



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

Facoltà di Medicina e Chirurgia

Corso di laurea Infermieristica – sede di Torino

Anno Accademico 2008/2009

UNIVERSITARI E ALIMENTAZIONE

Attività didattica elettiva - Seminario

“Promuovere la salute e il benessere degli studenti”

costruiamo il nostro profilo di salute e benessere

**RELATORI: Gallipoli Antonella; Garlanda Annalisa; Granziera Luca;
Ilie Ana Maria Luminita; Iliescu Radu; Ivol Francesca**



Questionario sulla salute è il benessere degli studenti

“Il valore e i significati che gli studenti attribuiscono alla salute e al benessere”

Adotti comportamenti nocivi		
Risposte	Sede di Torino	
si	46	77%
no	14	23%
Totale	60	100%

Dal questionario è emerso che gli studenti sono consapevoli di adottare comportamenti nocivi per la loro salute, quindi di essere poco responsabili delle loro scelte individuali. Ritengono che per migliorare il loro benessere uno dei comportamenti sani da adottare sia una alimentazione corretta.

Ritieni di avere comportamenti nocivi per la salute								
Alimentazione inadeguata	Posture scorrette lavoro pericoloso	Mancanza sonno/riposo	Poca attività fisica	Ansia eccessiva sensibilità stress	Sesso non protetto	Non controlli preventivi	Fumo	Alcolici
21	2	9	14	5	1	0	31	10
34%	3%	15%	23%	8%	2%	0%	51%	16%



“Linee guida per una sana alimentazione italiana”

INRAN

(Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) :

“... tra i 4 principali fattori di rischio per la salute vi è anche la SCORRETTA ALIMENTAZIONE. Sono fattori di rischio in gran parte modificabili e nei quali è possibile identificare con certezza principali determinanti delle malattie croniche più frequenti nel nostro paese; sono ben conosciuti ed è evidente che la mancata azione su di essi comporta un aumento di morti premature e di malattie evitabili ...”



Opinioni e proposte su come migliorare la salute

Opinioni suggerimenti e proposte su come migliorare la salute e benessere sede di Torino							
Altro (dare poca importanza alla religione, soldi per sanità)	Fare attività fisica	Rallentare i ritmi, stare con persone positive	Migliorare la società	Educare	Alimentazione corretta	Stile di vita sano attenzione a se stessi	Prevenire (profilattici gratuiti, controlli mirati, ecoincentivi)
3	16	6	4	8	12	0	10
6 %	27 %	10 %	7 %	14 %	20 %	0 %	17 %

Seguire un' alimentazione corretta è il primo passo per poter affrontare le lezioni e gli esami.



Può influire sulla salute?	SI	NO	NON SO
Il potere di controllo sulla propria vita	82%	11%	6%
L'essere autonomo, responsabile, capace, competente	86%	10%	4%
Fare colazione ogni giorno	82%	11%	7%
Mangiare tra i pasti principali	78%	15%	7%
Una buona disponibilità economica	82%	9%	9%
Il poter scegliere il proprio stile di vita	87%	6%	7%

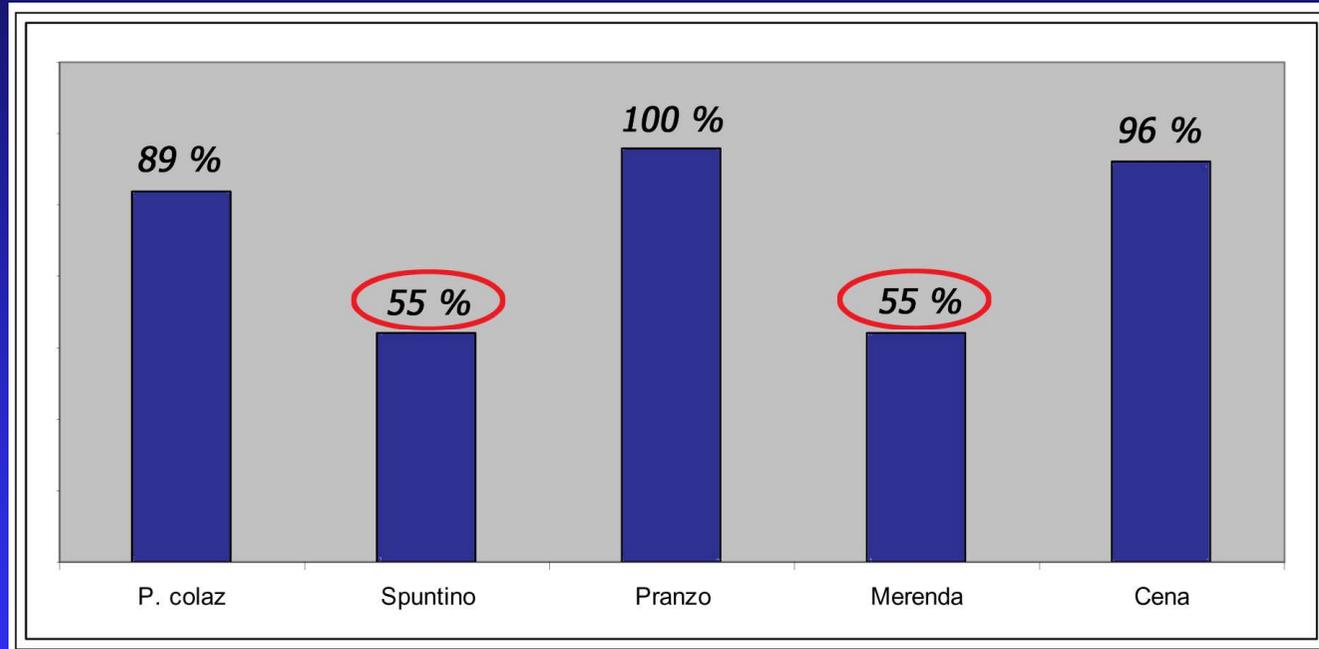


Ma come mangiano gli studenti del canale B del I anno di Infermieristica sede di Torino?





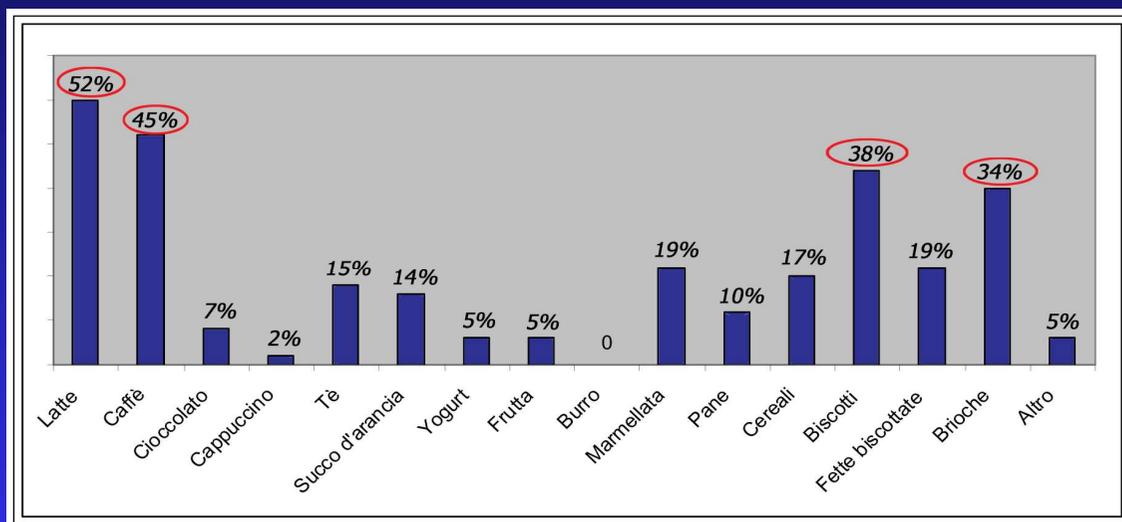
Domanda 1: Quante volte mangi durante il giorno?



Il 45% degli studenti non mangia tra i pasti principali. L'11% degli studenti salta la prima colazione; solo il 4% salta la cena. Nessuno salta il pranzo



Domanda 2: Indicare gli alimenti consumati durante la prima colazione

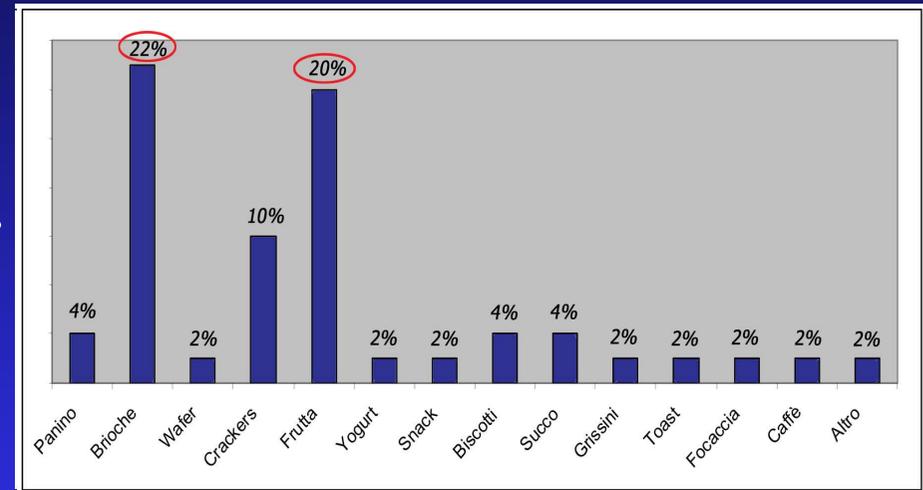
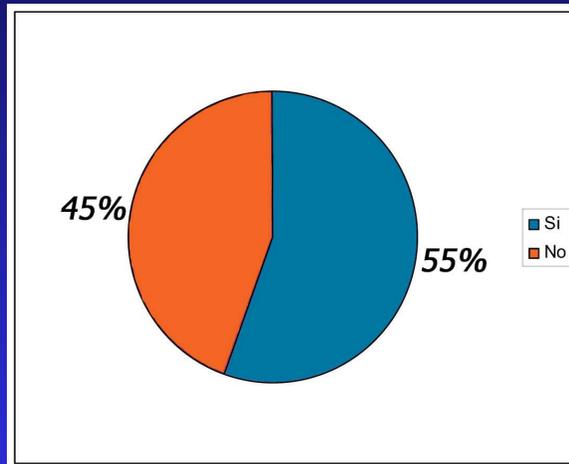


A colazione gli studenti consumano maggiormente latte (52%), caffè (45%), biscotti (38%), brioches (34%), pochi mangiano yogurt e frutta (5%). Nessuno consuma il burro.





**Domanda 3: Fai lo spuntino di metà mattino?
Se si, indicare gli alimenti consumati**

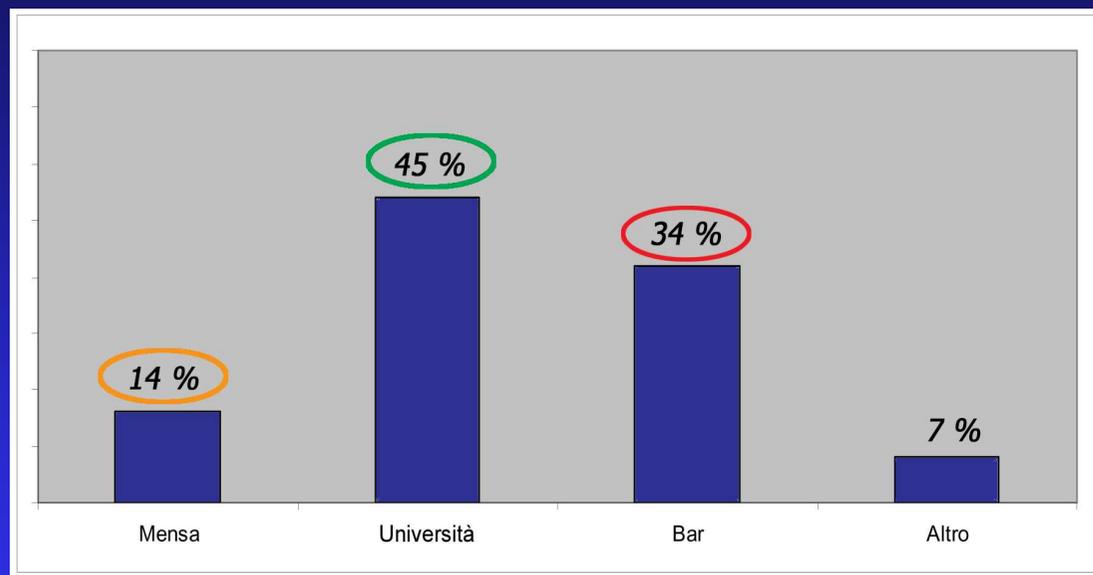


Solo il 55% degli studenti fa uno spuntino, in cui prevale il consumo di brioche (22%) e frutta (20%)





Domanda 4: Indicare il luogo dove consumi il pranzo più spesso

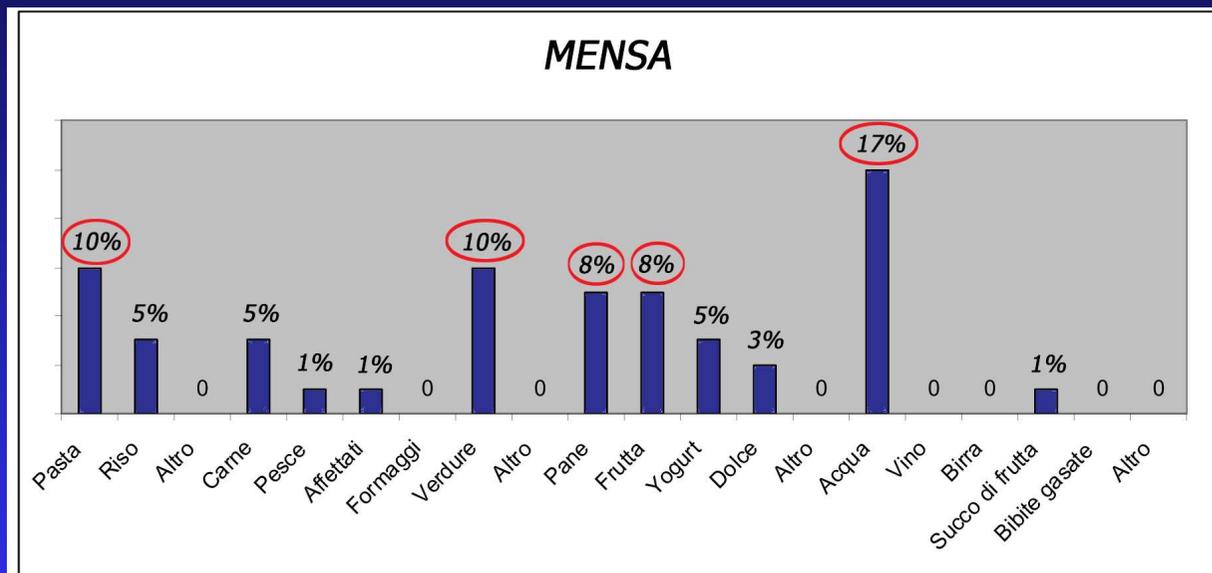


**Cibo portato da casa (45%);
Cibo acquistato al bar (34%);
Solo il 14% mangia in mensa**





Domanda 4: Indicare gli alimenti consumati durante il pranzo

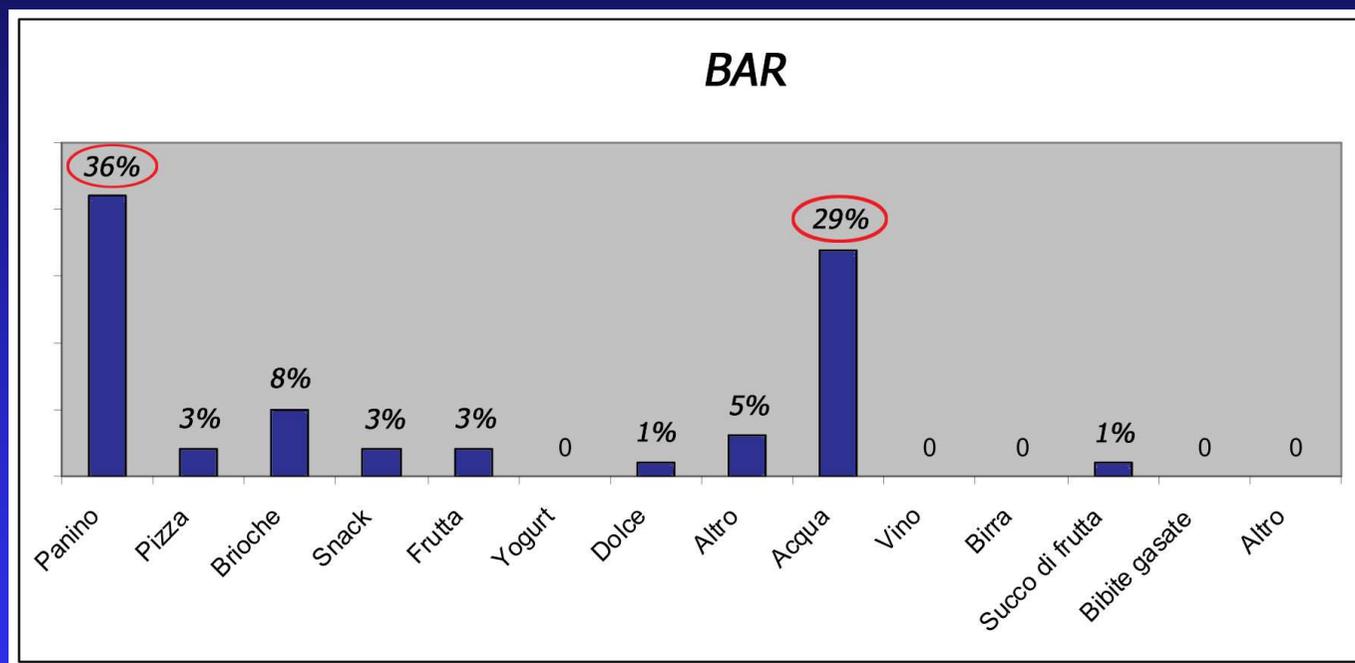


Mensa:
 Consumo prevalente di
 pasta e verdure; pesce
 (solo l'1%)





Domanda 4: Indicare gli alimenti consumati durante il pranzo

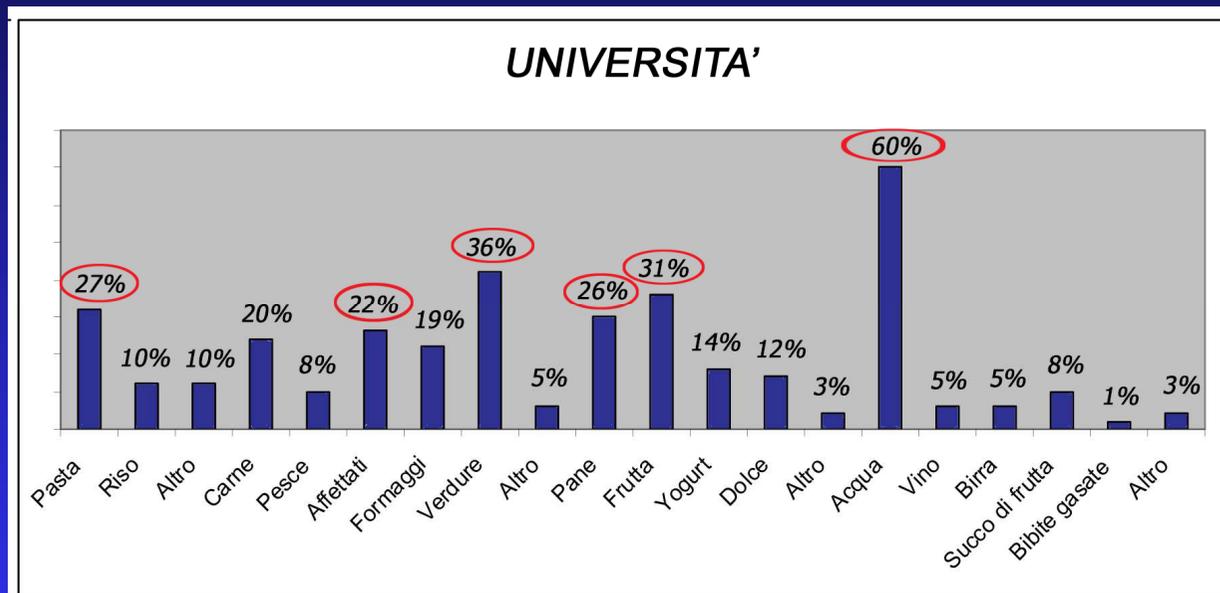


Bar:
Si rileva un consumo maggiore di panini (36%);





Domanda 4: Indicare gli alimenti consumati durante il pranzo

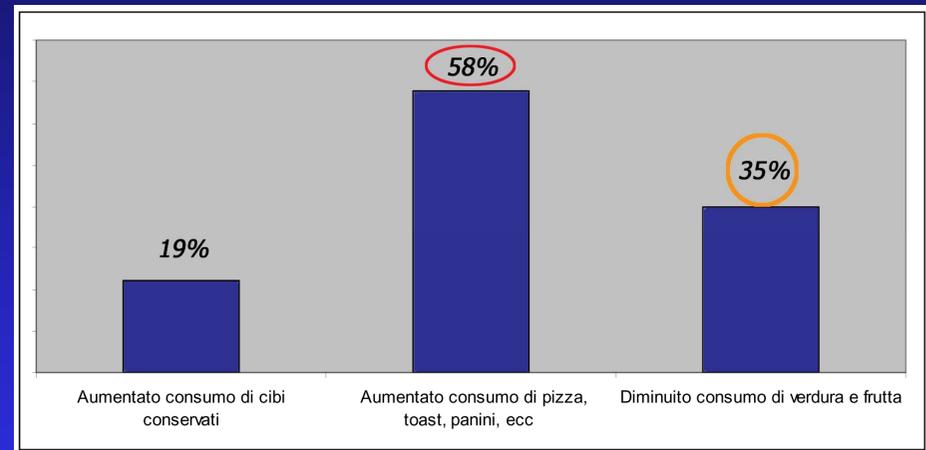
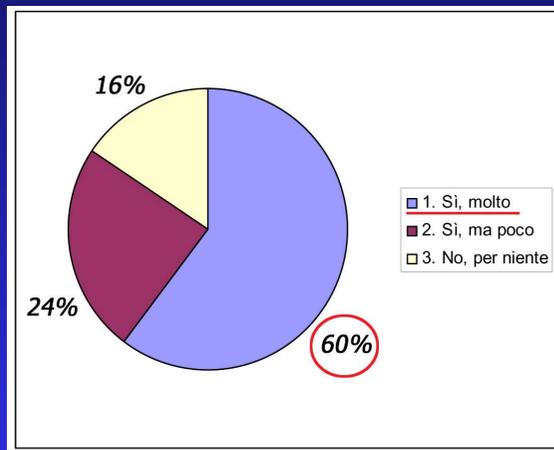


Università:
Consumo di panini (26%), verdure (36%) e frutta (31)





**Domanda 5: Le tue abitudini alimentari sono cambiate da quando frequenti l'università?
Se sì, come?**



Il 60% ha cambiato le sue abitudini alimentari da quando ha iniziato a frequentare l'università:

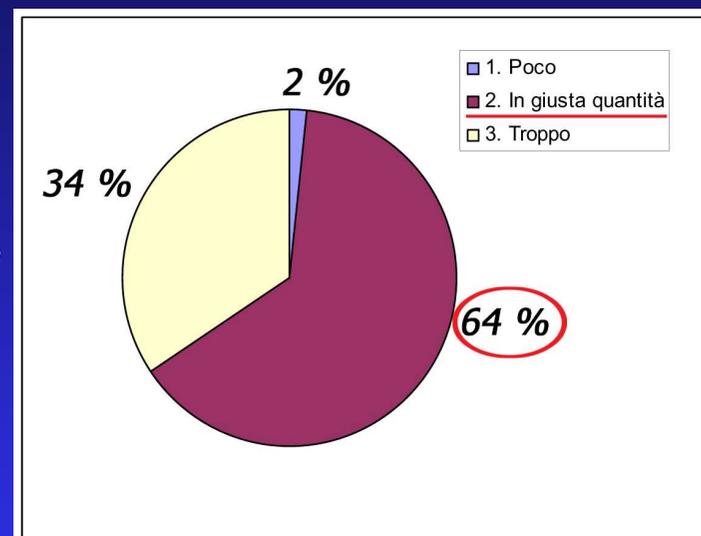
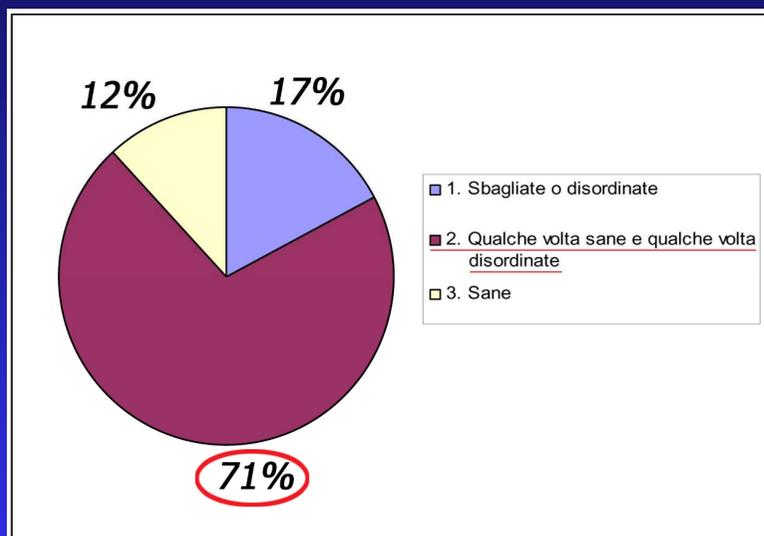
il 58% ha aumentato il consumo di panini, pizza;

il 35% ha diminuito il consumo di verdura e frutta;





Domanda 6, 7: Ritieni di avere abitudini alimentari sane o pensi di mangiare scorretto ...

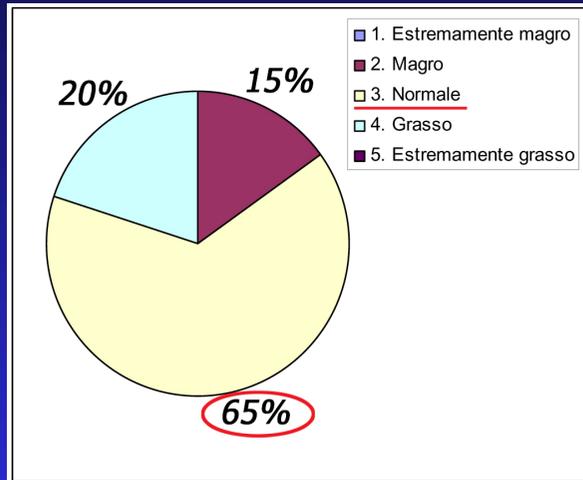


Solo il 12% ritiene di avere una alimentazione sana, il 71% è insicuro, il 34% ritiene di mangiare troppo



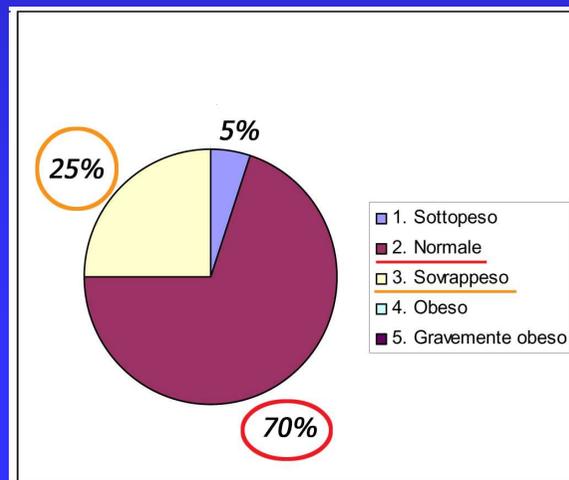


Domanda 8: Ritieni di essere ... Indice massa corporea (IMC) e percezione del proprio corpo



I ragazzi si valutano normali ma tendono ad essere leggermente in sovrappeso

PERCEZIONE

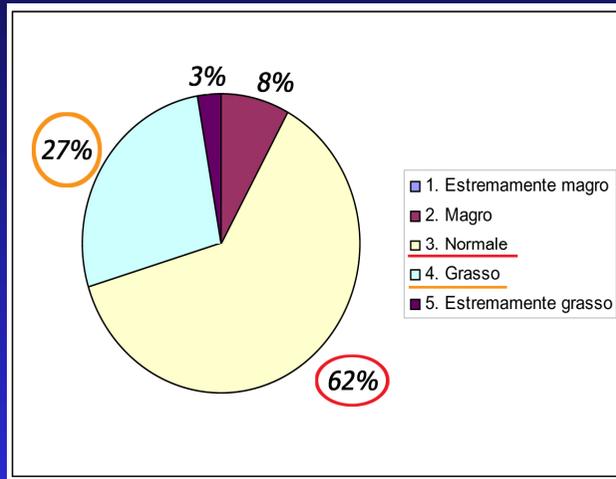


IMC REALE



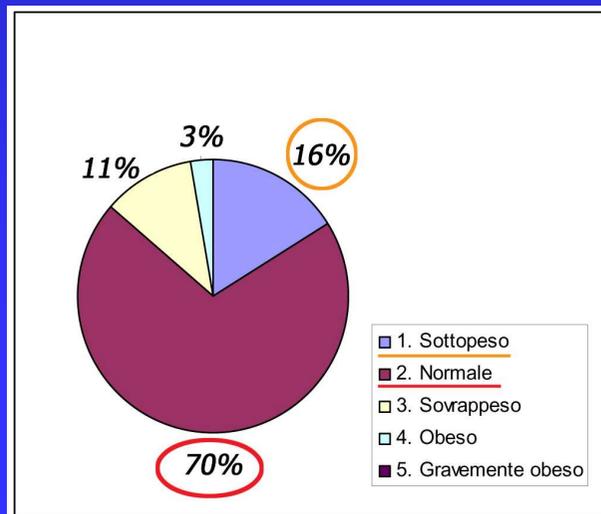


Domanda 8: Ritieni di essere ... Indice massa corporea (IMC) e percezione del proprio corpo

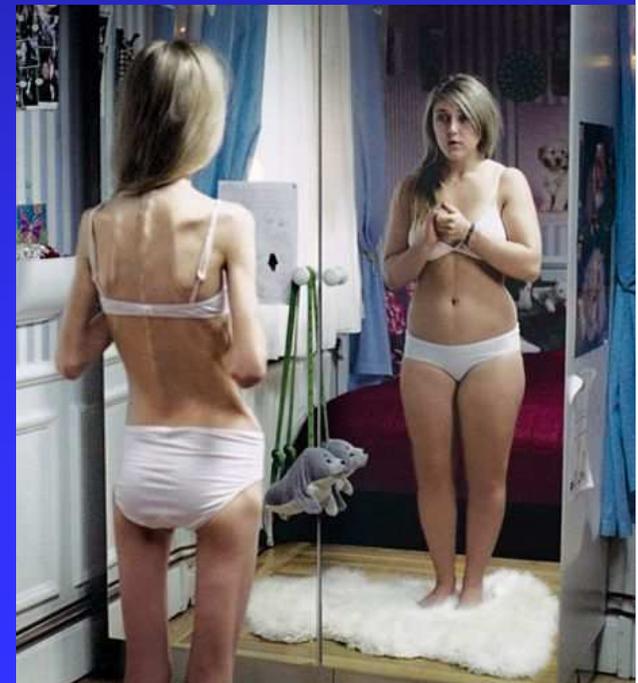


Le ragazze si percepiscono un po' grasse, in realtà alcune di loro sono in sottopeso.

PERCEZIONE



IMC REALE





I bisogni emersi:

La scarsa informazione circa le caratteristiche nutrizionali del cibo consumato e delle conseguenze che questo comporta per la salute





I bisogni emersi:

Le conseguenze dei ritmi dell'attività universitaria sugli studenti che avevano un atteggiamento corretto nei riguardi dell'alimentazione ma che rischiano di adottare scelte alimentari sbagliate





I bisogni emersi:

**Il lato economico del problema
dell'alimentazione**





I bisogni emersi:

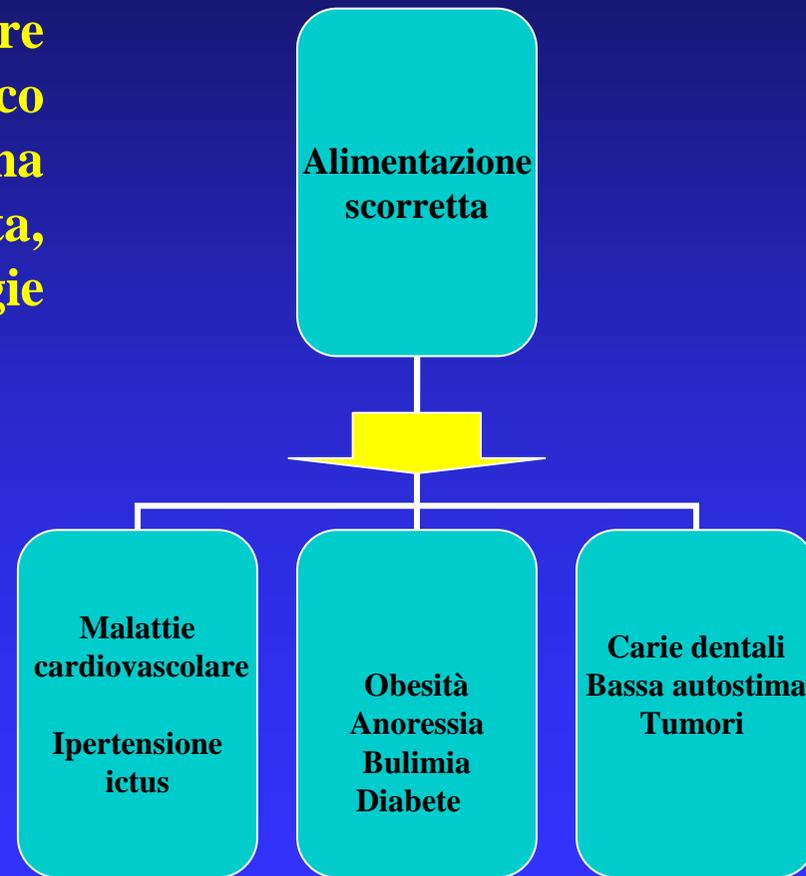
Il bisogno di diventare soggetti attivi all'interno dell'università potendo fornire utili consigli volti al miglioramento della vita universitaria e della qualità del loro apprendimento.





I bisogni emersi:

La necessità di sviluppare un maggiore senso critico sui rischi di una alimentazione scorretta, possibile causa di patologie future





Promozione

Eliminare lo stress per il poco tempo e quindi allungare la pausa pranzo





Promozione

Prevedere la possibilità di inserire, all'interno dell'università, distributori automatici con una offerta di spuntini a base di frutta e di acqua e bevande a basso contenuto energetico e di buon valore nutrizionale;

Mettere a disposizione degli studenti aule per la pausa pranzo





Promozione

Promuovere le attività sportive che favoriscono un buon funzionamento del corpo umano insieme all'alimentazione personalizzata per ogni individuo, in base alle sue attività

INVECE DI ...



SAREBBE MEGLIO ...

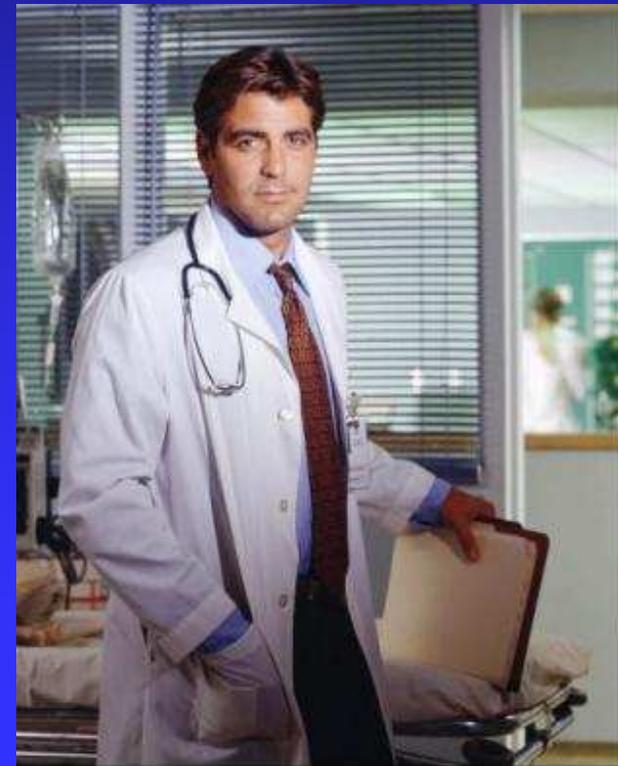




Promozione

Per gli studenti con problemi di peso si consiglia di consultare sempre il medico per avere un regime personalizzato;

**Sono sconsigliate le diete dannose
” fai da te” perché riducono
o eliminano componenti preziosi
della nutrizione**

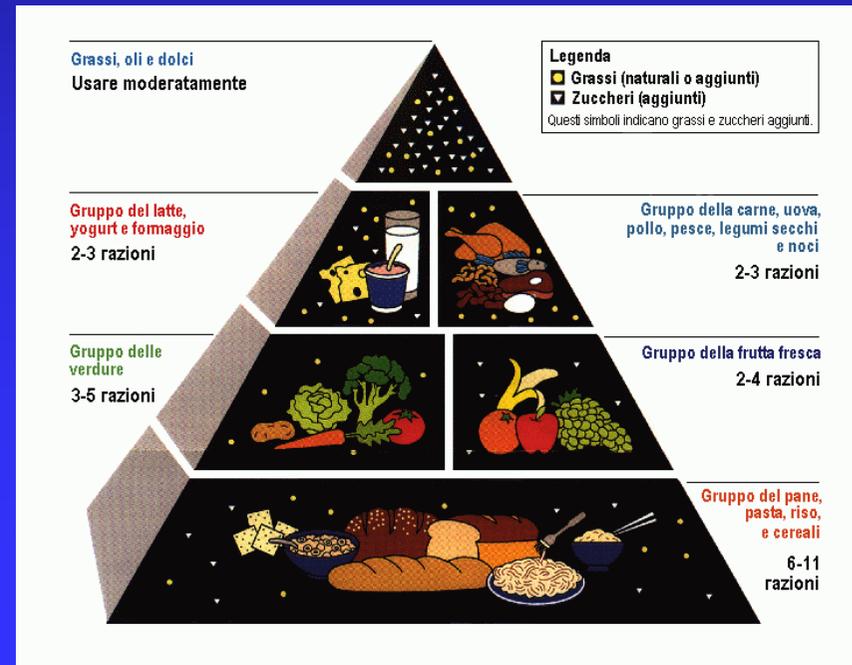




Promozione

Promuovere piani d'informazione che riguardano l'alimentazione corretta;

Promuovere la partecipazione attiva degli studenti



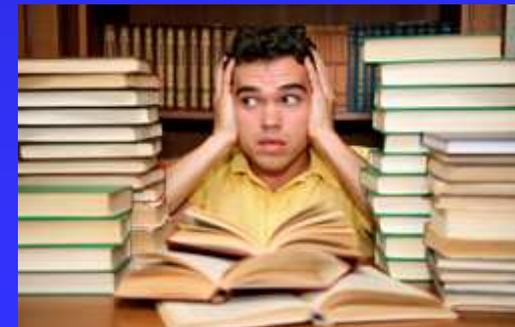


BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO:

- Guadagnare Salute – Rendere facili le scelte salutari, a cura del Ministero della Salute;
- Manuale di sorveglianza nutrizionale - 2003, curato dall' INRAN;
- Linee guida per una sana alimentazione italiana – 2003, curato dall'INRAN;
- Perché l'alimentazione sia la prima medicina. Dr Laurent Chevallier

SITOGRAFIA DI RIFERIMENTO:

- www.benessere.com/dietetica/arg00/dieta_esami.htm;
- www.truncellito.com/1999/dieta-studenti;
- www.studiando.it/uswb/articoli/dettaglio.asp;
- www.corriere.it/Primo_Piano/Cronache/2005/06_Giugno;
- www.libra-counseling.com/attività-sul-territorio/corretta-alimentazione-e-disturbi-alimentari;
- www.lagazzettaweb.it/pages/rub_conv/2000





Grazie dell' attenzione



**F
I
N
E**



**F
I
N
E**

**... E BUON
APPETITO!**

