

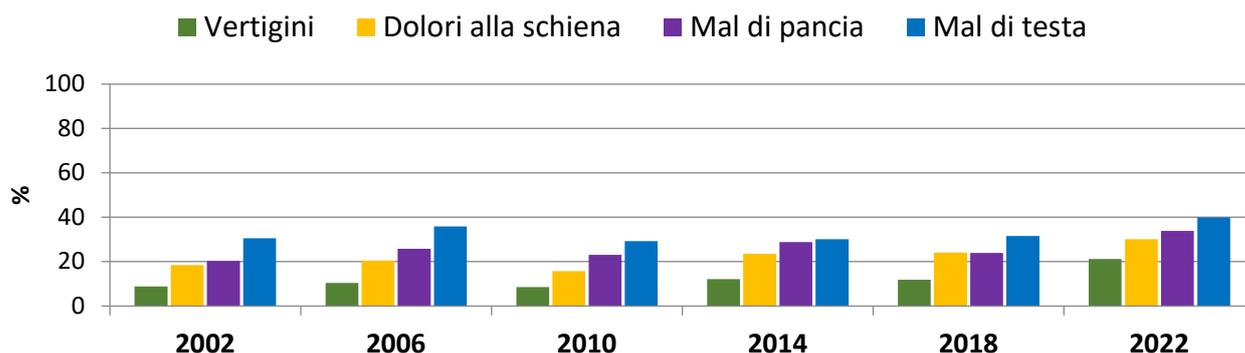
Salute fisica, salute psichica e benessere percepito, giovani 11-15 anni

La salute dei giovani è indagata anche ponendo domande sul tipo e la frequenza dei sintomi percepiti. L'indagine HBSC Svizzera ne esplora undici di cui alcuni sono descritti come [somatici](#) (ad esempio, il mal di pancia o il mal di testa o i dolori alla schiena) e altri come [psicoaffettivi](#) (ad esempio, la tristezza, il nervosismo, la stanchezza o la difficoltà ad addormentarsi).

Sintomi somatici

Problemi di salute riscontrati (almeno una volta a settimana) tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2002-2022

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Come evidenziato nella scheda sulla salute percepita, dai quattro sondaggi realizzati tra il 2002 e il 2022, risulta che la maggioranza dei giovani dagli 11 ai 15 anni si sente in buona o eccellente salute.

Tuttavia, se interrogati sulla frequenza con cui soffrono di specifici disturbi somatici, emerge che nel 2022 in Ticino circa 1 giovane su 3 afferma di soffrire almeno una volta alla settimana o di mal di testa o di mal di pancia o di dolori alla schiena. I disturbi più frequentemente segnalati sono, in ordine decrescente, il mal di testa (39.9%), il mal di pancia (33.9%) e i dolori alla schiena (30.1%). La vertigine intesa come "testa che gira" è il sintomo meno frequentemente citato (21.2%).

Analogamente a quanto emerso in merito alla salute percepita, le ragazze dichiarano più spesso dei ragazzi di soffrire dei disturbi considerati: mal di testa (ragazze: 48.4%, ragazzi: 30.7%), mal di pancia (ragazze: 41.9%, ragazzi: 25.3%), dolori alla schiena (ragazze: 33.9%, ragazzi: 26.0%) e vertigini (ragazze: 26.0%, ragazzi: 16.0%).

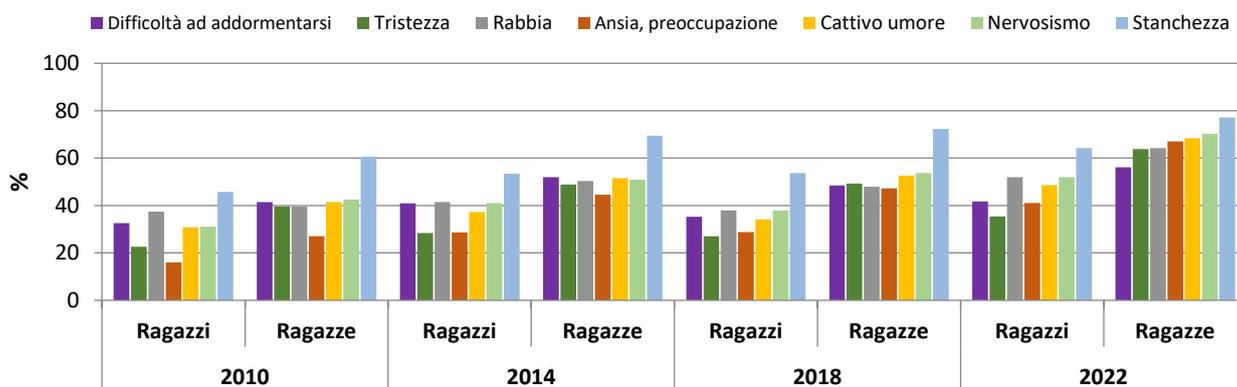
Nei sei periodi di rilevamento, l'ordine d'importanza dei sintomi somatici riportati più frequentemente dai giovani rimane sostanzialmente invariato, con il mal di testa e il mal di pancia nelle prime due posizioni.

Sintomi psicoaffettivi

L'inchiesta HBSC chiede ai giovani tra gli 11 e i 15 anni se sono soddisfatti della propria vita e se e con quale frequenza soffrono di disturbi quali la tristezza, il nervosismo, la stanchezza, l'ansia, la rabbia e la difficoltà ad addormentarsi¹.

Sintomi psicoaffettivi (almeno 1 volta a settimana) di ragazzi e ragazze dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2010-2022

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Se si analizzano i **sintomi psicoaffettivi** di cui i giovani soffrono con una frequenza abbastanza importante (almeno una volta a settimana) risulta che nel 2022 la stanchezza è il sintomo menzionato più frequentemente (70.9% dei giovani; 64.2% dei ragazzi e 77.1% delle ragazze), mentre la tristezza è quello meno diffuso tra i ragazzi (35.3%) ma è frequentemente citato tra le ragazze (63.7%). Da notare che anche i disturbi del sonno sembrano avere una certa rilevanza durante l'adolescenza visto che poco meno di 1 giovane su 2 (49.2%) dichiara di soffrirne: nel 2022, il 41.8% dei ragazzi e il 56.1% delle ragazze dichiara di avere difficoltà ad addormentarsi almeno una volta alla settimana.

Il **benessere percepito** è un altro indicatore di salute psichica. Per misurarlo, l'inchiesta HBSC chiede ai giovani di indicare, su una scala di apprezzamento che va da 0 a 10, il proprio livello di soddisfazione per la vita dove 0 indica la peggior vita possibile e 10 la miglior vita possibile². I dati evidenziano che, nel 2022 in Ticino, circa 7 giovani su 10 (73.2%) dichiarano di sentirsi pienamente soddisfatti della propria vita (punteggio da 7 a 10), mentre circa 1 giovane su 10 (9.7%) dichiara di sentirsi poco o per nulla soddisfatto (punteggio da 0 a 4). Il senso d'insoddisfazione rilevato tra le ragazze è quasi doppio rispetto a quello rilevato tra i ragazzi (rispettivamente, il 12.6% contro il 6.5%) e tra le ragazze il livello di soddisfazione tende progressivamente a diminuire con l'aumentare dell'età.

¹ Nell'ambito dell'inchiesta internazionale HBSC il sintomo "difficoltà a addormentarsi" viene inserito in alcuni paesi nella lista dei sintomi definiti come fisici.

² È la cosiddetta scala di Cantril dal nome dello psicologo H. Cantril che la ideò nel 1956.

Definizione

Percentuale di giovani dagli 11 ai 15 anni che riscontra almeno una volta a settimana uno o più problemi di salute.

Sintomi fisici

Risponde alla domanda “Durante gli ultimi sei mesi, quante volte (circa ogni giorno / più volte alla settimana / circa una volta alla settimana / circa una volta al mese / raramente o mai) hai avuto i seguenti disturbi? Mal di testa / Mal di pancia / Dolori alla schiena / Vertigini (la testa che gira)”

Sintomi psicoaffettivi

Risponde alla domanda “Durante gli ultimi 6 mesi, quante volte (circa ogni giorno, più volte alla settimana, circa una volta alla settimana, circa una volta la mese, raramente o mai) hai avuto i seguenti disturbi?”

La risposta “almeno una volta a settimana” raggruppa le categorie “circa ogni giorno”, “più volte alla settimana”, “circa una volta alla settimana”.

NB: Si tratta di domande con più risposte possibili in riferimento al tipo di disturbo segnalato

Benessere percepito / Soddisfazione della propria vita

Risponde alla domanda “Se pensi alla tua vita attuale, dove ti trovi su questa scala?” Scala da 0 (peggior vita possibile) a 10 (miglior vita possibile)

Per approfondire

Salute e benessere degli allievi dagli 11 ai 15 anni in Svizzera nel 2022. Losanna: Dipendenze Svizzera, 2023. https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_388.pdf

HBSC Svizzera. Salute e benessere. https://www.hbsc.ch/it/temi/health_wellbeing-salute-e-benessere

Fonte dei dati

Dipendenze Svizzera, Indagine “Health Behaviour in School-Aged Children” (HBSC), 2002-2022.

Cfr. anche la scheda [“Nota metodologica”](#) relativa all’indagine HBSC.

Ultimo aggiornamento dei dati

Settembre 2023.