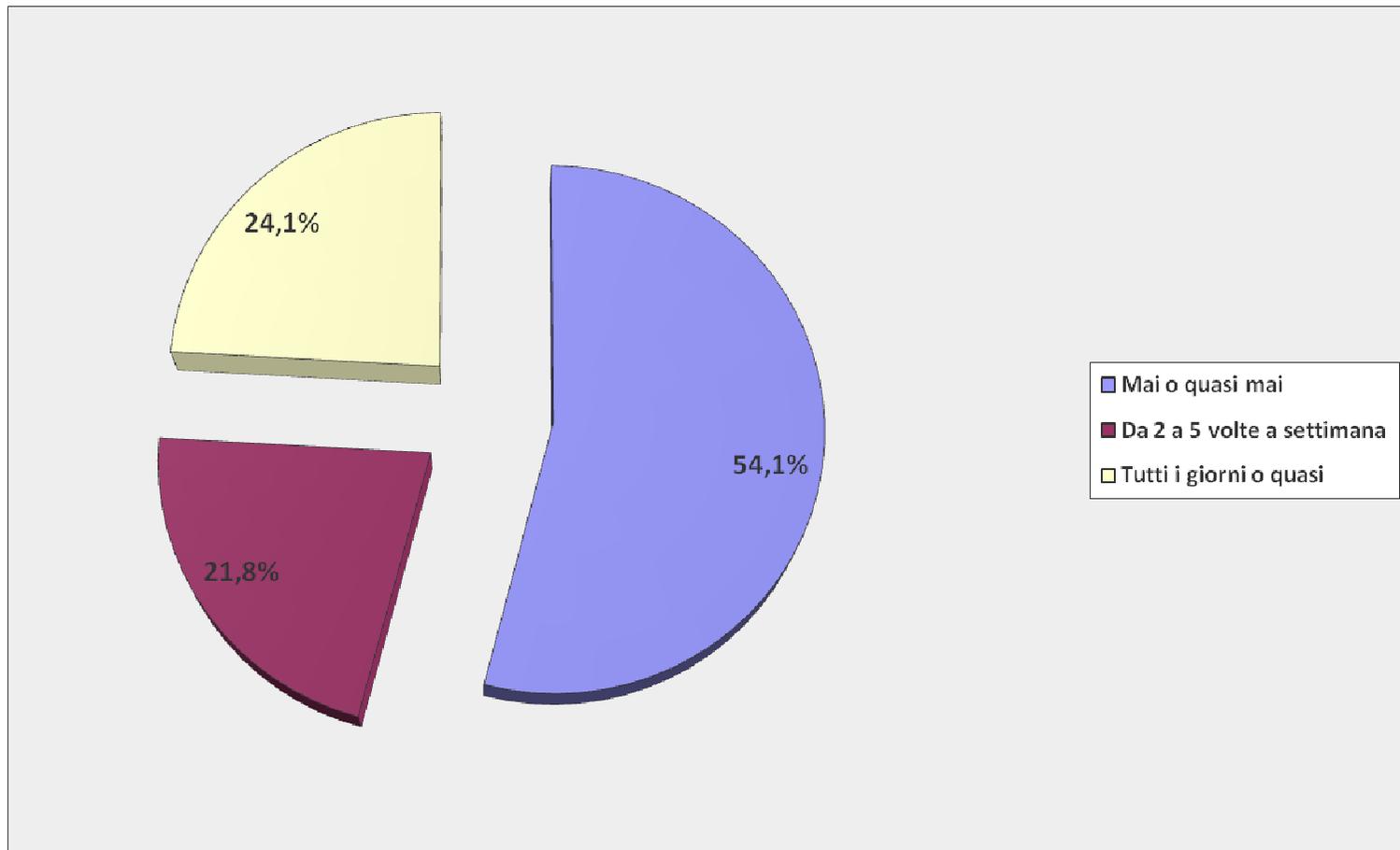
## ***Sei a conoscenza di eventuali tue intolleranze alimentari?***



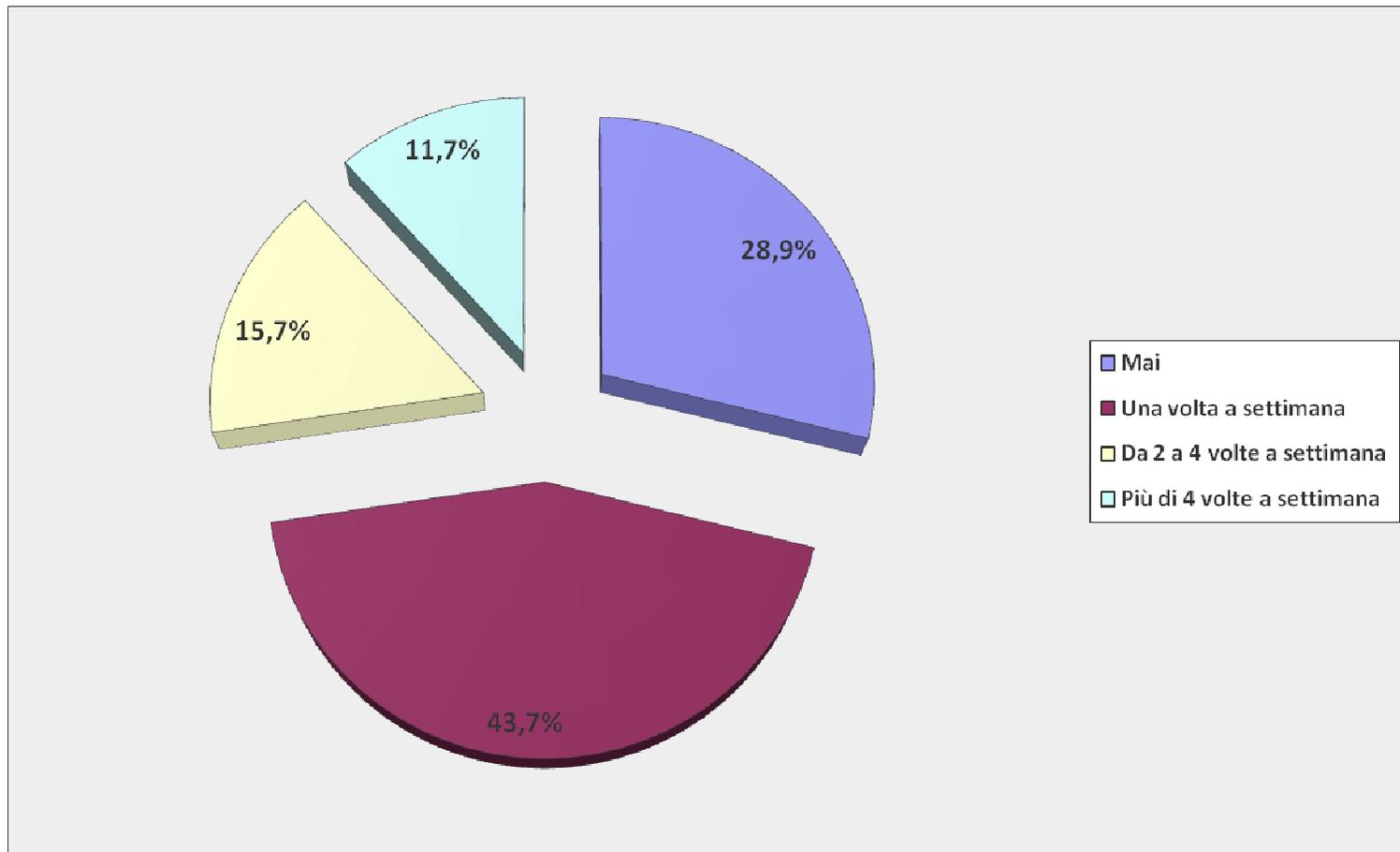
## ***Quante volte settimanalmente consumi pasti veloci?***



## ***Quante volte settimanalmente mangi davanti alla TV o al PC?***



## ***Quante volte settimanalmente consumi i pasti con familiari diversi dai genitori (ad es. nonni, zii, fratelli, ecc.)?***





# L'alimentazione



## **ABBINA IL CIBO ALLA PRATICA SPORTIVA**

Il segreto per mantenersi più in forma non sta necessariamente nella quantità dei cibi che mangiamo o nella scelta di essi, ma nel loro corretto abbinamento. Combinando opportunamente gli alimenti, infatti, si digerisce meglio e vengono meglio assorbite le vitamine e i sali minerali.

Non è importante soltanto la somma di ciò che si è mangiato nell'arco della giornata perché l'effetto sull'organismo può essere assai diverso a seconda di come i cibi e le bevande siano state combinati.

La tecnica di alimentazione è particolare per ciascuno sport: il modo, il tempo, la qualità degli alimenti devono essere assunti in rapporto alle caratteristiche delle singole gare sportive.



**Nutrirsi in maniera corretta e bilanciata è fondamentale: scegli gli alimenti e abbinati in base alla stagione e all'attività fisica praticata.**

## **ALIMENTATI COSÌ**

La ripartizione dei pasti durante la giornata di uno sportivo deve comprendere un'abbondante ma leggera prima colazione.

L'alimentazione quotidiana dello sportivo deve:

- garantire un sufficiente apporto di calorie e proteine;
- apportare una quantità sufficiente di vitamine;
- apportare una quantità sufficiente di acqua e sali minerali;

Qualche consiglio:

*Prima colazione:* latte, the, yogurt, (preferibilmente magro), fette biscottate, cereali in fiocchi, frutta, biscotti secchi.

*Spuntino:* frutta o yogurt.

*Pranzo e cena:* pasta, riso (conditi con olio di oliva e pomodoro fresco), passato di verdura o minestrone. Carne magra di vitello, manzo, pollo, tacchino, pesce oppure legumi (che sostituiscono la carne, se uniti ai cereali) oppure prosciutto cotto o crudo (senza grasso). Verdura fresca, frutta di stagione, pane (meglio se integrale). Sono da privilegiare gli alimenti freschi, poco raffinati, cotti a bassa temperatura, a vapore.

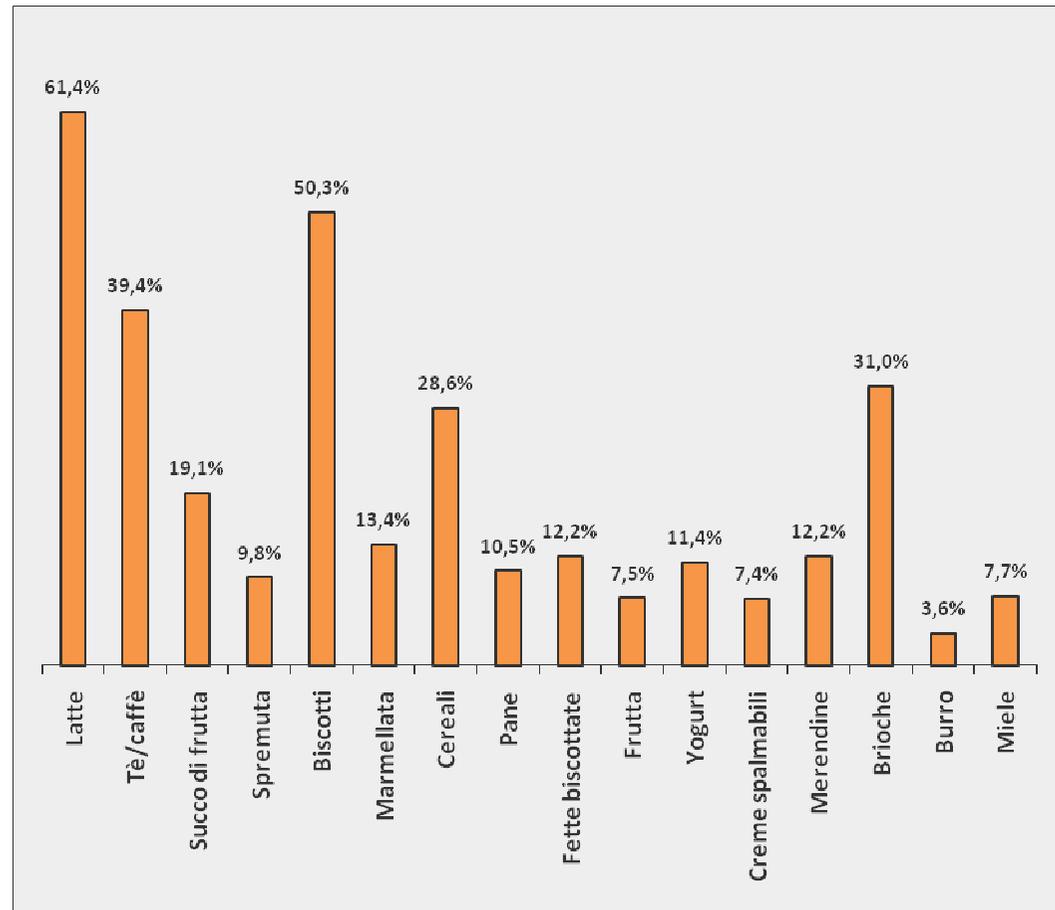


**Cura la tua alimentazione quotidiana, pensa a quello che mangi.  
Il fabbisogno di sportivo: tre pasti principali e due sani spuntini al giorno.**

## Quali cibi o bevande sono previste abitualmente nella tua prima colazione?

### Alimentazione

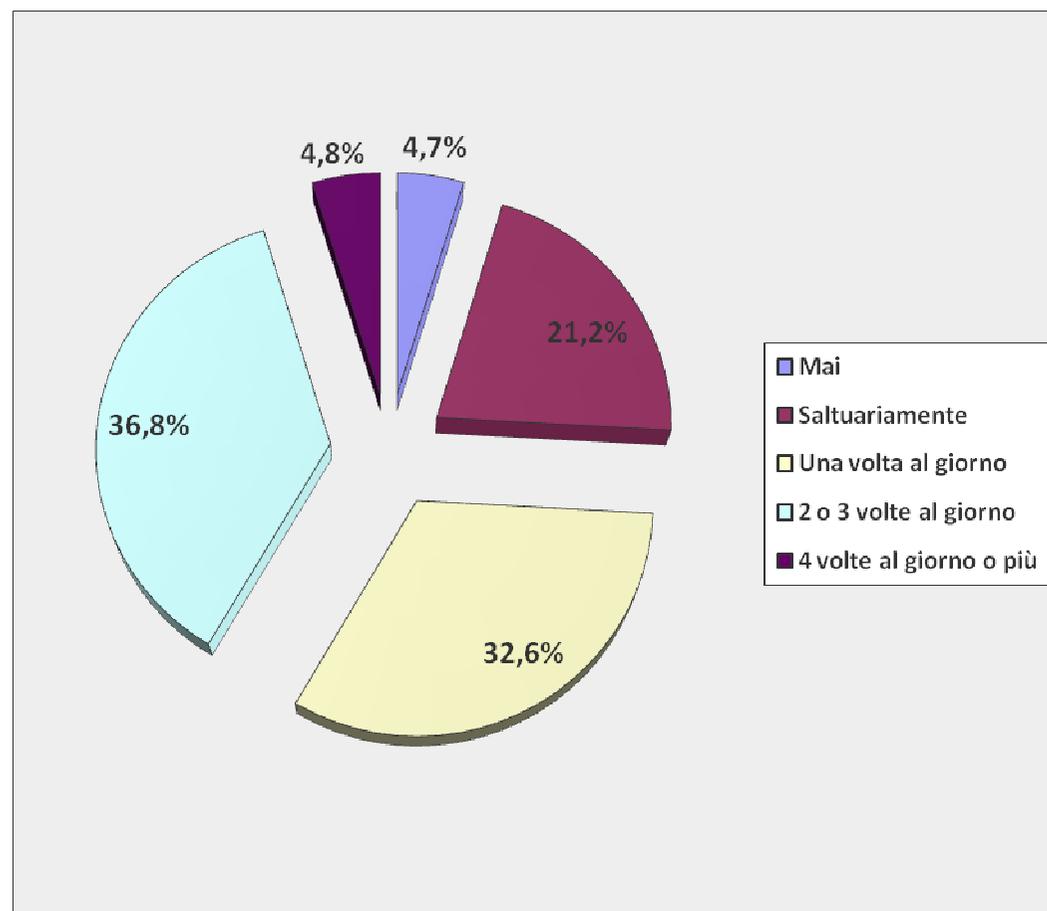
- La frutta viene scelta con poca frequenza nella prima colazione dei giovani.
- Hanno un peso importante invece alimenti a forte contenuto calorico: brioche, biscotti, merendine.
- Latte e biscotti sono gli alimenti più scelti in assoluto.



## Alimentazione

- Il consumo di frutta e verdure risulta apprezzabile, anche se più del 20% dei giovani dichiara di mangiare frutta e verdura solo saltuariamente.
- Un terzo degli intervistati consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno.

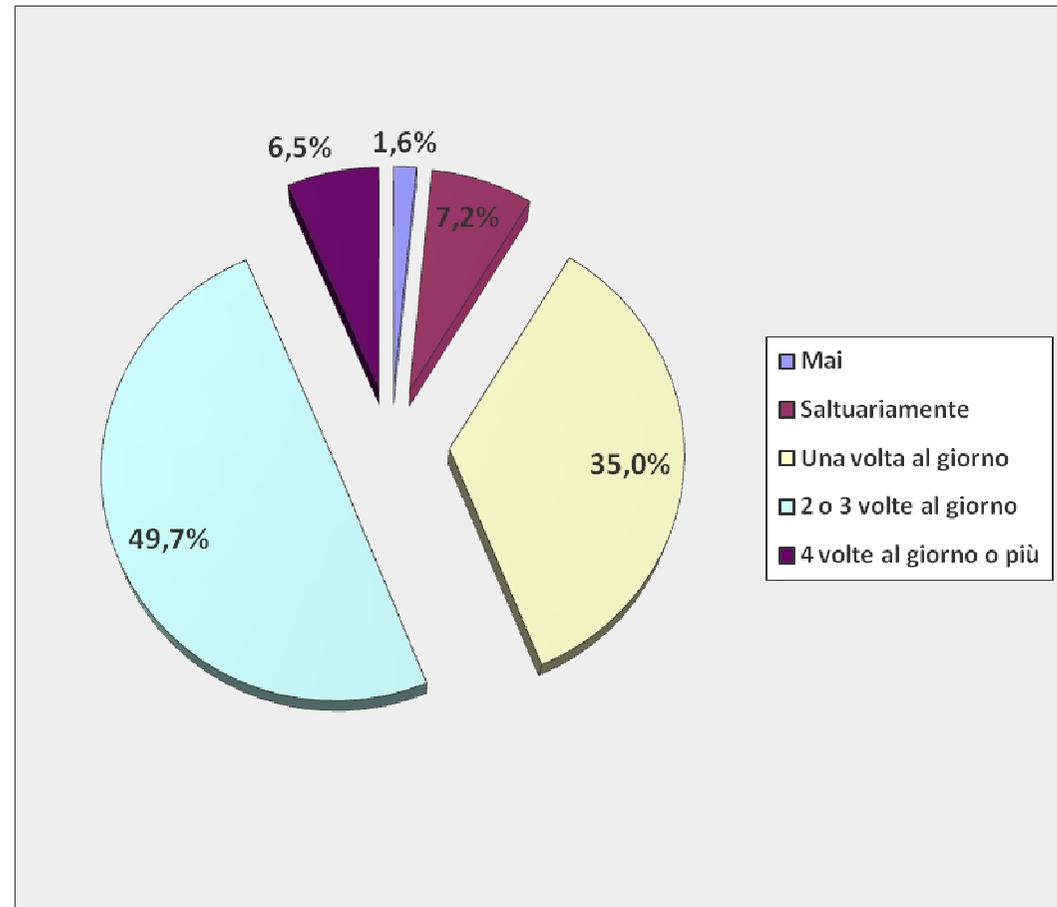
## Quante volte al giorno consumi frutta e verdura?



## Alimentazione

- La base della piramide alimentare (che include pane, pasta, riso, patate, cereali) si conferma un'abitudine dei giovani.
- Più del 55% dei ragazzi consumano cereali almeno 2 volte al giorno.

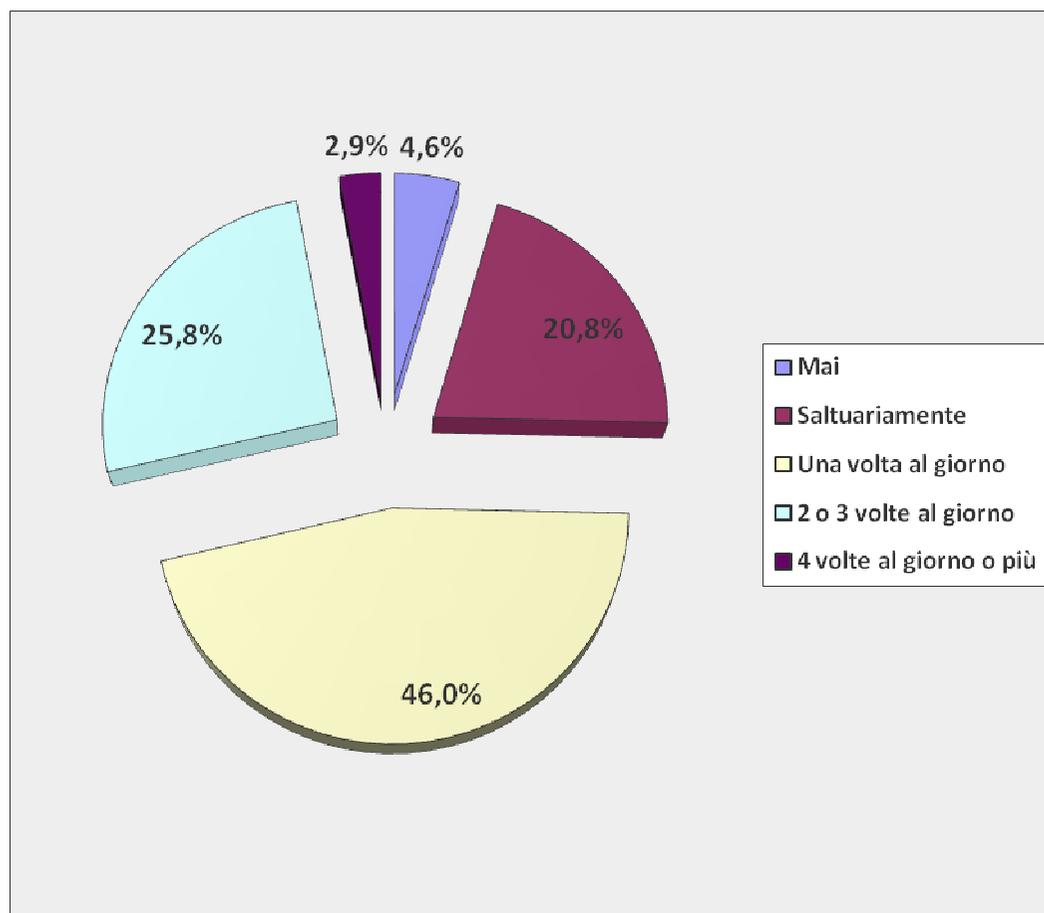
## Quante volte al giorno consumi cereali (pane, pasta, patate, orzo, grano, mais, riso, avena, ecc.) ?



## Alimentazione

- Una buona percentuale di giovani assume regolarmente latte e i suoi derivati.
- Il latte è un forte alleato nelle diete: l'assunzione di latte durante la prima colazione ritarda la rapida insorgenza della fame.
- Più del 70% dei giovani consuma latte almeno una volta al giorno.

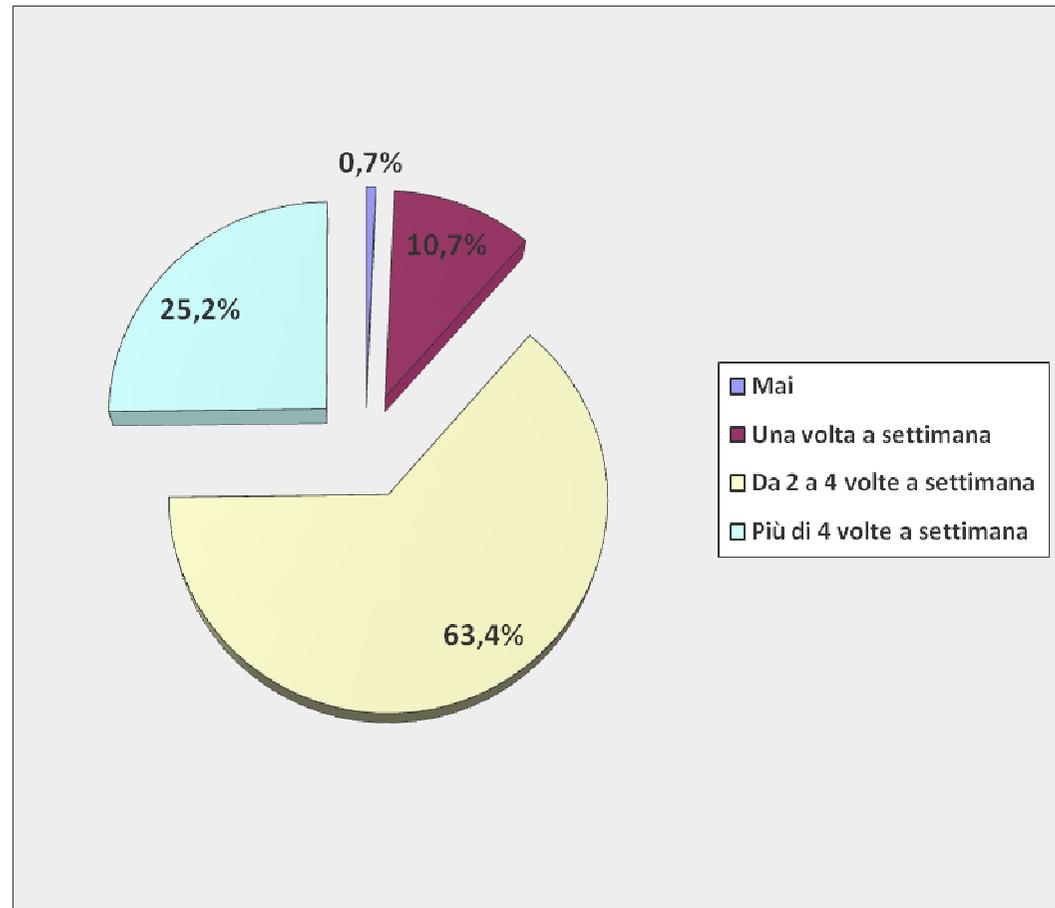
## Con che frequenza consumi latte o suoi derivati?



## Alimentazione

- La carne è un alimento fondamentale nella dieta dei giovani e degli sportivi.
- Quasi il 90% dei ragazzi assume carne almeno due volte alla settimana.
- Tuttavia, il consumo eccessivo di carne rossa, molto ricca di proteine, può essere dannoso, soprattutto per il carico renale che produce.
- Una dieta sana consiglia di mangiare soprattutto carne magra e contenere i consumi di carne di manzo.

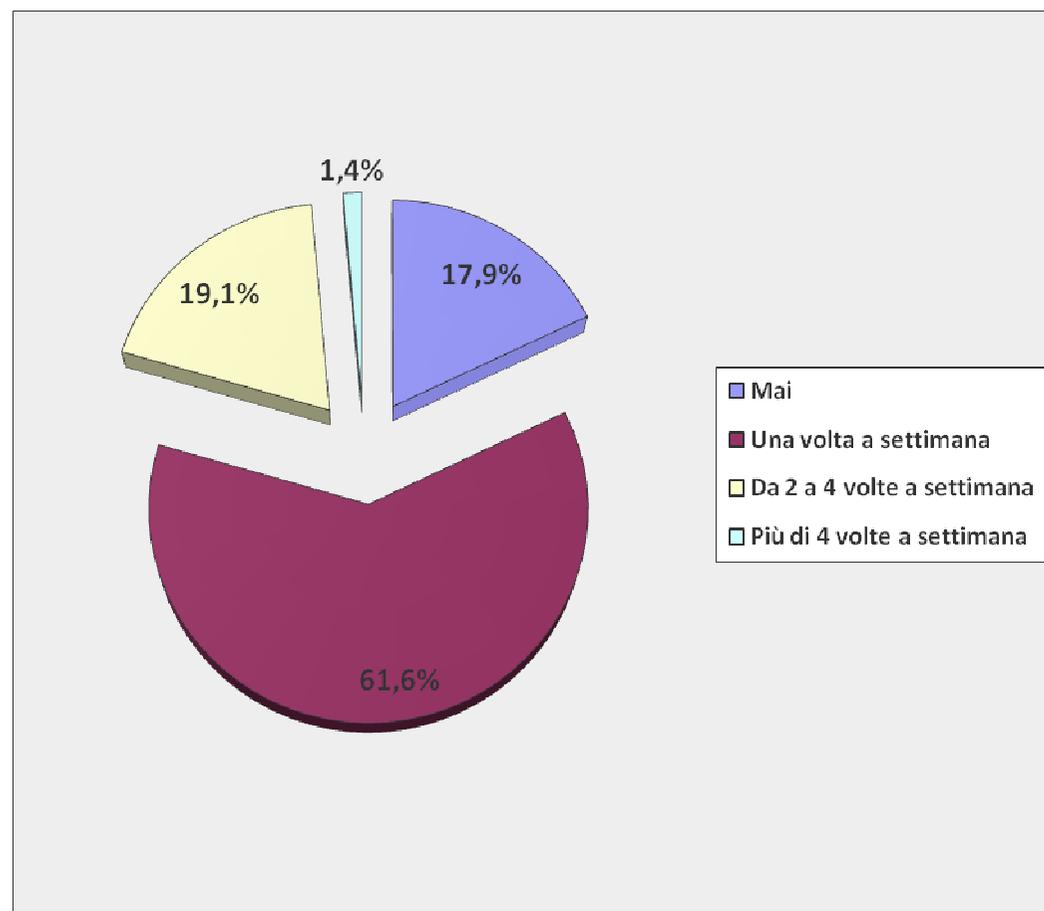
## Quante volte a settimana consumi carne?



## Alimentazione

- Nelle abitudini alimentari dei giovani, il pesce non ha un peso rilevante.
- Quasi l'80% dei ragazzi consuma pesce una volta a settimana o mai.
- Il pesce è una valida alternativa alla carne.
- I nutrizionisti consigliano di consumarlo tre volte a settimana, fresco e preparato in modo semplice.

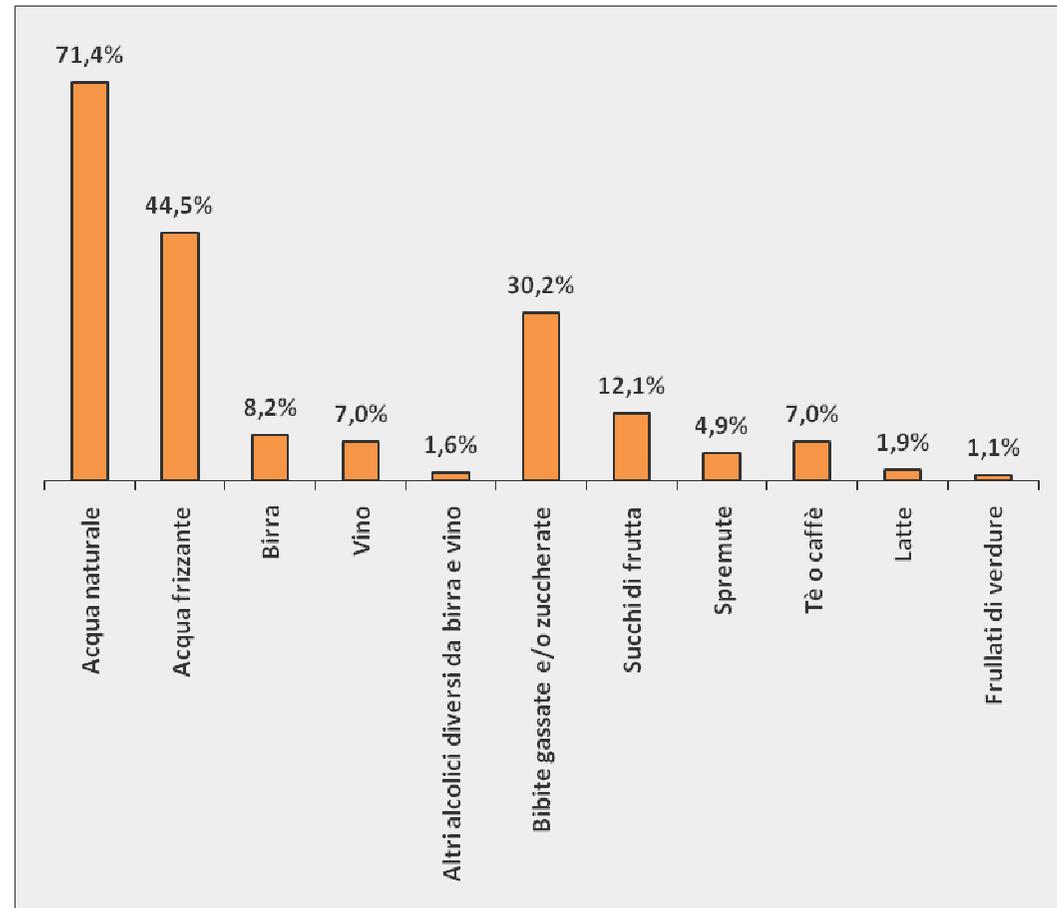
## Quante volte a settimana consumi pesce?



## Alimentazione

- Una buona parte dei giovani (30%) consuma bibite gassate e zuccherate, a forte contenuto calorico, a pranzo e a cena.
- Significa che sono comunque una costante delle loro abitudini alimentari.
- Anche gli alcolici vengono assunti a pranzo e a cena con una certa frequenza.

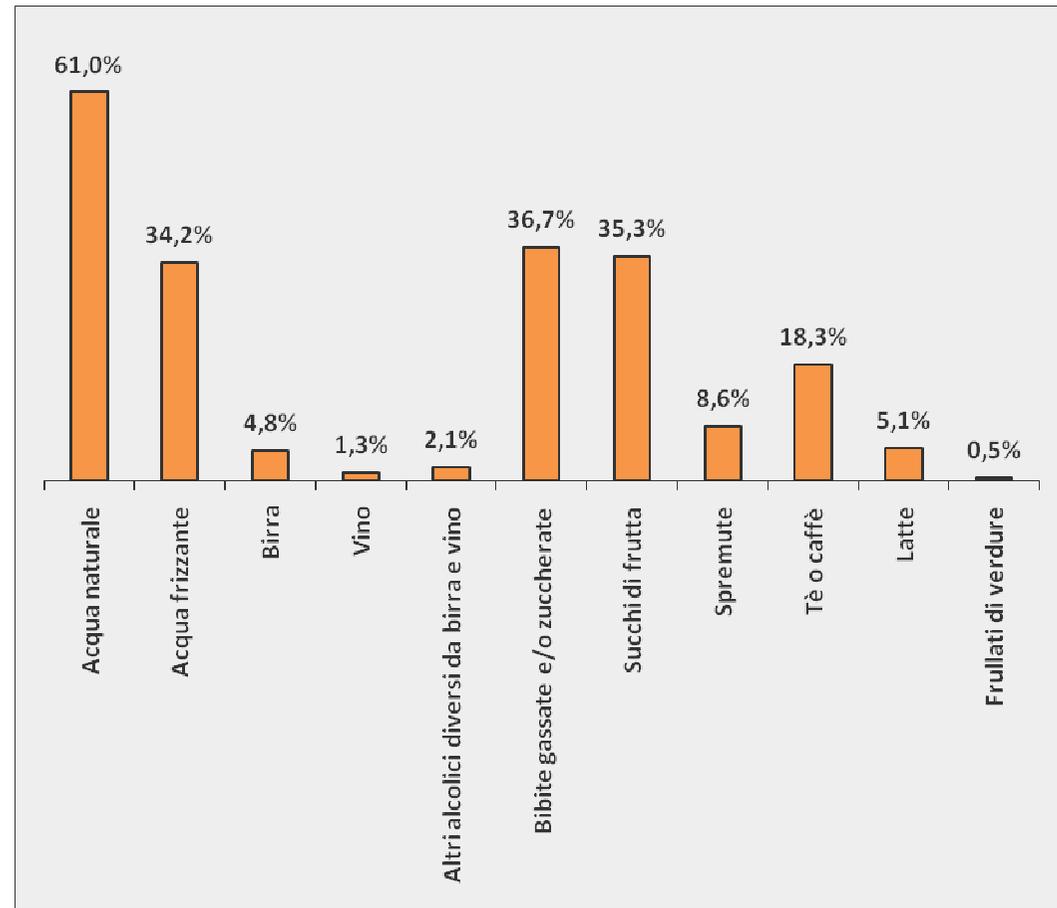
## Che bevande consumi abitualmente a pranzo e a cena?



## Alimentazione

- Bibite gassate e zuccherate e succhi di frutta, a forte contenuto calorico, sono una costante delle abitudini alimentari dei giovani.
- Tè o caffè (18%) hanno una percentuale importante.

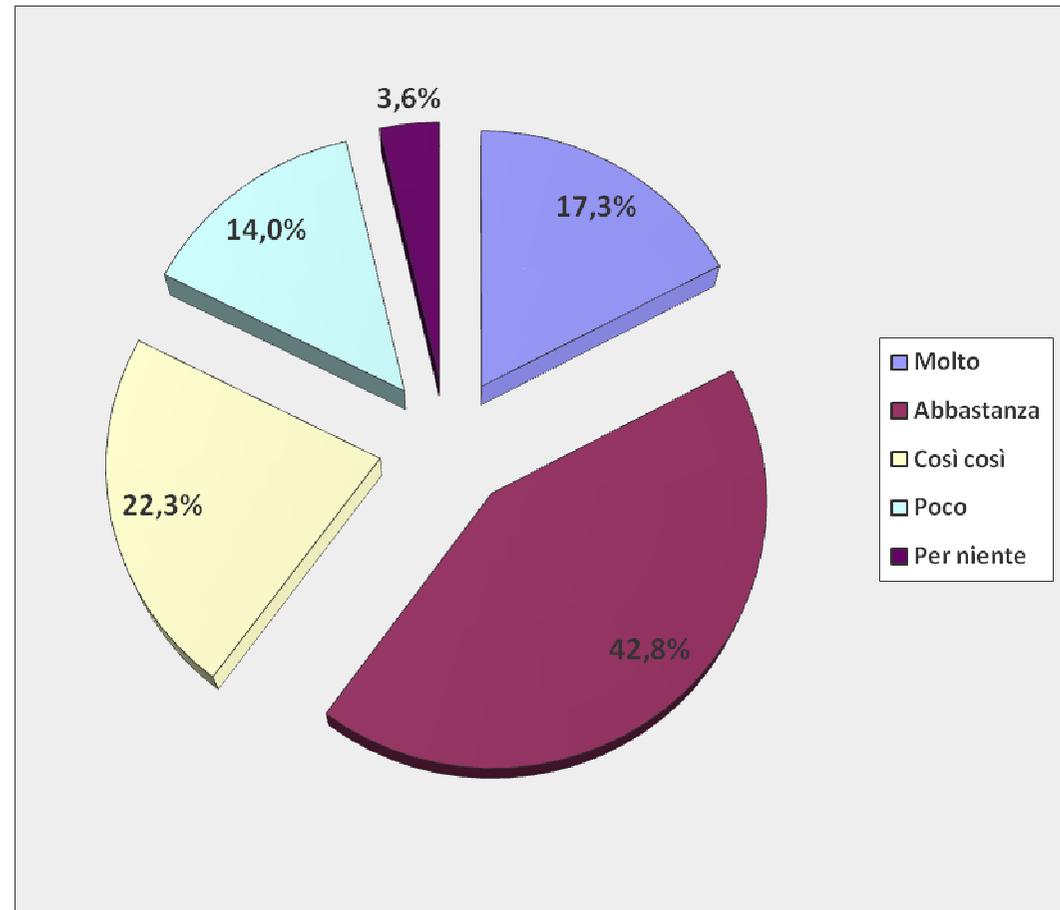
## Quando hai sete, cosa bevi abitualmente fuori dai pasti?



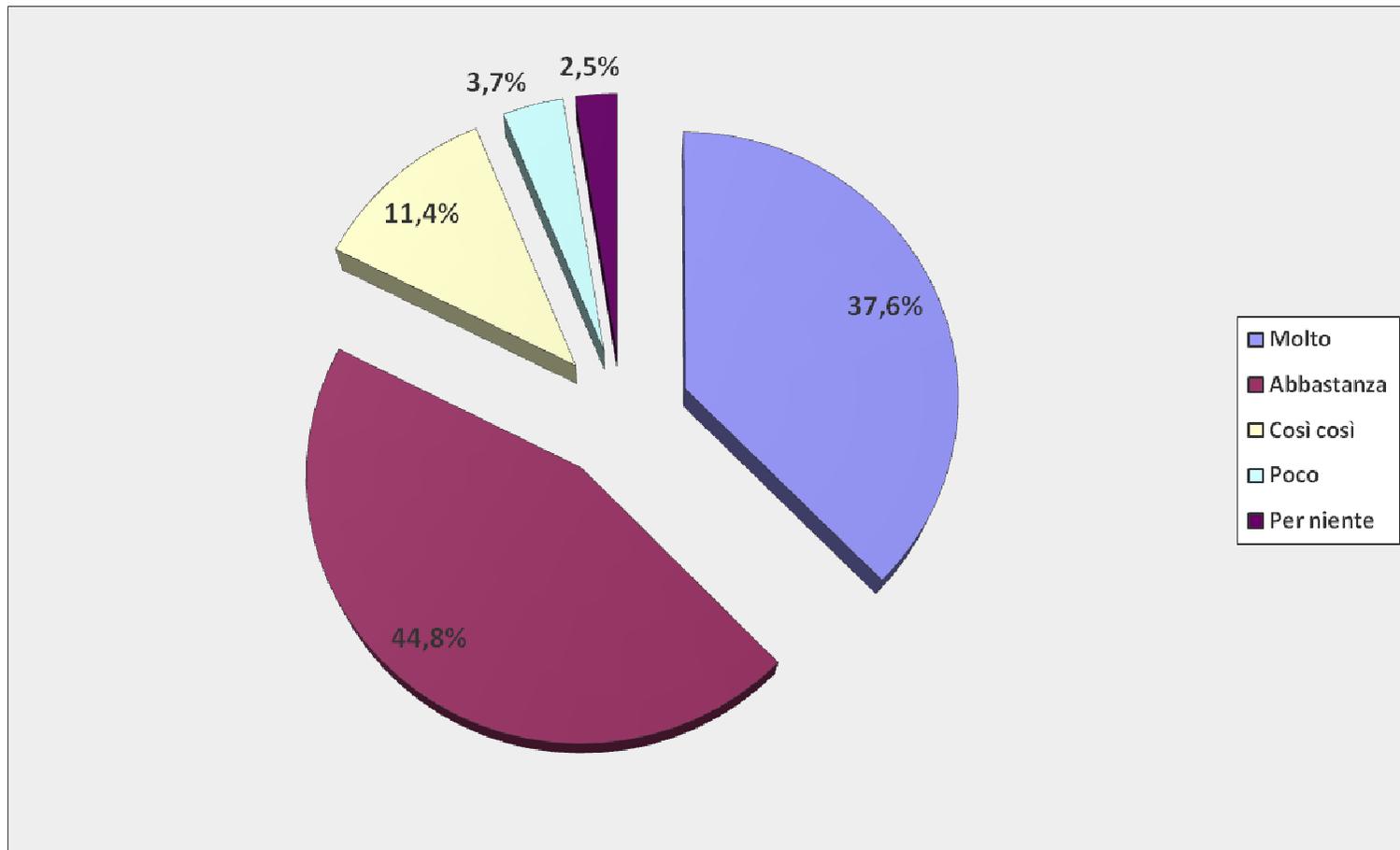
## Alimentazione

- Educare i giovani a un corretto stile alimentare e di vita significa orientare il comportamento di interi nuclei familiari.
- Il 60% dei ragazzi hanno potere decisionale sull'acquisto dei generi alimentari delle proprie famiglie.

## *In che misura entri nel merito delle decisioni di acquisto di generi alimentari della tua famiglia?*



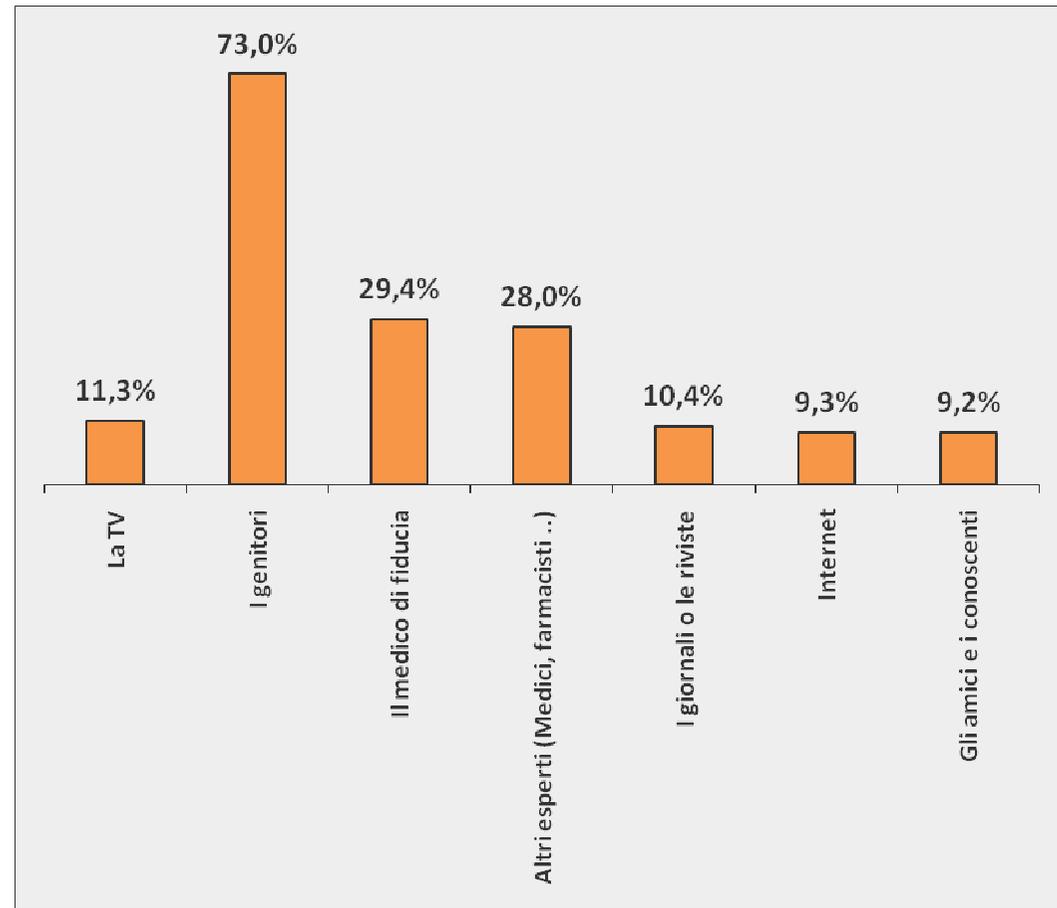
## ***Quanto è importante per te un'alimentazione varia ed equilibrata?***



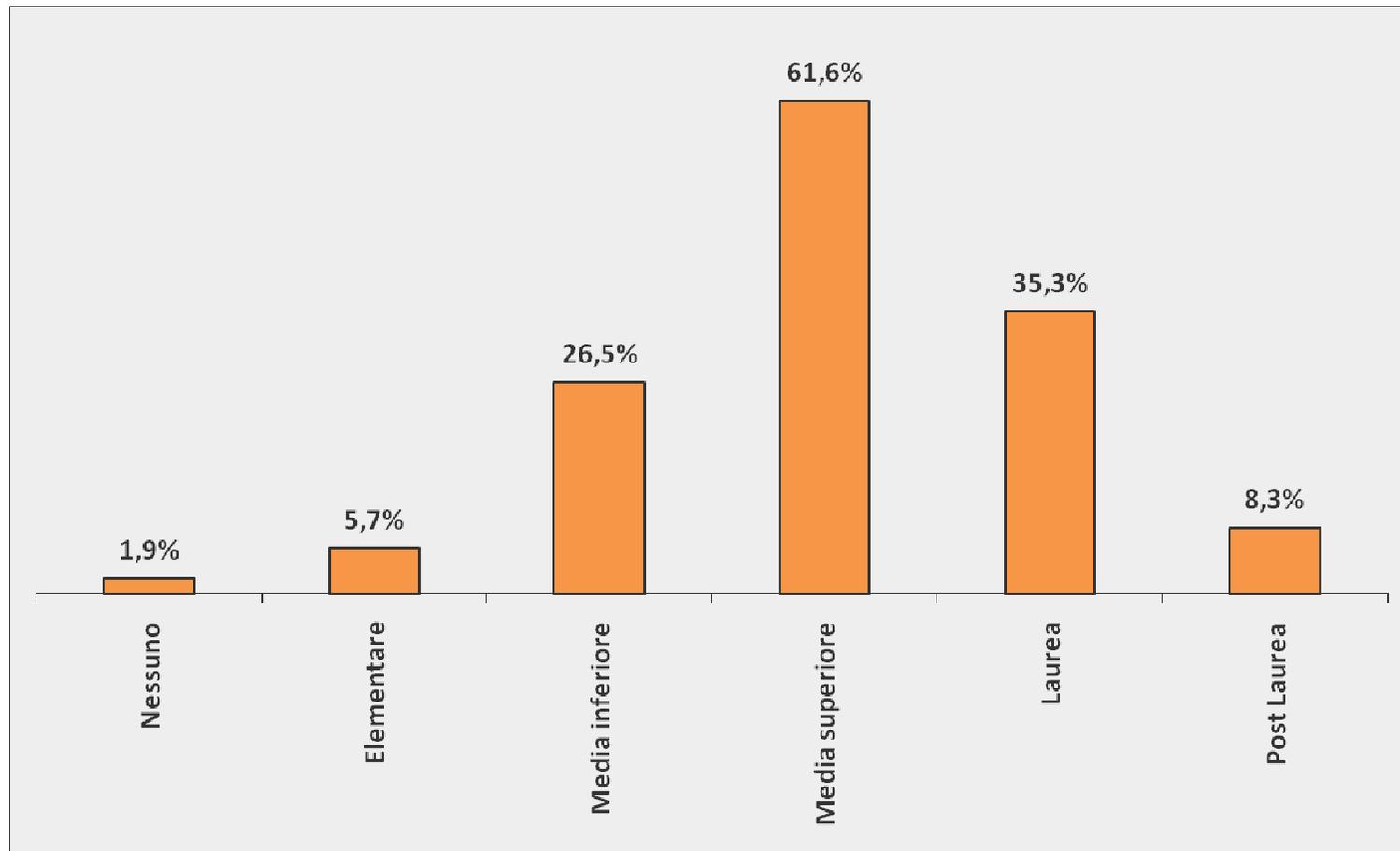
## Alimentazione

- La famiglia rimane il principale punto di riferimento per le abitudini alimentari dei giovani.
- Un'educazione alimentare che possa essere efficace e formativa per i giovani deve coinvolgere anche gli adulti e la famiglia.

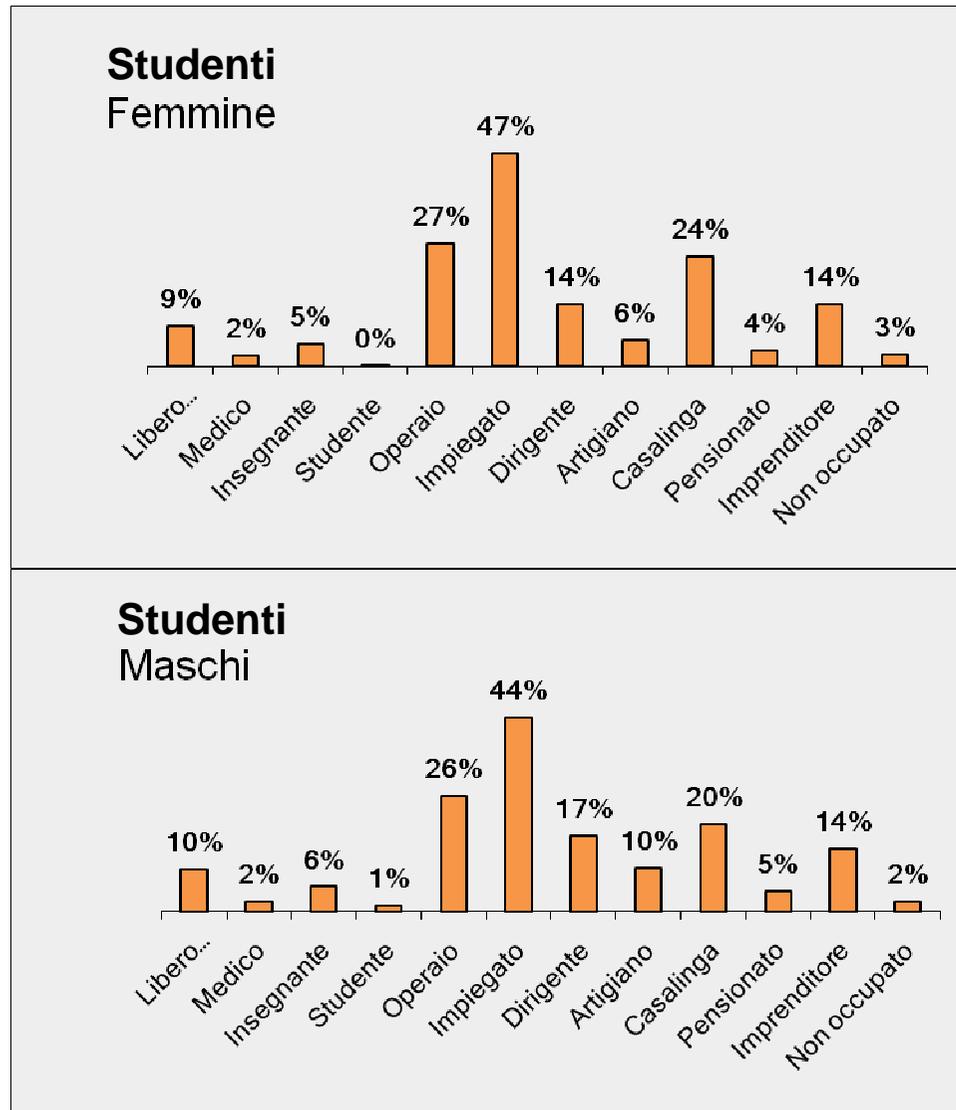
## Qual è il punto di riferimento che consideri valido ai fini di una educazione alimentare?



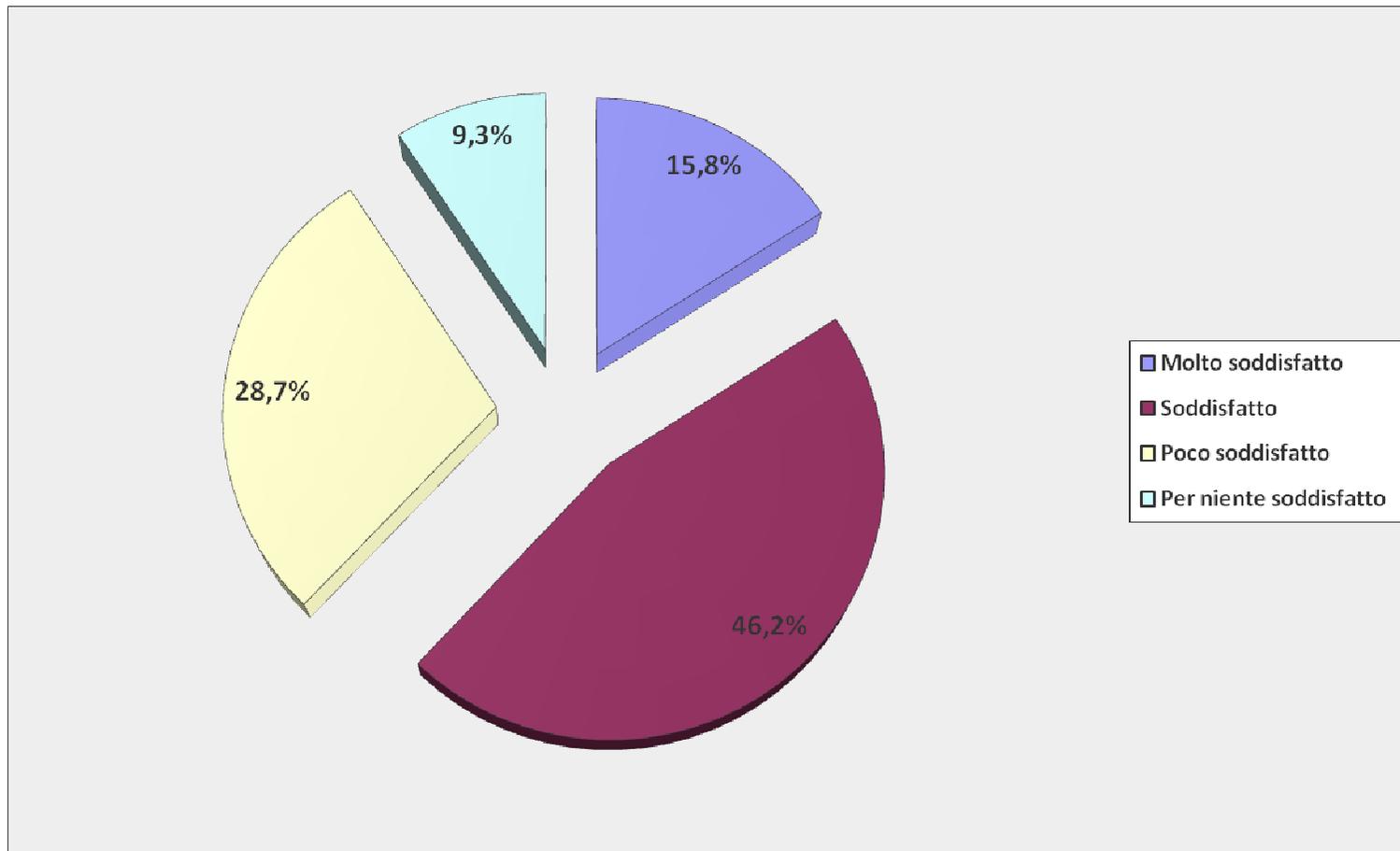
## ***Qual è il titolo di studio dei tuoi genitori?***



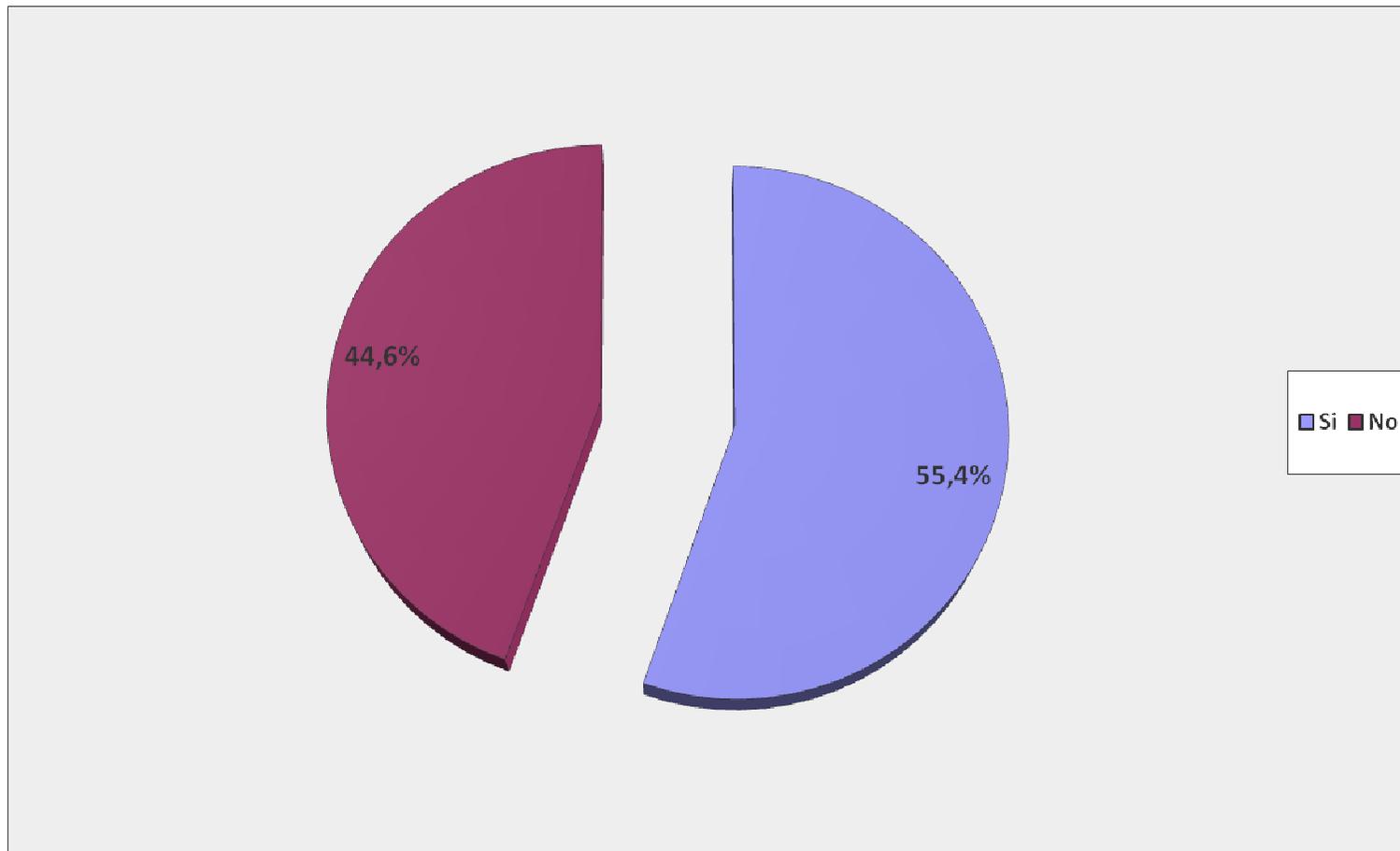
# Qual è l'attuale occupazione dei tuoi genitori?



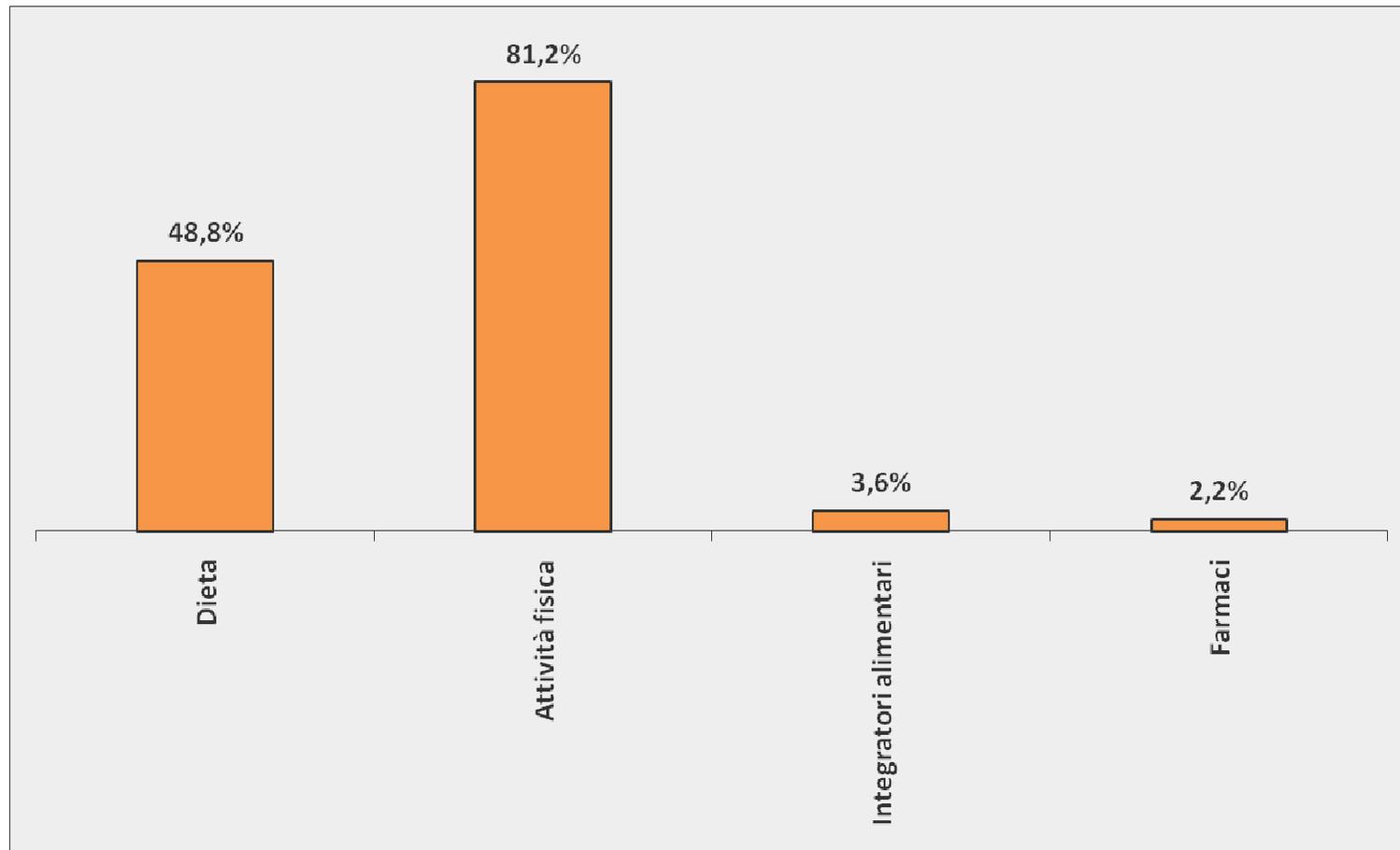
## Quanto sei soddisfatto del tuo peso attuale?



## ***Controlli il tuo peso?***



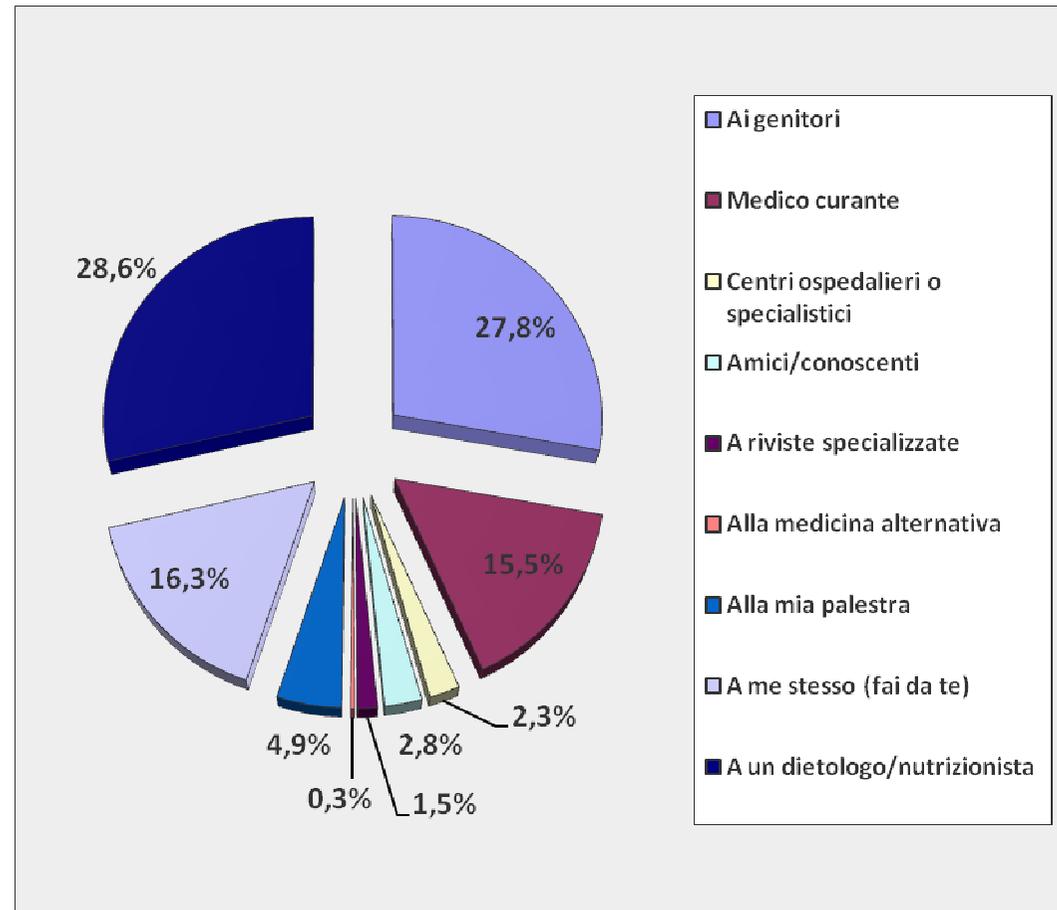
## ***Quali metodi utilizzi per controllare il tuo peso?***



## Alimentazione

- Non esiste per i giovani un riferimento unico e predominante per avere consigli su un'alimentazione e una dieta corretta.
- Sembra mancare il ruolo formativo e di riferimento che potrebbe essere svolto dalla scuola e/o dagli istruttori sportivi.

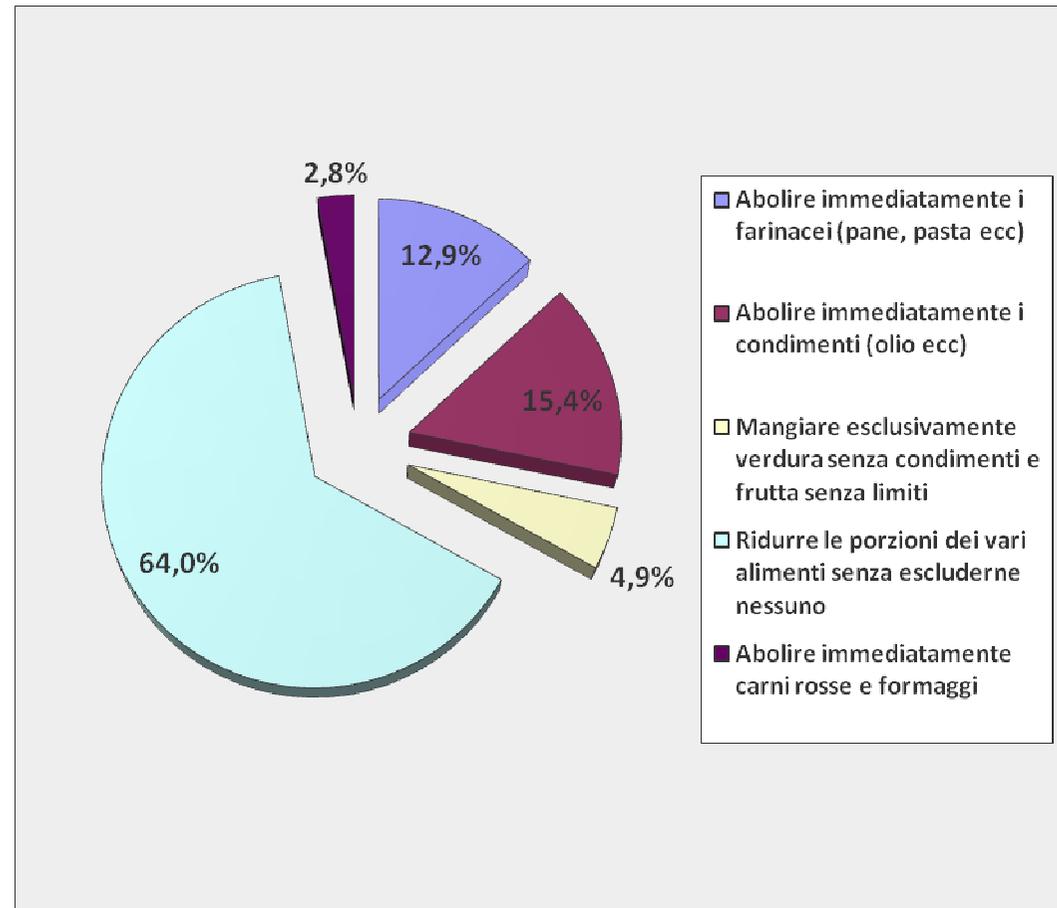
## Se volessi seguire una dieta, a chi ti rivolgeresti per primo?



## Alimentazione

- I giovani non hanno chiarezza su come iniziare e gestire una dieta.
- Il 64% pensa che la soluzione consista solamente nel ridurre le quantità di cibo da ingerire.

## Se dovessi cominciare una dieta, cosa sarebbe più importante?



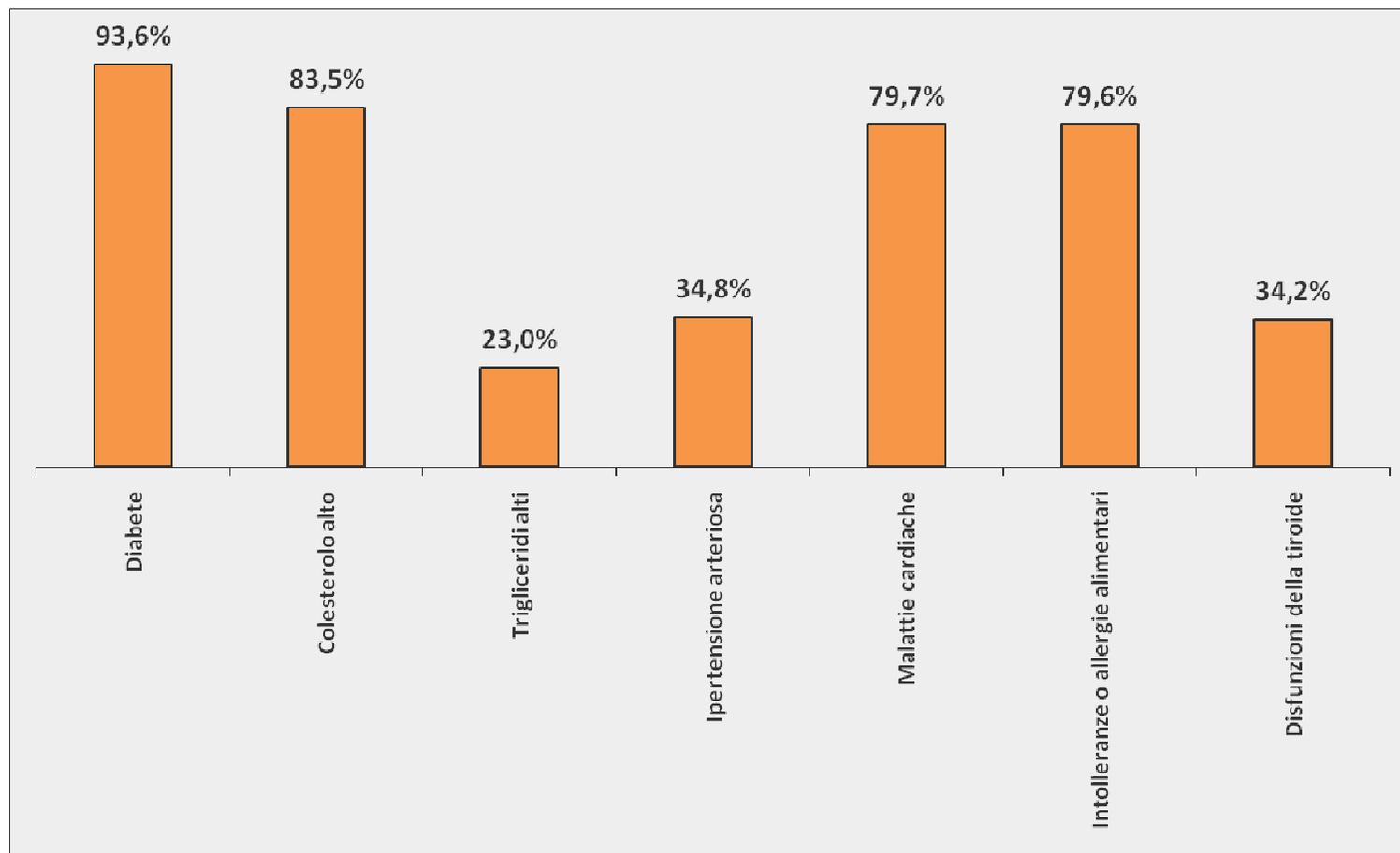




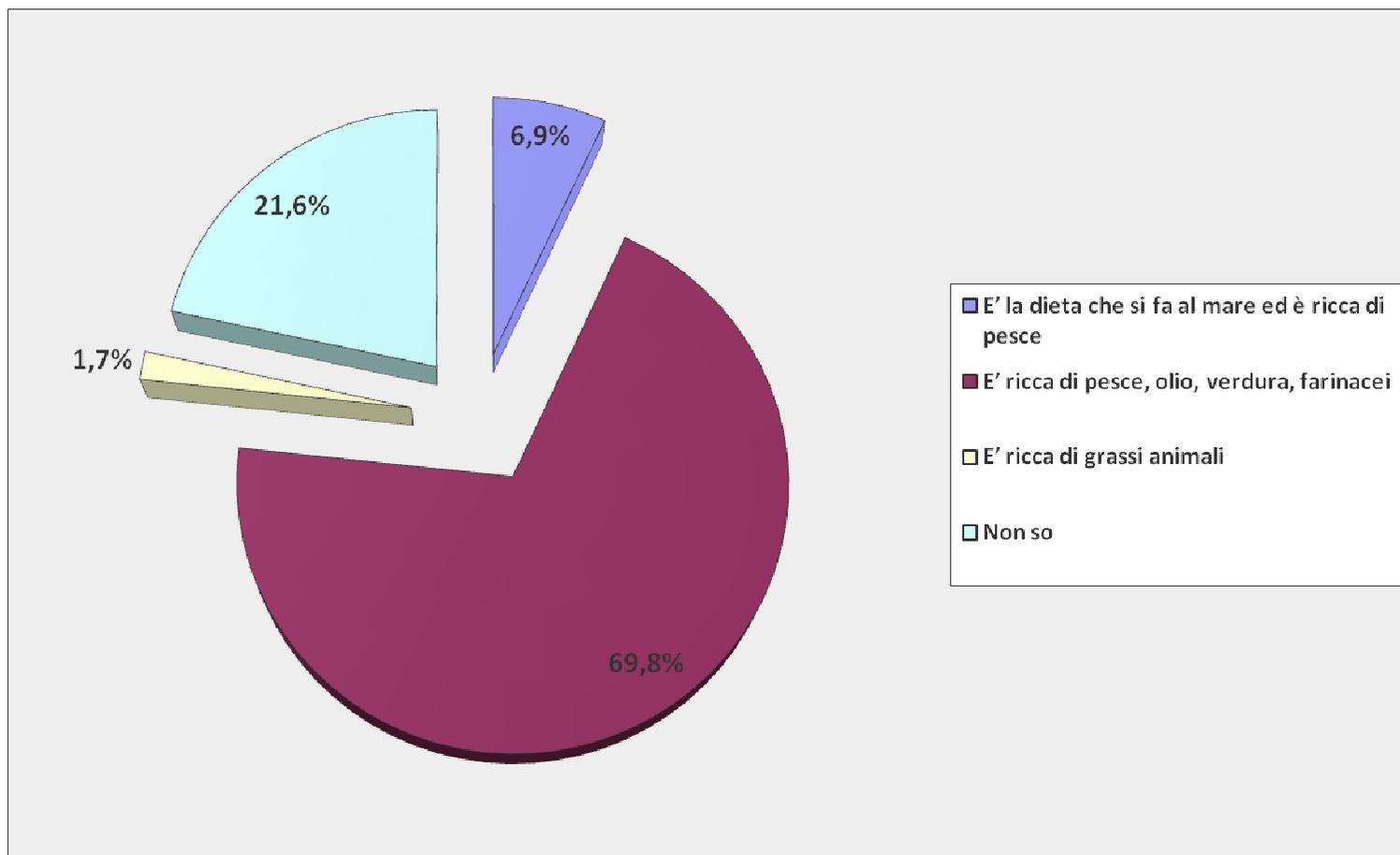
# Le conoscenze sui temi in oggetto



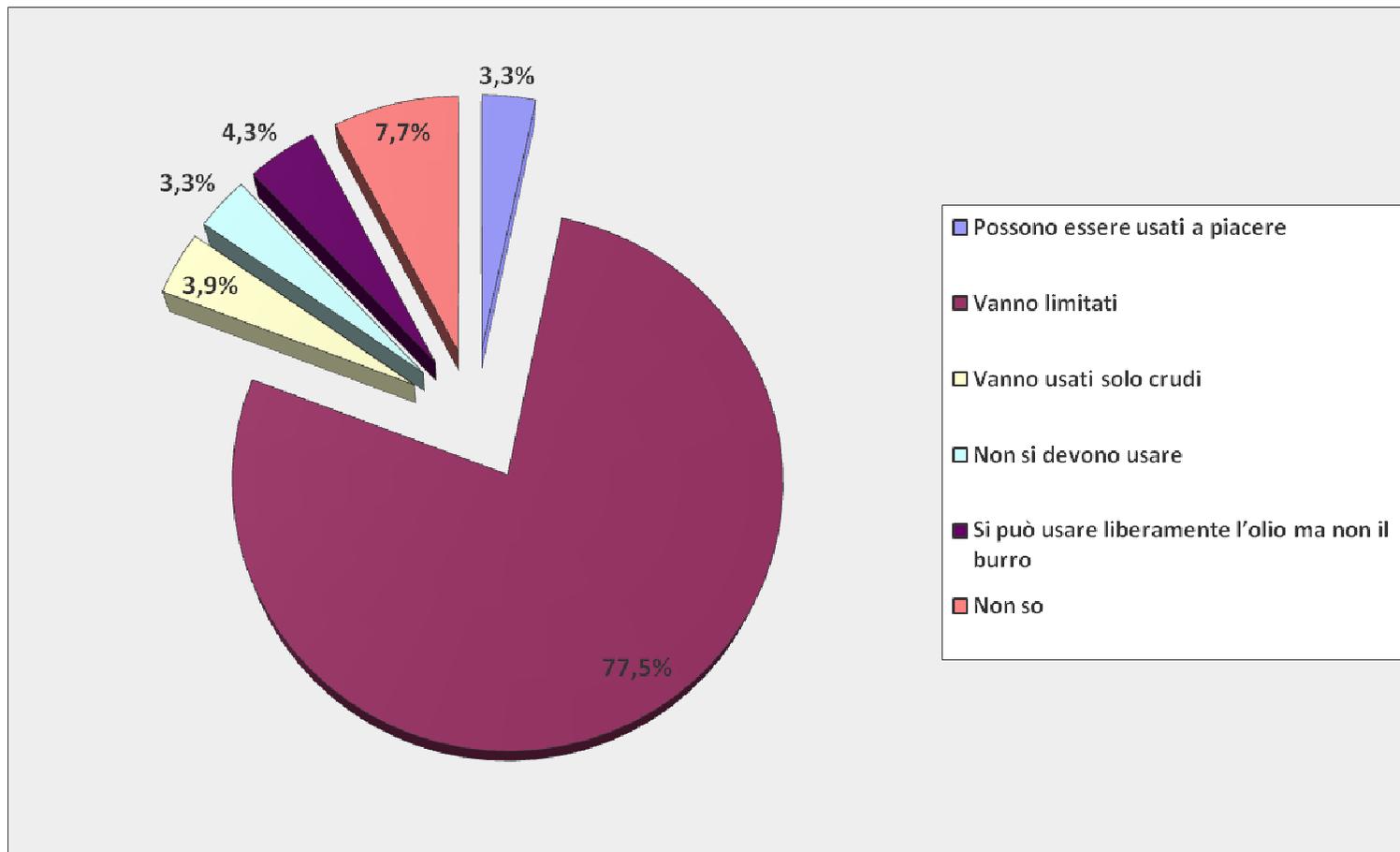
## **Conosci il significato e/o l'origine dei seguenti vocaboli?**



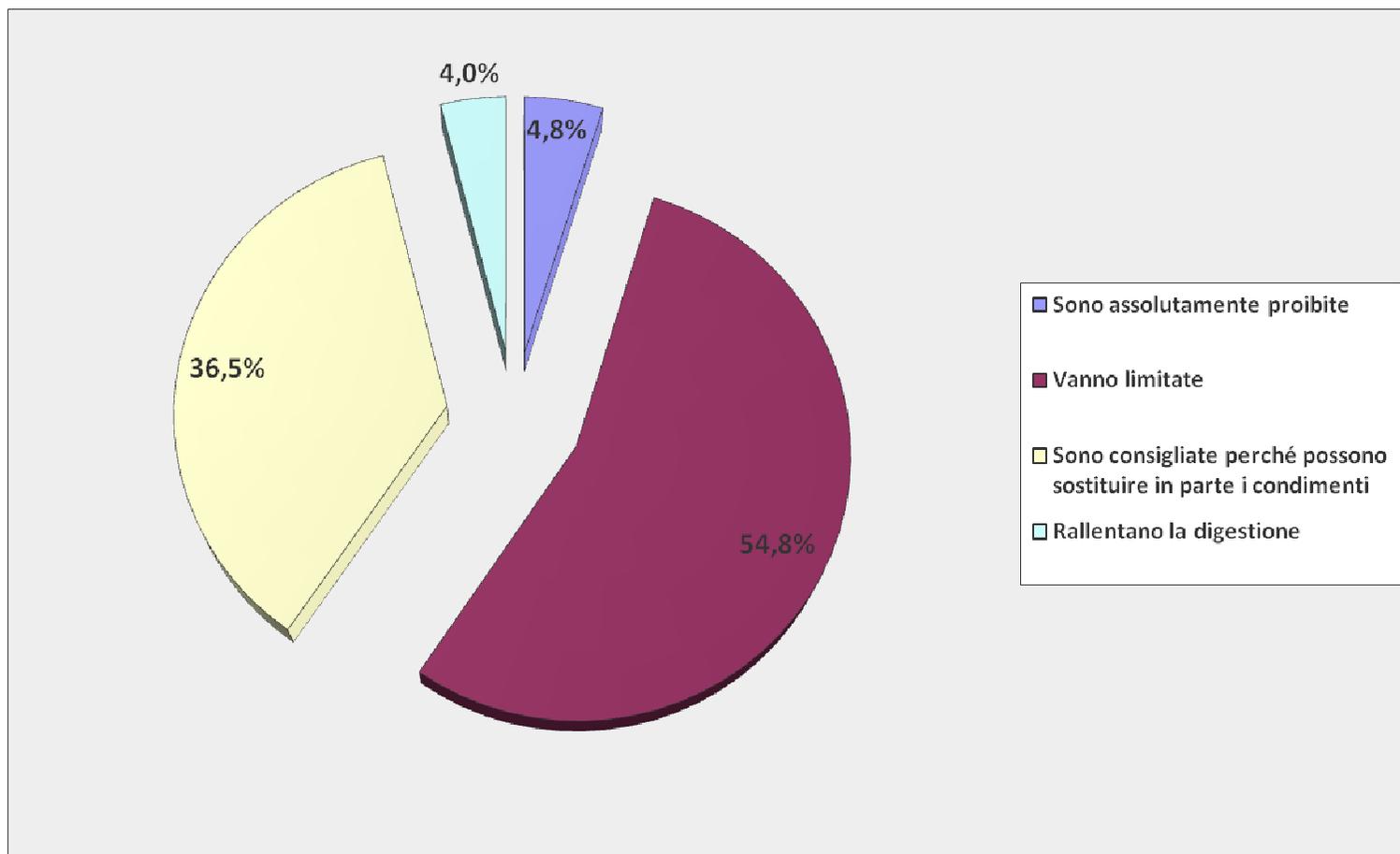
## La dieta mediterranea...



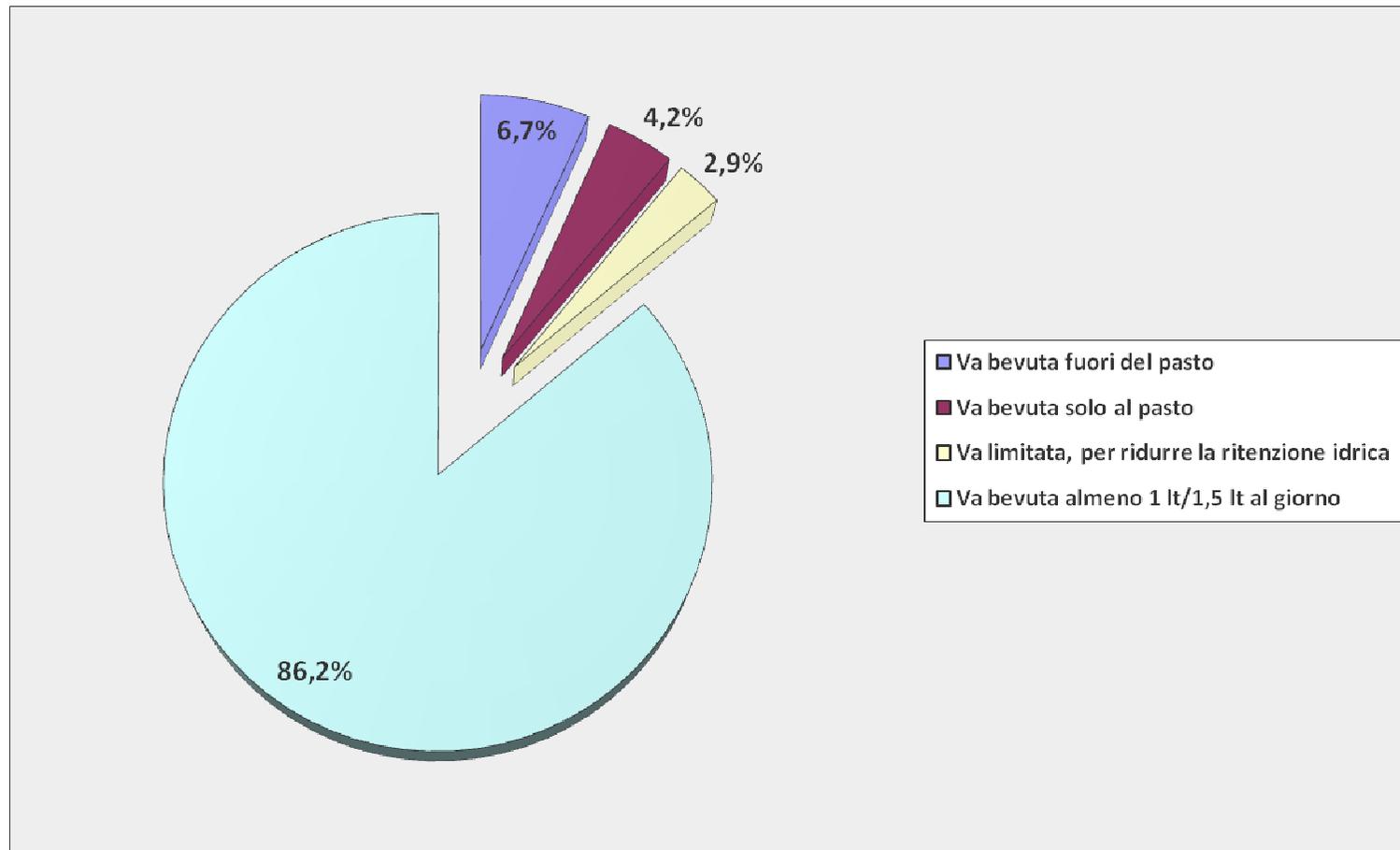
## ***In una dieta, i condimenti...***



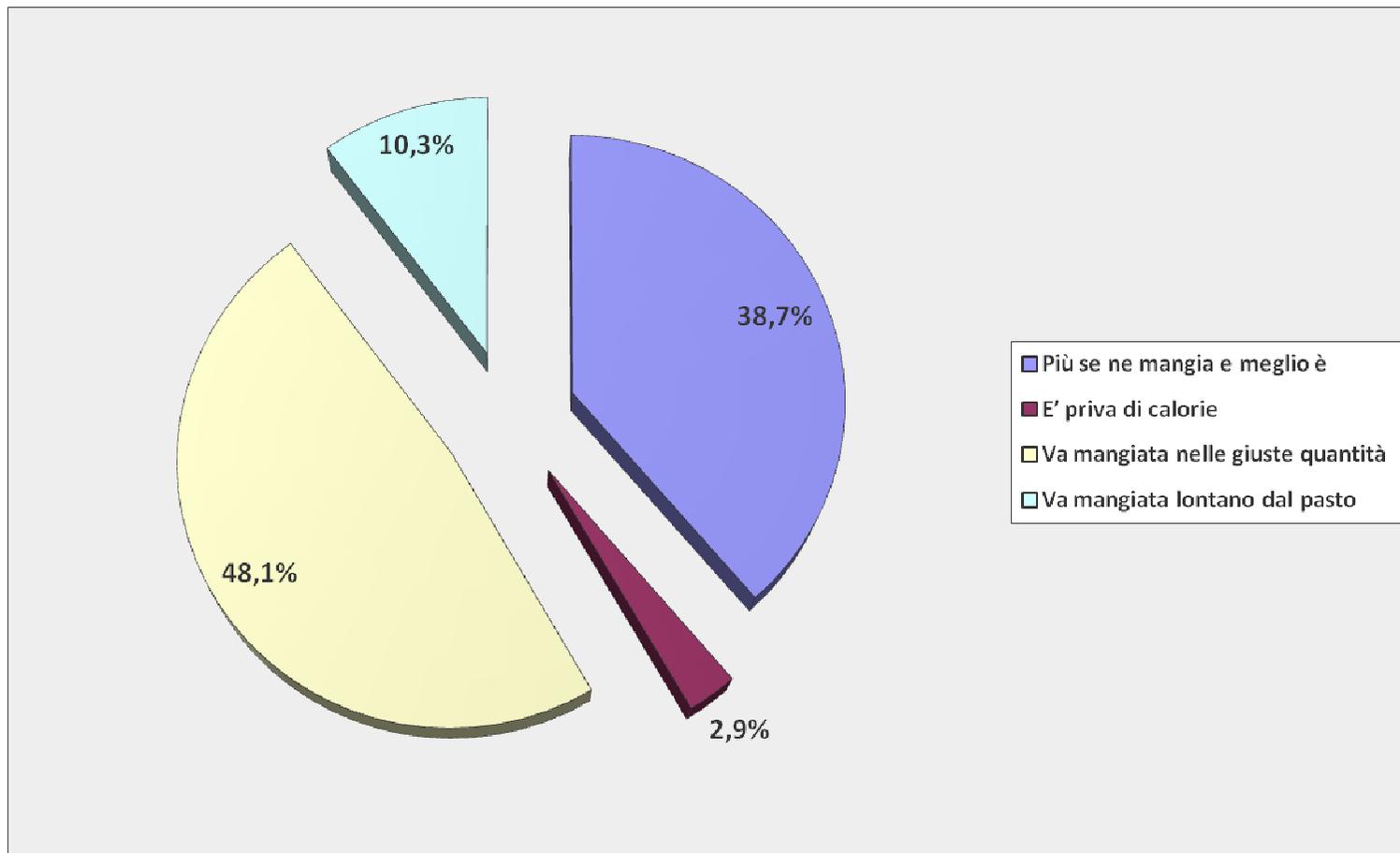
## ***In una dieta, le spezie...***



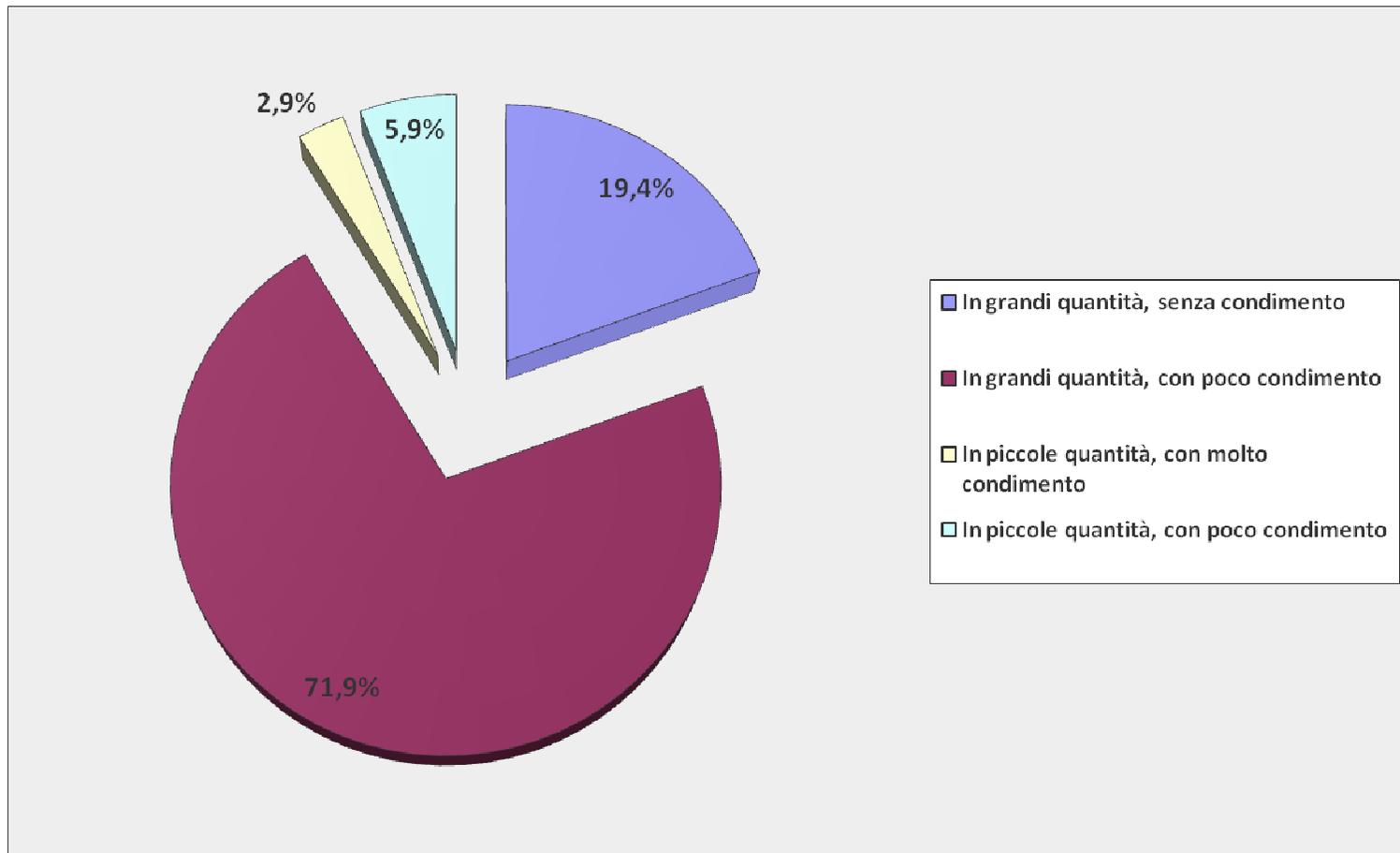
## ***In una dieta, l'acqua...***



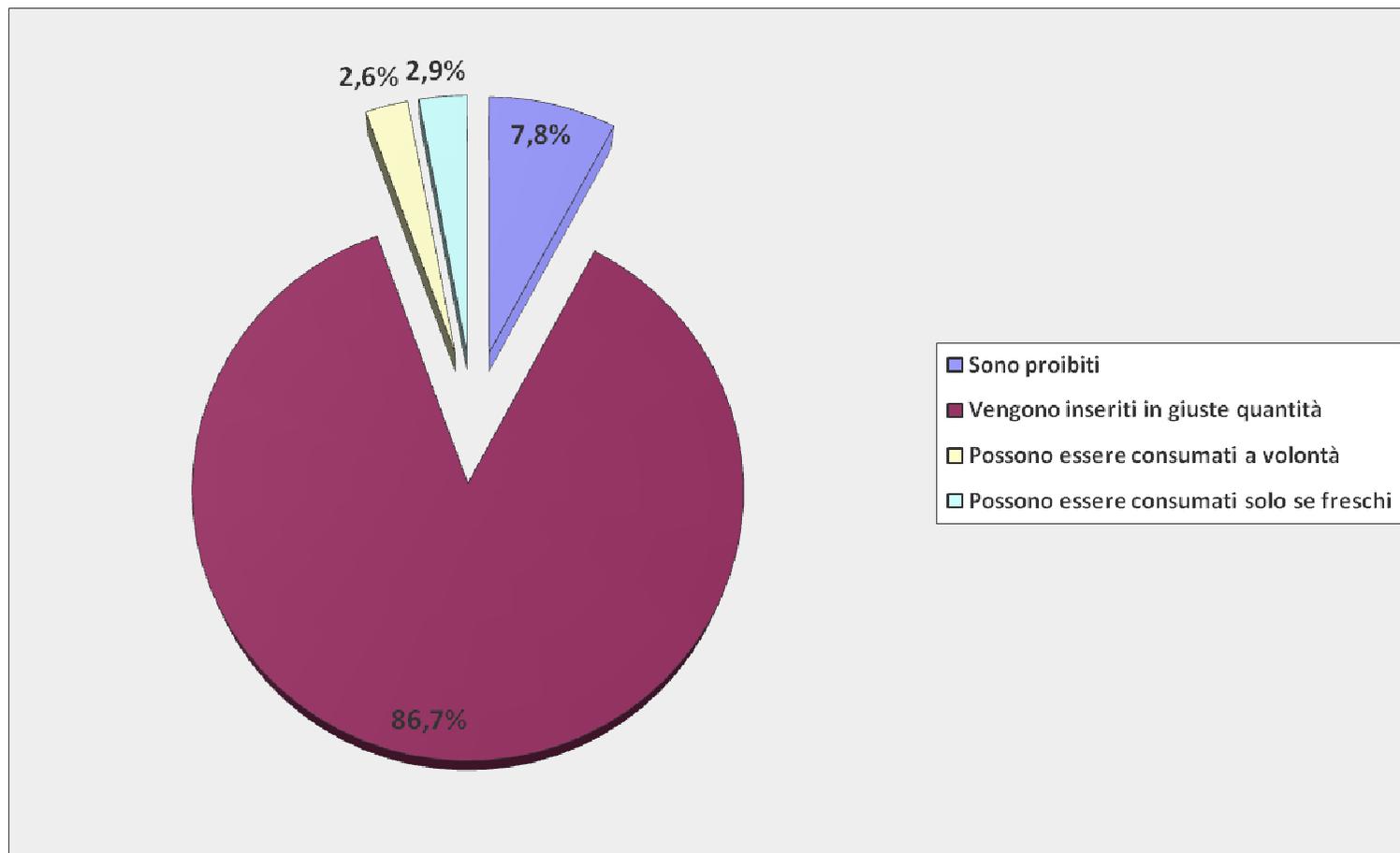
## ***In una dieta, la frutta...***



## ***In una dieta, la verdura va mangiata...***



## ***In una dieta, il latte e i latticini...***







# Le prime valutazioni





# Le prime valutazioni



- Quasi il 20% dei giovani dai 15 ai 20 anni in Lombardia dichiara di non praticare sport. E' un dato superiore alla media europea, che si assesta intorno al 17%, per giovani della stessa età. La percentuale dei non praticanti è maggiore fra le femmine rispetto ai maschi con un differenziale di quasi 10 punti percentuali.
- Aumenta la pratica e la diffusione di sport minori. Cala, seppur marginalmente, la pratica del calcio fra i giovani maschi.
- I giovani si muovono molto per raggiungere gli impianti dove praticano sport. Un giovane su due pratica sport in un comune diverso da quello di residenza.
- E' mediamente positivo il giudizio e la considerazione delle competenze tecniche e psicologiche degli istruttori sportivi: questo li rende dei potenziali "opinion leader" per orientare il comportamento dei giovani verso modelli di benessere e salute.



# Le prime valutazioni



- I giovani non percepiscono lo sport come possibile opportunità di carriera: la principale motivazione per cui praticano sport è la ricerca del benessere fisico e del controllo del peso. Fra i praticanti, esiste quindi la consapevolezza che lo sport è uno stile di vita e fonte di salute e benessere.
- Nelle abitudini alimentari e di vita del 20% dei giovani sono presenti fumo e alcol
- Il mix alimentare dei giovani è sufficientemente vario ma hanno un peso non indifferente cibi e bevande ad elevato contenuto calorico, fast foods e altri pasti veloci
- Il 20% dei giovani non consuma la prima colazione, il pasto più importante della giornata. E, comunque, sono presenti fra gli alimenti della prima colazione alimenti ad elevato contenuto calorico: biscotti, brioche, merendine, succhi di frutta.



# Le prime valutazioni



- I genitori sono il riferimento principale per l'educazione alimentare e per ricevere consigli per un'eventuale dieta. Non sono prioritari altri attori come la televisione, internet, la scuola.
- Il 37% dei giovani intervistati dichiara di non essere soddisfatto del proprio peso.
- Il 55% dei giovani dichiara di controllare o avere controllato il suo peso.
- Non esiste tuttavia chiarezza e consapevolezza su cosa fare iniziare una dieta e per associare sport e alimentazione.
- I giovani hanno la consapevolezza che una buona alimentazione associata allo sport ed alla attività fisica sono fonti di benessere, ma non è chiaro il percorso che devono seguire e quali sono gli attori di riferimento più competenti per orientare il loro comportamento.



# Il Master Universitario





# Il Master Universitario



## **DIRIGERE LO SPORT E' UNA PROFESSIONE MODERNA**

*A fronte di una continua e rinnovata esigenza di formazione specifica nell'ambito sportivo-manageriale è attivo presso la Facoltà di Sociologia della Bicocca, il Master Universitario "Sport Management, Marketing & Sociology".*

*Tenuto conto della specificità e dell'unicità in Italia del Master il principale obiettivo è quello di offrire ai partecipanti una proposta formativa di alto livello per rispondere con competenza manageriale, alle esigenze di nuove professionalità progettuali e relazionali per le organizzazioni sportive e per le imprese del mondo sportivo.*

*Il Master (certificato ISO 9001) conferisce 62 crediti formativi universitari e offre opportunità concrete di conoscenza del settore e di analisi critica delle strategie per il business dello sport nonché dei diversi aspetti socioeconomici, manageriali e culturali attraverso l'analisi della organizzazione, gestione e ricerca a vari livelli che valorizzi anche le esperienze specifiche nel sistema sportivo.*



# I promotori della Ricerca



**Prof. Franco B. Ascani**, è Coordinatore del Master Universitario in “Sport Management, Marketing & Sociology” dell’Università di Milano-Bicocca, Membro CIO nella Commissione “Cultura ed educazione Olimpica”.

*La Ricerca è stata progettata ed effettuata da:*

**Dott. Daniele Cazzaniga**, si è laureato presso l’Università Bocconi di Milano, ha conseguito il titolo di Master Universitario in “Sport Management, Marketing & Sociology” di Milano-Bicocca. È Direttore di un’importante agenzia di pubbliche relazioni e organizzazione di eventi facente parte di un gruppo multinazionale.

**Dott. Daniele Francesco Pezzini**, si è laureato ed ha conseguito il titolo di Master Universitario in “Sport Management, Marketing & Sociology” presso l’Università di Milano-Bicocca. E’ Dottore Commercialista specializzato nel settore delle società e associazioni sportive, è Esperto della Scuola dello Sport Coni Lombardia e consulente del Coni Comitato Provinciale Lecco.

---

*Un particolare ringraziamento a tutti i Dirigenti scolastici degli Istituti che hanno aderito alla ricerca e gli studenti che, con curiosità e attenzione, hanno compilato il questionario.*



Università degli studi di Milano-Bicocca  
Facoltà di Sociologia



Master Universitario in  
“Sport Management, Marketing & Sociology”

Segreteria Didattica

Via De Amicis, 17 – 20123 Milano

Tel. 02-89409076 – [sport.manager@virgilio.it](mailto:sport.manager@virgilio.it)

*Milano, 15 Luglio 2011*