

Salute e benessere tra i liceali

Un'indagine conoscitiva sulla salute e sullo stile di vita degli adolescenti, condotta presso gli studenti del Liceo cantonale di Lugano 1

di Giampaolo Cereghetti*

Nella primavera del 2005 il Consiglio di direzione del Liceo cantonale di Lugano 1, d'intesa con il Collegio dei docenti e con il Comitato studentesco, ha promosso un'indagine sul tema «Salute e benessere», rivolta agli 895 iscritti, suddivisi in 45 classi. L'iniziativa è nata dall'esigenza di rilanciare il dibattito interno sulle problematiche relative alla promozione della salute e alla prevenzione dei cosiddetti comportamenti a rischio, nonché dalla necessità di sottoporre a verifica le talvolta contraddittorie impressioni e informazioni sui comportamenti giovanili, colte durante incontri e colloqui con studenti.

Lo strumento del questionario è parso il più adatto alla raccolta di dati suscettibili di fornire un quadro attendibile della situazione. Per la sua preparazione ci si è fondati sulle riflessioni scaturite da un incontro del Collegio dei docenti con il farmacista cantonale, dottor Zanini, e con il delegato cantonale per i problemi delle tossicomanie, Andrea Gianinazzi, ma soprattutto si è fatto riferimento all'indagine Smash¹, condotta nel 1993 e ripetuta nel 2002 in 19 Cantoni svizzeri (compreso il Ticino) su un

campione di 8'700 giovani tra i 16 e i 20 anni di età (cfr. nota 1 a pag. 16). Onde facilitarne la somministrazione, il questionario² è stato proposto agli allievi su supporto informatico; i membri del Consiglio di direzione hanno chiarito ai 90 piccoli gruppi di studenti, di volta in volta convocati in un'aula di informatica, gli obiettivi dell'iniziativa, sottolineando la partecipazione facoltativa e fornendo garanzie quanto alla protezione dei dati personali e al trattamento anonimo delle informazioni.

Tra aprile e maggio 2005, 735 allievi (l'82,1% degli iscritti³) hanno accettato di rispondere alle domande che li interpellavano su temi quali la valutazione del proprio stato di salute fisica e psicologica, le abitudini alimentari, la qualità del sonno, il rapporto col proprio corpo, l'eventuale consumo di sostanze (medicamenti, tabacco, alcool, droghe), l'uso di Internet, la natura dei più importanti problemi incontrati nella vita quotidiana e, infine, i bisogni di informazione, discussione o approfondimento sulle principali tematiche toccate dal questionario (salute, alimentazione, tabagismo, alcolismo, droghe, videodipendenza).

In generale si può sottolineare come il quadro emerso al Liceo di Lugano 1 – alla luce del confronto coi risultati di Smash 02 – illustri una situazione sostanzialmente positiva, con percentuali ben al di sotto della media nazionale per quanto riguarda i comportamenti più problematici (in particolare, il consumo di sostanze stupefacenti).

Volendo sommariamente indicare almeno alcuni fra gli aspetti degni di interesse, va rilevato come le allieve e gli allievi dell'istituto abbiano espresso un giudizio piuttosto confortante

sul proprio stato di salute fisica (il 67,5% lo considera «buono»; il 23,2% «soddisfacente»; solo il 3,3% «poco soddisfacente») e psicologica (il 71,8% lo definisce «buono»; il 24% «soddisfacente»; il 4,2% «poco soddisfacente»). Il 19,7% si dice inoltre «sempre sereno», il 68,8% dichiara di sentirsi «di solito sereno, con qualche eccezione», mentre l'11,5% afferma di non esserlo «abbastanza spesso». Anche il rapporto col corpo sembra indicare una situazione non particolarmente problematica: l'87,5% dichiara infatti di essere «abbastanza soddisfatto»

(55%) o «molto soddisfatto» (32,5%) della propria immagine fisica; il 2,9% non ne è invece «per niente soddisfatto» e il 10,7% vorrebbe comunque poterne cambiare determinate caratteristiche. Una percentuale abbastanza significativa di ragazze (39,2%) si giudica infine «un po' troppo grassa»; l'8,7% dichiara di voler dimagrire e di pensarci sempre. Può sorprendere il fatto che l'86,1% degli intervistati (620 su 720 risposte) dichiarino di avere già seguito una o più diete dimagranti.

Fra gli aspetti che i giovani giudicano come più problematici nella loro esistenza, e per i quali dicono di aver bisogno di un aiuto personale, spiccano soprattutto lo stress (41%), la preoccupazione per il futuro (37%), le difficoltà scolastiche (33%), la sensazione di essere tristi (32%) e la vita sentimentale (27%). L'elenco rispetta grossomodo l'ordine delle priorità emerso pure nelle indagini condotte sul piano nazionale nel 1993 e nel 2002, anche se talvolta gli allievi del Liceo di Lugano fanno risultare percentuali più importanti: in particolare si dichiarano più «stressati» della media nazionale registrata nel 2002 (41% contro 37%), molto più «preoccupati del futuro» (37% contro 19%) e più «tristi» (32% contro 26%).

Il nervosismo, così come l'ansia per il futuro e la sensazione di tristezza, sono fattori che riguardano in misura



rilevante le femmine: almeno la metà delle ragazze si dice infatti stressata, quasi il 60% delle allieve del terzo anno prova grande inquietudine per il futuro, mentre ad avvertire una sensazione di tristezza sono soprattutto le allieve di prima (48%). È interessante annotare che a chiudere la lista delle preoccupazioni figurano il consumo di alcool (4%) e quello di droghe (3%).

L'elenco frettoloso di questi pochi dati già basterebbe a sollevare interrogativi ai quali sarebbe però difficile dare qui una risposta articolata. In che misura, per esempio, i risultati sullo stress e i timori per il futuro potrebbero essere il riflesso del diffuso stato di insicurezza economico-sociale che caratterizza oggi il mondo degli adulti? Oppure questi rilevamenti statistici andrebbero interpretati come il segnale di un certo indebolimento della capacità di gestire autonomamente le difficoltà? È ipotizzabile l'esistenza di un nesso con un'educazione familiare che forse privilegia troppo la gratificazione dei bisogni personali dei figli, limitando lo sviluppo dell'attitudine a sopportare l'incertezza e la frustrazione?

Una parte rilevante del questionario era destinata a raccogliere informazioni sul consumo di sostanze: i risultati collocano l'istituto in una posizione generalmente migliore rispetto alla media nazionale. Pochi ricorrono con frequenza a medicinali, mentre il 18% dice di fumare regolarmente (in I, III e IV sono le femmine a superare percentualmente i maschi, sebbene di poco; la grande maggioranza dei fumatori ha iniziato il proprio rapporto con le sigarette intorno ai 15 anni). Il 15% degli intervistati dichiara di consumare «ogni tanto» delle droghe leggere (soprattutto canapa); il 7% afferma di farlo «spesso». Il 46,4% dei maschi e il 33,7% delle femmine dicono di aver fumato almeno una volta uno spinello. L'1,8% ammette di aver occasionalmente consumato delle «droghe pesanti»; 5 allievi su 723 (0,7%) affermano di ricorrervi frequentemente. Da rilevare il fatto che il 19% degli intervistati avverte un bisogno di informazione sul tema delle droghe; il 17% desidera discuterne e avere occasioni di approfondimento con degli specialisti.



Il dato forse più inatteso riguarda il consumo di alcolici: il 62% vi fa ricorso «ogni tanto», il 9% «spesso». Colpisce il fatto che (per quanto ci si collochi sempre al di sotto della media nazionale) il 17% degli intervistati dichiara di consumare almeno una volta alla settimana dei superalcolici, il 19% dei cocktail, l'11% degli *alcopops*⁴. Il fenomeno riguarda soprattutto i maschi (in particolare i sedicenni e i diciassettenni), ma non solo; il 57% di chi risponde (706 allievi) afferma di essersi già completamente ubriacato/a almeno una volta, il 30% da 3 a 9 volte nella vita, il 18% più di 10 volte (22,3% dei maschi; 12% delle femmine). È peraltro significativo che, diversamente dalle droghe, solo circa il 9% degli allievi avverte la necessità di informazione, discussione o approfondimento sul tema dell'alcolismo. Evidentemente si è in presenza di un fenomeno di consumo (solitamente collettivo e in corrispondenza dei momenti di svago) molto sottostimato dai giovani, perché ritenuto in qualche modo «legale», poco «deviante» e forse non nocivo. E qui il discorso della prevenzione dovrebbe di necessità allargarsi, per esempio, all'uso dei mezzi motorizzati per il rientro a casa dopo le uscite del venerdì o del sabato sera⁵. Anche sulla base di considerazioni come questa, i risultati dell'indagine, oltre ad essere stati presentati e discussi nel Collegio dei docenti e forniti al Comitato studentesco, sono stati illustrati pure ai genitori nel corso di due incontri serali (peraltro scarsamente frequentati).

Una rapida annotazione conclusiva per segnalare che nell'istituto si è recentemente costituito un gruppo di lavoro misto (di cui fanno parte mem-

bri della direzione, docenti e rappresentanti degli studenti) che sta approfondendo l'analisi dei risultati e valutando possibili percorsi didattici «per gli allievi e con gli allievi». È infatti convinzione diffusa fra i docenti che qualsiasi progetto riguardante il tema complesso dell'educazione alla salute e della prevenzione non possa prescindere dal coinvolgimento attivo dei destinatari delle attività di sensibilizzazione. Da questo punto di vista, conforta la constatazione che la chiara maggioranza degli allievi si sia dichiarata favorevole a un ruolo attivo di informazione e di approfondimento da parte della scuola, anche se da molti viene affermata la necessità di rispettare la sfera personale di chi si trova direttamente implicato in una situazione di disagio.

* Direttore del Liceo di Lugano 1

Note

1 *Salute e stile di vita degli adolescenti dai 16 ai 20 anni in Svizzera (2002)*, a cura di: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne; Institut für Psychologie, Universität Bern; Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, DSS Cantone Ticino. [Il rapporto sull'indagine «Smash-02» è consultabile sul sito www.umsa.ch]

2 Alla definizione delle 26 domande principali (tutte, tranne una, a risposta chiusa) hanno concorso alcuni componenti del Comitato studentesco.

3 Totale allievi intervistati 735: 343 maschi (46,7%) e 392 femmine (53,3%). Questa la distribuzione percentuale secondo le classi: I 90,9%; II 88,4%; III 75%; IV 72,6%.

4 Bevande alcoliche zuccherate che sembrano raccogliere in particolare le preferenze delle ragazze.

5 Per tutti gli allievi del terzo anno sono da tempo organizzati incontri informativi obbligatori con l'Istituto RASS (Ricerca Aggiornamento Sicurezza Stradale).