

E la salute dei giovani adolescenti? Va bene, grazie, ma...

di **Andrea Gianinazzi e Angelo Tomada***

Questo articolo riassume i principali risultati riferiti al Ticino dell'ultima indagine internazionale sulla salute dei giovani (HBSC: Health Behaviour School-aged Children) di età compresa tra gli 11 e i 15 anni, che coinvolge complessivamente 40 paesi ed è condotta in collaborazione con l'Organizzazione mondiale della sanità. In Svizzera l'indagine è stata coordinata da Dipendenze Svizzera con il sostegno della Confederazione, mentre in Ticino è stata realizzata congiuntamente dall'Ufficio del monitoraggio e dello sviluppo scolastico del DECS e dall'Ufficio del medico cantonale del DSS attraverso il Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS). Complessivamente a livello nazionale sono stati intervistati 11'357 giovani, mentre il campione ticinese è costituito di 1'026 allievi.

I principali temi sondati riguardavano lo stato soggettivo di salute, le abitudini alimentari e di movimento e le principali condotte a rischio quali il consumo di alcol, di tabacco e di canapa. In questa breve nota ci limiteremo a riassumere i principali risultati, invitando le persone interessate a consultare gli articoli pubblicati nel 2012 sulla rivista dell'Ufficio cantonale di statistica (*Dati, Statistiche e società*, 2, settembre 2012, pp.53-87 o a richiedere l'opuscolo "Giovani, come va?" curato dal SPVS nel 2012 e scaricabile dal sito internet.

Stato di salute soggettivo e benessere personale

I risultati del sondaggio realizzato nel 2010 mostrano che la maggior parte dei giovani ticinesi sta bene ed è soddisfatta della propria vita: il 94.8% degli intervistati giudicava buono o eccellente il proprio stato di salute, mentre l'82.7% si riteneva soddisfatto della propria vita. Tuttavia, dall'inchiesta è pure emerso che una parte rilevante di ragazzi e ragazze hanno indicato una serie di sintomi somatici e psico-affettivi la cui frequenza aumenta con l'età. Tra questi figurano in particolare il mal di pancia (60.6%), il mal di testa (55%), il mal di schiena (34.3%) e, per i sintomi psico-affettivi, la stanchezza (73.9%), il nervosismo (65.8%), il cattivo umore (66.5%), la rabbia (66.3%), la tristezza (59.6%) e l'angoscia (43.1%). È inoltre importante sottolineare l'esistenza di un'associazione tra la soddisfazione di vita e l'esperienza positiva con la scuola.

Abitudini alimentari

Alcune abitudini rilevate nei ragazzi in occasione di questa indagine possono preludere a un aumento dei rischi per la salute. È quindi importante che le autorità e le famiglie prestino la sufficiente attenzione a questi aspetti affinché non si radichino nel tempo

compromettendo la salute della popolazione giovanile e, quindi, della popolazione in generale. I risultati dell'indagine evidenziano da una parte una certa tendenza a consumare frutta e verdura in modo insufficiente nonché a trascurare la colazione, dall'altra una situazione di sostanziale sedentarietà legata spesso ad attività che si svolgono davanti a uno schermo (TV, computer, ecc.). Le ragazze sembrano essere più sedentarie dei ragazzi, però prestano maggiore attenzione all'alimentazione. Durante i giorni di scuola, più di un quinto dei giovani non consuma una vera colazione e con l'aumentare dell'età diminuisce anche il numero di coloro che fanno colazione regolarmente. Questa tendenza è più accentuata tra le ragazze che tra i ragazzi. Va detto che rispetto all'inchiesta precedente del 2006 la situazione è leggermente migliorata. Il consumo di frutta e verdura, essenziale per un'alimentazione equilibrata, risulta pure insufficiente in questa fascia di età: l'85% dei giovani non consuma frutta e verdura a sufficienza, mentre un problema maggiore resta ancora il consumo eccessivo di alimenti ricchi di grassi e di bevande zuccherate dei quali spesso non si ha alcuna consapevolezza e che rappresentano due dei maggiori fattori di rischio di malattie cardiovascolari, tumorali o metaboliche (diabete). Inoltre, con l'età aumenta anche il consumo di bevande energizzanti.

Sedentarietà

Gli effetti negativi di un'alimentazione scorretta sono accentuati da un'accresciuta sedentarietà dovuta in parte alle nuove esigenze di studio, ma anche da nuove attività che si svolgono prevalentemente al chiuso: 7 ragazzi su 10 trascorrono almeno due ore al giorno davanti a uno schermo (computer, televisione, smartphone, ecc.). Di questi, più di un terzo (34,8%) ci resta almeno quattro ore. Rispetto al 2006 il tempo trascorso davanti a uno schermo è aumentato sensibilmente, complice sicuramente l'avvento di una nuova generazione di telefonini che facilitano la connessione in rete senza un allacciamento via cavo, nuovi desktop più leggeri, diffusione delle possibilità di allacciamento universali attraverso le reti wi-fi. Il consumo

Foto TI/Press/S.S.



di elettronica aumenta con l'età e con l'età diminuisce anche l'attività fisica. Studi scientifici mostrano che un giovane in sovrappeso o obeso sarà con grande probabilità un adulto in sovrappeso o obeso; inoltre, sovrappeso e obesità nell'adolescenza sono associati a maggiori rischi per la salute e a mortalità elevata nell'età adulta (Krebs et al., 2008). Queste condizioni hanno anche importanti ripercussioni negative sulla sfera psicologica, in particolare sullo sviluppo affettivo e cognitivo del giovane, e sociale con stress da stigmatizzazione, bassa autostima, riduzione delle capacità scolastiche e delle competenze sociali.

Condotte a rischio: consumo di tabacco, alcol e canapa

Generalmente per 'condotte a rischio' s'intendono quei comportamenti che possono compromettere a breve e/o a lungo termine il benessere fisico, psichico e sociale di un individuo (Irwin et al., 1997). Gli adolescenti hanno infatti la tendenza ad adottare più spesso comportamenti a rischio rispetto ai bambini e agli adulti (Steinberg, 2004). Secondo alcuni autori le condotte a rischio fanno parte delle sperimentazioni necessarie allo sviluppo sociale e della propria identità e permettono agli adolescenti di diventare adulti (Bukobza, 2009). La tendenza degli adolescenti verso le condotte a rischio, benché faccia parte dello sviluppo naturale, può costituire un problema in particolar modo se lo sviluppo e l'integrità fisica e mentale sono durevolmente minacciati.

Complessivamente, dai risultati del 2010, emerge un dato sostanzialmente positivo in quanto la maggioranza dei giovani ticinesi non consuma tabacco né alcol né canapa o lo fa in modo sporadico e limitato nel tempo. Tuttavia una parte non trascurabile di loro consuma una o più di queste sostanze in modo regolare e problematico. In particolare preoccupano il numero di 14-15enni che consumano regolarmente tabacco e la stabilità di questo dato tra il 2006 (data della precedente inchiesta HBSC) e il 2010; preoccupa in particolare il fatto che la stragrande maggioranza degli adolescenti riesca ad acquistare personalmente tabacco in negozi, bar e ristoranti (va tuttavia

osservato che al momento dell'inchiesta non vi era alcuna limitazione legale per la vendita di tabacco ai minori). Per quanto riguarda il consumo di bevande alcoliche, vi è da registrare una diminuzione del consumo regolare, mentre il numero di giovani che dichiarano di essersi già ubriacati più volte resta stabile a un livello alto. I giovani si procurano dell'alcol soprattutto alle feste (54.6%), tramite amici (34.4%) e genitori (20.9%). È importante sottolineare che, nonostante il divieto di vendere alcol a minori di 18 anni, circa il 10% dei ragazzi ha risposto di avere acquistato personalmente delle bevande alcoliche in un bar o in un ristorante, mentre il 6.7% nei negozi. Tra le ragioni del consumo di alcol, i giovani di 14-15 anni hanno indicato soprattutto motivi sociali e di rinforzo ("per godersi una festa", "perché ti diverte", "perché ti piace la sensazione che ti dà"), mentre solo una minima parte ha risposto di bere per conformarsi al gruppo ("per piacere agli altri", "per non sentirsi escluso", "perché ti piacerebbe fare parte di un certo gruppo"). Infine, anche il consumo di canapa è rimasto stabile ai livelli elevati del 2006. Vi sono inoltre importanti differenze tra ragazzi e ragazze in materia di consumo di sostanze: le ragazze consumano meno spesso alcol e canapa e si ubriacano con minor frequenza rispetto ai ragazzi.

Le tendenze misurate in Ticino per il consumo di tabacco, alcol e canapa si ritrovano con qualche leggera differenza anche a livello nazionale. I dati ticinesi mostrano come tra i giovani che sono soddisfatti della propria vita, che dichiarano di avere una relazione di fiducia con i propri genitori e che si trovano bene a scuola il consumo regolare di alcol e/o di tabacco e le ubriacature siano meno frequenti rispetto ai giovani che si dicono insoddisfatti della propria vita, che ritengono di non avere una buona relazione con i genitori e che non si trovano bene a scuola. L'insieme di questi dati indica innanzitutto che vi è ancora un margine di miglioramento importante in materia di protezione della gioventù dai rischi legati all'uso di sostanze. Le differenze riscontrate tra ragazzi e ragazze indicano che in materia di prevenzione è necessario un approccio specifico secondo il genere. Accanto alle misure



Foto TlPress/S.S.

strutturali (divieti, regolamentazione) e di sensibilizzazione (verso giovani, rivenditori, genitori, educatori, insegnanti, responsabili di associazioni sportive, ...) occorre rimettere al centro la questione del miglioramento dei contesti di vita dei giovani e del miglioramento delle competenze sociali di tutti coloro che sono in contatto con essi, soprattutto in ambito familiare e scolastico. Un ambiente sociale attento ai giovani e che li sostiene, oltre a costituire un fattore di protezione verso l'uso di sostanze, permette di identificare eventuali problemi e di rispondere in modo più adeguato a coloro che si trovano in situazione di difficoltà (Kurdi et al., 2010).

In conclusione

Dai dati dell'inchiesta HBSC emerge un quadro sostanzialmente positivo dello stato di salute dei giovani ticinesi di 11-15 anni. Tuttavia, vi sono alcuni elementi comuni agli altri Stati che hanno partecipato all'inchiesta internazionale su cui è importante continuare a focalizzare l'attenzione anche nei prossimi anni. In particolare, i risultati del sondaggio hanno evidenziato la necessità di migliorare i comportamenti favorevoli alla salute quali l'alimentazione sana e il movimento nonché di ridurre ulteriormente la prevalenza di condotte a rischio, soprattutto per quanto attiene al consumo e all'abuso di alcol.

* Collaboratori scientifici presso il Servizio di promozione e valutazione sanitaria (DSS)