

La salute degli adolescenti, specchio della società



Due studi nazionali sulla salute degli adolescenti

Passaggio obbligato tra l'infanzia e l'età adulta, l'adolescenza è una porta aperta verso nuovi orizzonti: formazione dell'immagine di sé, scelta di un orientamento professionale, scoperta della sessualità, ecc. L'adolescenza rappresenta pure il momento dell'abbandono dell'infanzia e di un distacco dai genitori. Nel corso di questa tappa decisiva, l'individuo adotta compor-

tamenti che influenzeranno il suo avvenire e la sua salute (pratica sportiva, consumo di droghe, ecc.). HBSC e SMASH, due ricerche nazionali realizzate nel 2002, finanziate dall'Ufficio federale della sanità pubblica e dai cantoni, offrono una valutazione estesa dello stato di salute e dei bisogni degli adolescenti dagli 11 ai 20 anni.

HBSC: Health Behaviour in School-Aged Children

Studio internazionale (36 paesi) quadriennale sotto l'egida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

_Partecipanti: 10115 giovani rappresentativi degli allievi dagli 11 ai 16 anni (scuola obbligatoria in Svizzera)

_Periodo: da marzo a giugno 2002

_Metodo: questionario autoamministrato

_Autori: Istituto svizzero per la prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie (ISPA)

SMASH: Swiss multicenter adolescent survey on health

Studio nazionale condotto la prima volta nel 1993

_Partecipanti: 7428 giovani rappresentativi degli adolescenti dai 16 ai 20 anni coinvolti nella formazione pubblica scolastica o professionale

_Periodo: da aprile a giugno 2002

_Metodo: questionario autoamministrato

_Autori: Istituto svizzero di medicina sociale e preventiva, Losanna, Institut für Psychologie, Universität Bern, Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, Bellinzona

Rapporto scaricabile sul sito www.sfa-ispa.ch

Rapporto scaricabile sul sito www.umsa.ch

Dalla ricerca alla pratica

Con il sostegno di Promozione Salute Svizzera, i ricercatori di questi due studi intendono sensibilizzare tutti gli attori che hanno a che fare con i giovani: responsabili di movimenti giovanili, genitori, professionisti della salute, del sociale, dell'educazione e della formazione, decisori e politici. Questo

opuscolo presenta i risultati chiave degli studi, le testimonianze di giovani (nomi fittizi) e alcune piste d'azione. La pubblicazione è completata da un film DVD che può essere ordinato presso:

secretariat.grsa@hospvd.ch.

Qualche risultato

p. 2, 11, 12 La maggioranza degli adolescenti si sente in buona salute, ma...

Anche se la maggioranza dei giovani si giudica in buona salute, diversi disturbi sono abbastanza frequenti (mal di testa, mal di schiena, sonno, ecc.). Inoltre non tutti i giovani sono uguali dal punto di vista della salute: il sesso e il tipo di formazione giocano un ruolo, esattamente come i genitori e l'educazione.

p. 7, 8, 13 Una minoranza significativa riscontra difficoltà psicosociali

Durante l'adolescenza la situazione può evolvere rapidamente e la maggior parte dei problemi si risolve spontaneamente. Ciononostante, una proporzione tra il 10% e il 20% dei giovani accumula difficoltà. Spesso per esempio i giovani che consumano sostanze psicoattive e si sentono depressi sono gli stessi. La maggioranza dei giovani consulta un professionista della salute almeno una volta all'anno (medico, psicologo, ecc.). Nonostante questo, le problematiche psicosociali sono ancora poco affrontate.

p. 4, 5, 6 Peggioramento dei disturbi del comportamento alimentare e delle dipendenze

L'uso di droghe e i disturbi del comportamento alimentare sono aumentati nel corso degli ultimi dieci anni e sembra pure che il consumo di droga inizi più presto.

p. 3, 9, 10 Sane abitudini: diminuiscono con gli anni

Crescendo, i giovani hanno tendenza ad abbandonare determinati comportamenti favorevoli alla salute quali un'alimentazione equilibrata, un'attività fisica regolare nonché l'uso del preservativo.

p. 14 Piste per l'avvenire

Avvertenze ai lettori

Quando l'analisi porta su un effetto ridotto, il numero di adolescenti in questione è indicato (n).

Per questioni di leggibilità, le scale dei grafici terminano al 25%, 50% o 100%.

La salute: percezione, bisogni e problemi

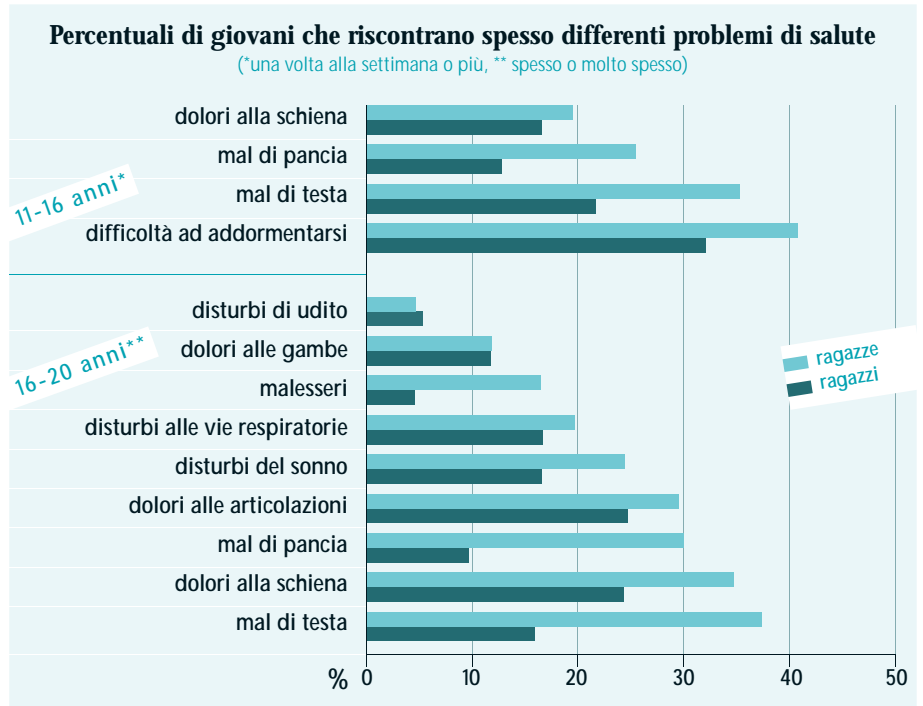
Tutto bene? Sì, ma...

La grande maggioranza (più del 90%) degli adolescenti dagli 11 ai 20 anni intervistati pensa di essere in buona o eccellente salute. Ma se si approfondisce la questione, i mali di testa, di schiena o di pancia sono abbastanza frequenti e possono nascondere a volte un malessere più profondo. Da qui l'importanza di non accontentarsi di chiedere ai giovani semplicemente come stanno.

Il sonno e i disturbi del sonno occupano uno spazio considerevole durante l'adolescenza: tra i giovani dagli 11 ai 16 anni, il 32% delle ragazze e il 24% dei ragazzi si sentono stanchi più volte a settimana se non tutti i giorni e tra i giovani dai 16 ai 20 anni, il 54% delle ragazze e il 45% dei ragazzi hanno l'impressione di essere sempre stanchi. Mentre in teoria il bisogno di ore di sonno cresce durante l'adolescenza, nella pratica la maggioranza dei giovani non dorme abbastanza. Questa mancanza di sonno può essere provocata da un cambiamento fisiologico del ritmo nictemerale durante l'adolescenza o da un eccesso di attività notturne. Ciò potrebbe essere tuttavia anche il segnale di disturbi psicosociali.



«La fatica mi butta giù di morale!»
Elena, 18 anni



Chi deve decidere l'ora giusta per andare a dormire?

Ritmo nictemerale e mancanza di sonno: la scuola potrebbe iniziare più tardi il mattino?

Il rumore può nuocere alla salute: i concerti e le discoteche, come a volte i walkman o il lavoro, espongono i giovani a livelli sonori troppo elevati che possono danneggiare l'udito. Tra i giovani dai 16 ai 20 anni, il 34% ha già subito un trauma acustico e il 4% dice di soffrire di un ronzio permanente.

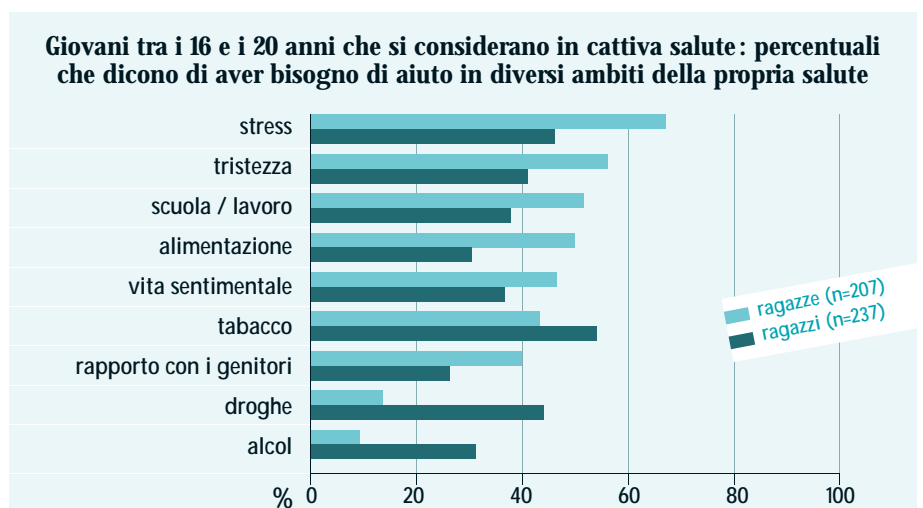
Troppi decibel sono nocivi: i giovani sono veramente coscienti delle conseguenze sull'udito?

Come combattere i decibel?

Tutto bene? No, avrei bisogno di aiuto

L'1% dei giovani (n=100) dagli 11 ai 16 anni e il 6% dei giovani dai 16 ai 20 anni (n=444) si dichiarano in cattiva salute. Quali i problemi per cui hanno bisogno di aiuto in primo luogo?

Il 10% dei giovani dai 16 ai 20 anni in formazione soffre di un handicap fisico (lesione che tocca l'integrità del corpo e limita il suo funzionamento) o di una malattia cronica (che dura almeno 6 mesi e che può richiedere cure regolari). Questi giovani non possono partecipare allo stesso tipo e/o alla stessa quantità di attività dei loro pari per una percentuale compresa tra il 20% e il 45%. Bisogna assicurare che trovino il loro posto nella società.



Alimentazione: pasti familiari in via di sparizione

Crescendo, i giovani saltano sempre più i pasti, in particolare la colazione e la cena. Dopo la scuola obbligatoria le pause diventano più corte e i tragitti fino a scuola o al lavoro si allungano. Per tale motivo capita spesso che i giovani si accontentino di uno snack a mezzogiorno.

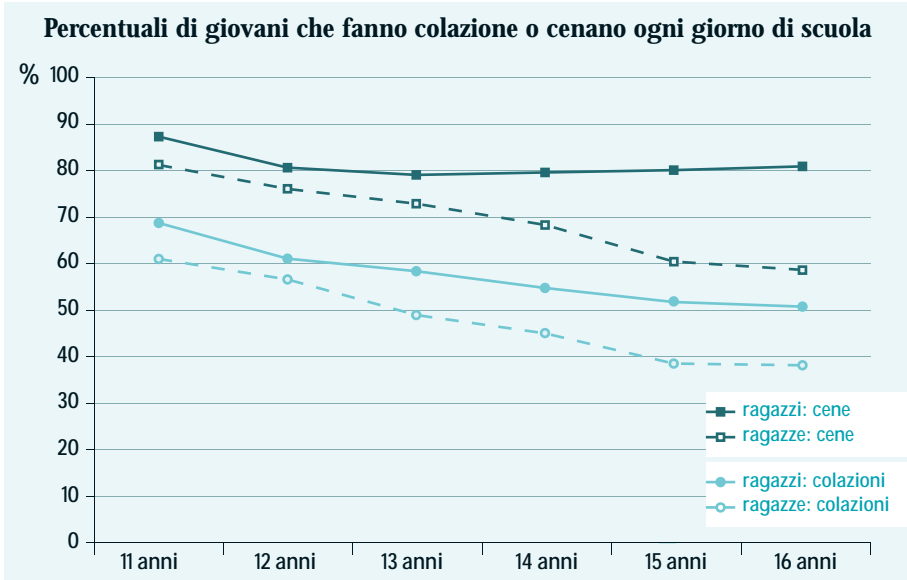
Già tra gli 11 e i 16 anni molti giovani adottano un'alimentazione poco equilibrata. Solamente una minoranza mangia ogni giorno verdura (il 38% delle ragazze e il 30% dei ragazzi) o frutta (il 40% delle ragazze e il 30% dei ragazzi). D'altro canto, altrettanti consumano ogni giorno cioccolato (27% delle ragazze e 28% dei ragazzi) e bevande dolci (26% delle ragazze e 37% dei ragazzi). In seguito ad un'alimentazione poco equilibrata e alla mancanza di movimento, una parte crescente di giovani soffre di sovrappeso.

E noi, ci prendiamo il tempo di mangiare in famiglia?

Bisognerebbe proibire i distributori di dolciumi e bevande zuccherate nelle scuole?

«Mia mamma cucina per mia sorella minore a mezzogiorno. Alla sera mangiamo quello che c'è nel frigo.»
Fiona, 14 anni

«I giovani mangiano male... non fanno pasti completi e sgranocchiano tutto il tempo per compensare.»
Nicolas, 15 anni



Attività fisiche e sportive: ci vuole tempo e motivazione

Per garantire una buona forma fisica sono raccomandati almeno venti minuti tre volte alla settimana di esercizio che faccia sudare e respirare rapidamente. Ma l'attività fisica diminuisce dall'età di 16 anni e in maniera continua tanto tra le ragazze quanto tra i ragazzi.

A partire dai 16 anni i giovani abbandonano lo sport in primo luogo per mancanza di tempo (60% delle ragazze e 47% dei ragazzi), perché preferiscono altre attività (37% delle ragazze e 43% dei ragazzi), non ne hanno voglia, (27% delle ragazze e 29% dei ragazzi), hanno un lavoro fisicamente duro (11% delle ragazze e 29% dei ragazzi) o ancora non amano lo sport (26% delle ragazze e 22% dei ragazzi).

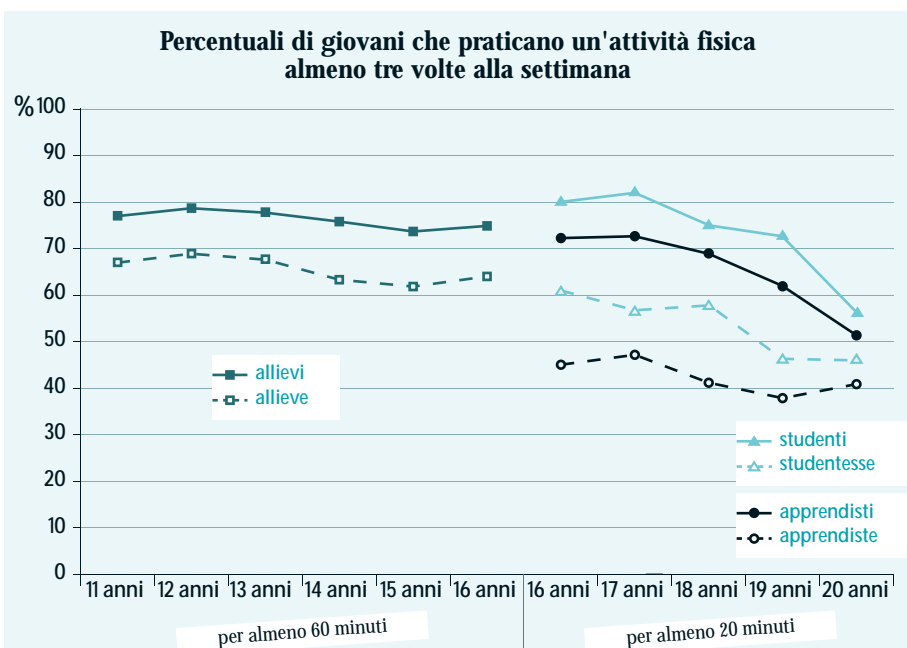
Come motivare i giovani a muoversi se noi stessi pratichiamo poco sport?

Cosa vogliamo promuovere, l'attività fisica o la competizione?

«Lo sport non ha niente a che vedere con la salute, ma con il piacere!»
Luka, 14 anni

«Si fa meno sport dai 16 anni? È normale, si hanno altri interessi nella vita. Prima c'era solo lo sport a cui avevamo diritto come svago personale...»
Christophe, 17 anni

«Fa bene per prevenire la violenza, no?»
Luka, 14 anni



Questa brochure è stata realizzata da Annemarie Tschumper, dell'Institut für Psychologie, Universität Bern, e Chantal Diserens, dell'Istituto universitario di medicina sociale e preventiva di Losanna, in collaborazione con le équipes HBSC e SMASH 2002.

Ringraziamo in modo particolare i giovani che hanno risposto ai questionari HBSC e SMASH 2002, specialmente coloro che hanno commentato i risultati di questi studi in occasione di un seminario sul tema. Ringraziamo le autorità, le amministrazioni e le istituzioni il cui appoggio è stato prezioso nelle diverse fasi dello studio, così come i coordinatori cantonali che hanno organizzato la raccolta dei dati. Un ringraziamento particolare a Doris Summermatter di Promozione Salute Svizzera e a Philippe Lehmann e Bernhard Meili (UFSP), ai nostri colleghi dell'ISPA e dell'IUMSP, a Sabine Lüthy e Marjolaine Guisan per i preziosi consigli e le riletture e ad Antonella Branchi per la traduzione in italiano.

Esemplari della brochure possono essere ottenuti presso:

Secrétariat, Groupe de recherche sur la santé des adolescents, IUMSP,
Tel. +41 (0) 21 314 73 77, Secretariat.Grsa@inst.hospvd.ch.

Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

Michel Graf, direttore
Dr. Phil. Holger Schmid, vice-direttore, capo progetto HBSC
Casella postale 870, CH-1001 Lausanne
Tel. +41 (0) 21 321 29 11, Fax +41 (0) 21 321 29 40
E-mail: mgraf@sfa-ispa.ch, hschmid@sfa-ispa.ch

IUMSP Istituto universitario di medicina sociale e preventiva GRSA gruppo di ricerca sulla salute degli adolescenti

Prof. Pierre-André Michaud, medico capo
Chantal Diserens
Tel. +41 (0) 21 314 37 60, Fax +41 (0) 21 314 37 69
E-mail: Pierre-Andre.Michaud@hospvd.ch, Chantal.Diserens@hospvd.ch

Universität Bern, Institut für Psychologie PEDES Psychologie der Entwicklung und der Entwicklungsstörungen

Prof. Françoise D. Alsaker,
Dr. med. Annemarie Tschumper, collaboratrice progetto SMASH-02
Tel. +41 (0) 31 631 36 49, Fax +41 (0) 31 631 82 12
E-mail: annemarie.tschumper@psy.unibe.ch

UPVS Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria Sezione sanitaria

Laura Inderwildi Bonivento
Tel. +41 (0) 91 814 30 50, Fax +41 (0) 91 825 31 89
E-mail: laura.inderwildi@ti.ch



Ufficio federale
della sanità pubblica



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

sfa / ispa



UNIVERSITÄT
BERN



Cantone Ticino
Sezione sanitaria

