

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)

Rapporto scaricabile sul sito www.sfa-ispas.ch

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.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.qrsa@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 effettivo 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

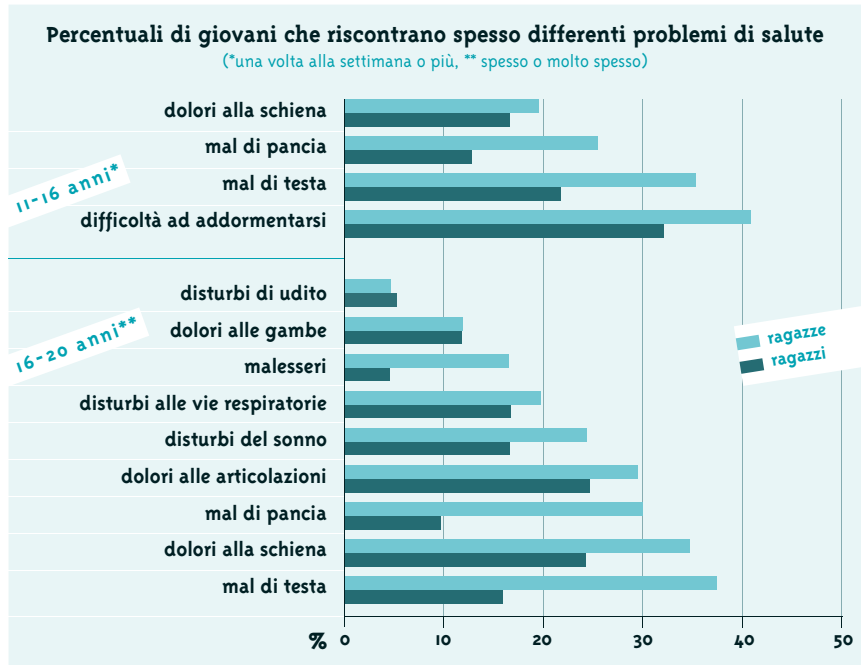
Tutto bene? Sì, ma...

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 e attività fisica

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, altrettanto 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.

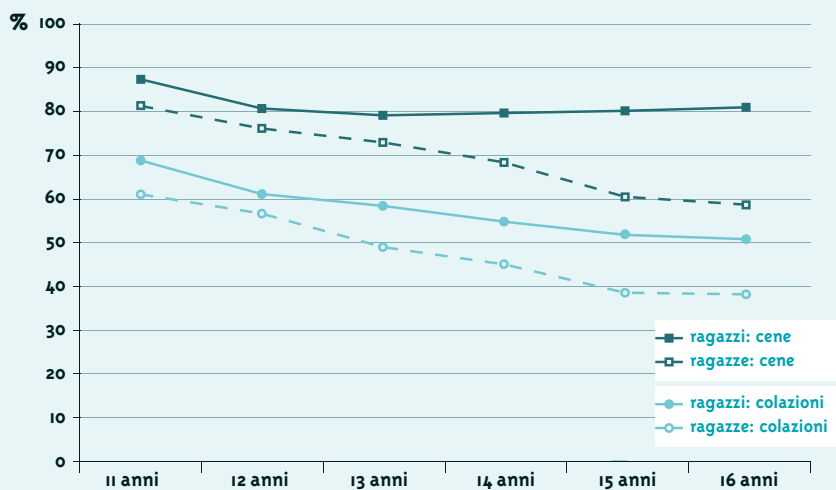
E noi, ci prendiamo il tempo di mangiare in famiglia?

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

Percentuali di giovani che fanno colazione o cenano ogni giorno di scuola



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?

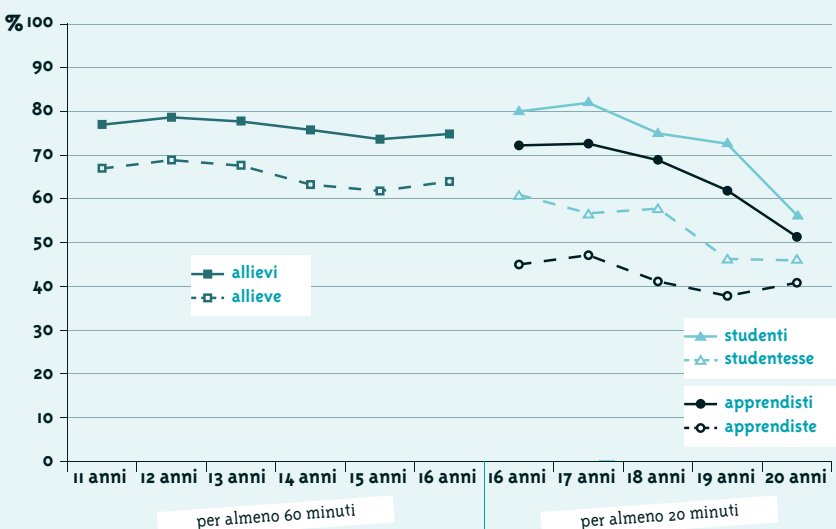
Cosa vogliamo promuovere, l'attività fisica o la competizione?

«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

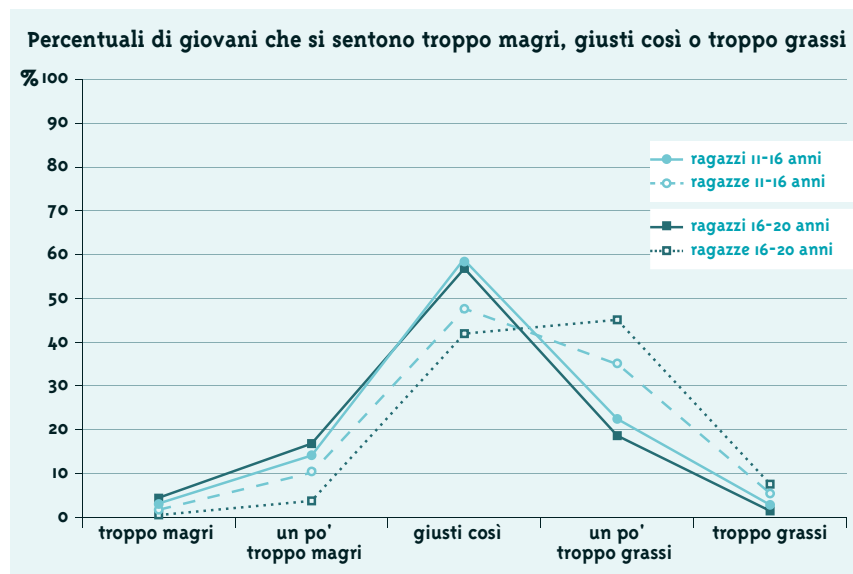
«Fa bene per prevenire la violenza, no?»
Luka, 14 anni

Percentuali di giovani che praticano un'attività fisica almeno tre volte alla settimana



Troppo magri, troppo grassi, troppo alti, troppo bassi?

I ragazzi dai 16 ai 20 anni si dichiarano insoddisfatti del proprio corpo in numero maggiore rispetto al 1993. Apparentemente il peso effettivo ha poca influenza su questo giudizio, soprattutto tra le ragazze. Così, nella misura del 24%, le intervistate con un indice di massa corporea (IMC=peso/altezza²) che indica un peso insufficiente per l'altezza, si reputano grasse. Tra le ragazze dai 16 ai 20 anni, il 70% desidera dimagrire (rispetto al 53% nel 1993). Quanto ai ragazzi, circa un quarto vogliono dimagrire e altrettanti desiderano aumentare di peso.



«Comunque non ce ne sono così tante grasse come dicono qui...»
Lukas, 19 anni

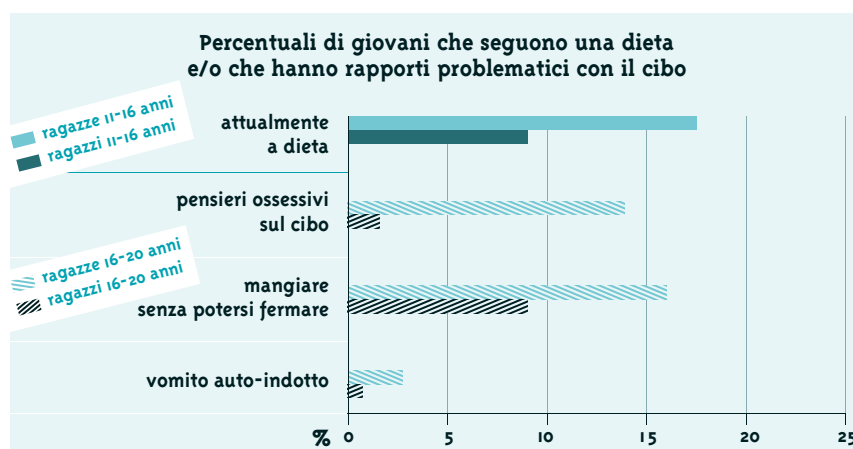
«Sarebbe bello che anche una donna un po' grossa riceva una volta un complimento»
Irina, 17 anni

Come sentirsi bene nel proprio corpo quando la società è inondata dalla magrezza?

Come rinforzare la stima di sé e fare capire ai giovani che non è solo il fisico che conta?

Molte diete e rapporto problematico con il cibo

La volontà di raggiungere ideali di bellezza può portare a seguire delle diete dimagranti. Queste diete comportano carenze di elementi nutritivi quali il calcio e possono portare sia ad un aumento di peso (effetto yoyo) sia a disturbi di tipo anoressia o bulimia (bisogno compulsivo di mangiare). Una proporzione non trascurabile di giovani donne si preoccupa eccessivamente del cibo. Una tale ossessione è spesso un segno che preannuncia un comportamento alimentare patologico. La proporzione di giovani donne che riportano crisi di bulimia è peraltro aumentata rispetto al 1993 (passando dall'11% al 16%).



Una terapia precoce migliora la prognosi dei disturbi alimentari. Chi ha il coraggio di parlare in tempo di questi problemi ai giovani?

«Non crediamo alle diete miracolo ma siamo comunque tentate a provarle.»
Laura, 17 anni

«Una donna agisce quando si giudica non corrispondente al proprio ideale.»
Adriana, 17 anni



Tabacco: misure preventive non sufficienti!

La situazione è piuttosto preoccupante visto che i giovani fumano di più e prima rispetto a 10 anni fa. Sappiamo che più un polmone è giovane più è sensibile ai danni del tabacco. Inoltre, prima un giovane comincia a fumare, maggiori sono i rischi di restare fumatore ed è proprio durante l'adolescenza che nella gran parte dei casi inizia l'uso del tabacco. La percentuale di fumatori quotidiani è del 4% tra le ragazze e del 6% tra i ragazzi dai 13 ai 14 anni, rispettivamente del 19% e del 18% a 15 anni e del 30% e del 40% a 20 anni (gli studenti fumano nettamente meno degli apprendisti).

— Come promuovere scuole, centri di svago, posti di lavoro senza fumo?

— Come rinforzare tra i giovani la convinzione che non bisogna fumare?

— Quali offerte di disassuefazione si possono proporre agli adolescenti?

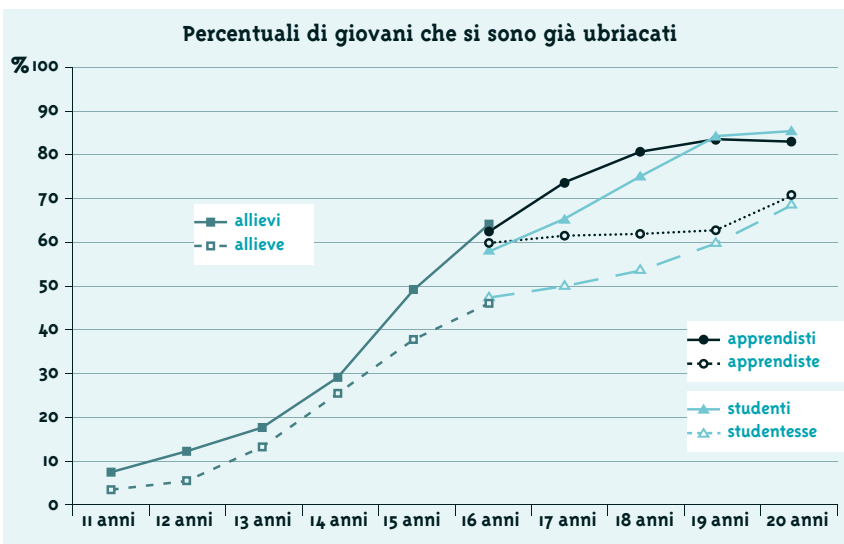
(www.stop-tabac.ch)

Alcol: c'è abuso!

Il consumo di alcol è nettamente aumentato in 10 anni, soprattutto tra le ragazze. Nel 1993, il 28% delle ragazze dai 16 ai 20 anni beveva alcol una o più volte a settimana contro il 42% nel 2002 (ragazzi: dal 56% al 67%). L'apparizione sul mer-

cato di bevande alcoliche zuccherate, dal gusto piacevole, ha giocato un ruolo importante, soprattutto tra i giovani adolescenti. Inoltre i tassi di ebbrezza sono nettamente aumentati interessando anche i più giovani.

Attenzione agli incidenti: il tasso di giovani (16-20 anni) che conducono un veicolo in stato di ebbrezza è passato dal 16% nel 1993 tra i ragazzi al 28% nel 2002 e dal 3% tra le ragazze all'8% nel 2002.



— Non c'è abuso anche da parte dell'offerta?

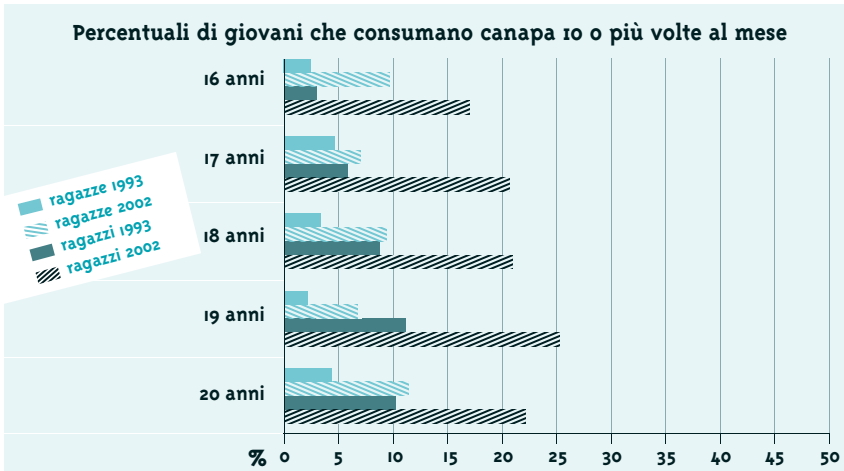
«Chi beve tutti i giorni è perché non sta bene.»
Clara, 17 anni

«Con l'alcol si può smettere quando si vuole?»
Jean, 15 anni

Canapa: consumo sempre più precoce

Quasi la metà degli adolescenti ha già consumato canapa a 15 anni (uno dei tassi più elevati d'Europa). Ciononostante, si tratta in maggioranza di consumatori ricreativi.

Bisogna al contrario preoccuparsi per l'aumento considerevole del consumo regolare, che ha ripercussioni negative sulla salute (vedi pag.6).



— La legge è veramente l'unico mezzo efficace di prevenzione?

— Come proteggere i più vulnerabili?

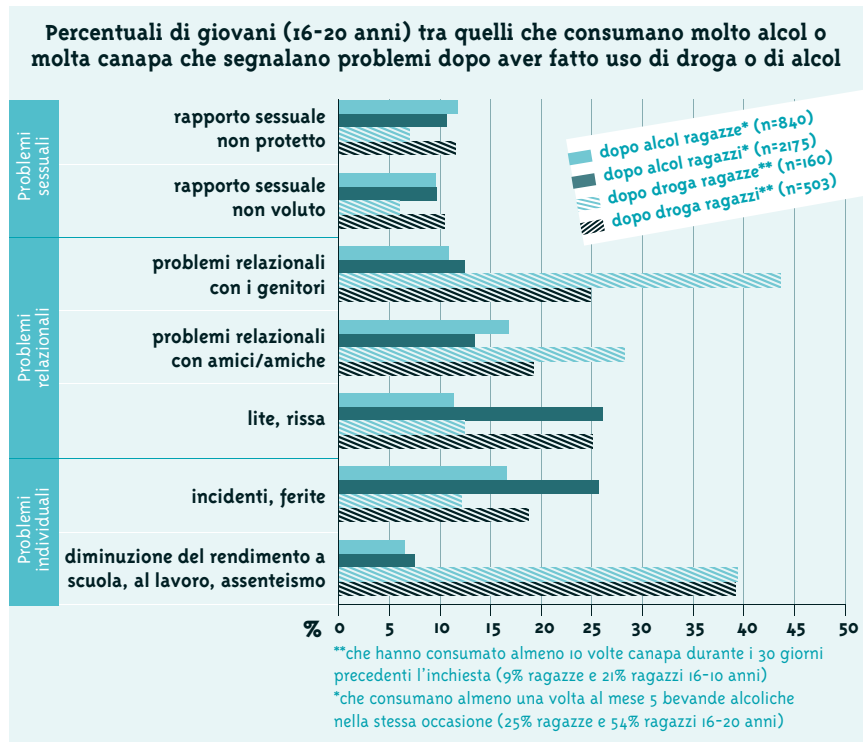
«Fumare le canne da soli è un campanello d'allarme, significa che se ne ha bisogno.»
Thomas, 18 anni

Alcol e canapa: quali le conseguenze negative?

Sembra che una minoranza di giovani si avvii verso un consumo problematico di alcol o di canapa, pericoloso per la loro salute. Il grafico seguente presenta la percentuale di forti consumatori di canapa** o di alcol* che hanno riscontrato diversi problemi in seguito al consumo.

Le conseguenze negative dell'abuso di alcol si fanno sentire soprattutto negli ambiti della violenza e della sessualità, le conseguenze delle droghe (canapa e altre) negli ambiti scolastici e professionali.

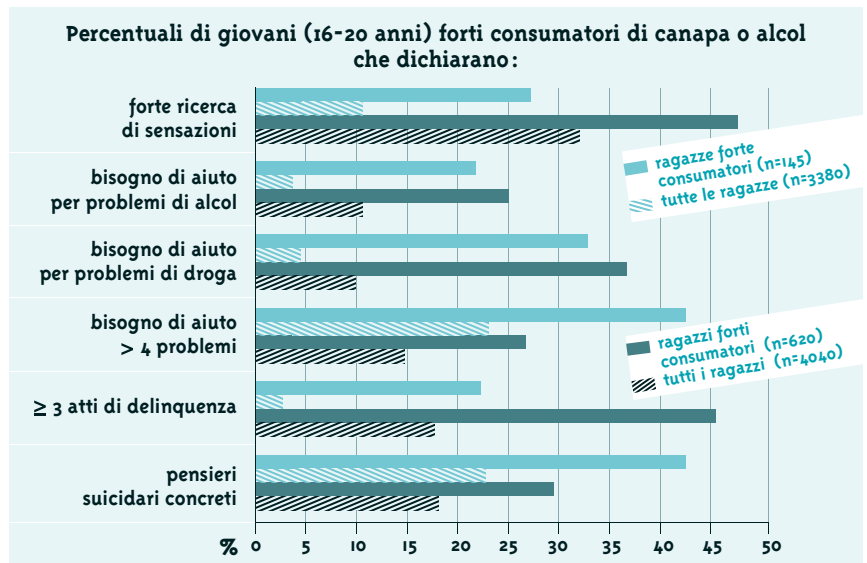
Nella giungla di fatti, parole e principi morali, i giovani dove possono trovare informazioni pertinenti riguardo alla droga e all'alcol?



Consumo elevato di alcol e canapa: ricerca di sensazioni

I giovani di 16-20 anni che dichiarano di consumare molto alcol e canapa mostrano allo stesso tempo un grande bisogno di sensazioni forti. È probabile che cerchino di soddisfare questo bisogno consumando alcol o canapa. Assumono pure molte altre droghe (p.es. ecstasy). Un buon terzo di loro dice di aver bisogno di aiuto per quello che concerne il consumo di droghe. Ma per molti l'alcol e la droga non sono il solo problema: la metà dei ragazzi toccati è stata implicata più volte in atti criminali nell'anno precedente l'inchiesta. Tra le ragazze coinvolte, 18% sono depressive e quasi la metà hanno avuto idee suicidarie concrete durante gli ultimi dodici mesi.

«L'ambiente gioca sempre un ruolo ma anche la curiosità fa la sua parte.»
Pascal, 20 anni



Quale alternativa proporre ai giovani che «si fanno» tutti i weekend?

Cosa sta all'origine: i problemi personali o il consumo?

I giovani dichiarano in maggioranza di avere fiducia in loro stessi e nell'avvenire...

Nei ragazzi dagli 11 ai 16 anni, il 90% degli intervistati afferma di sentirsi generalmente felice. Per quello che concerne la fiducia in se stessi, le risposte sono positive nel 70% delle ragazze interrogate e nell'85% dei ragazzi. Tra i ragazzi dai 16 e i 20 anni, più del 90% pensano che riusciranno nella loro formazione e troveranno in seguito un lavoro.

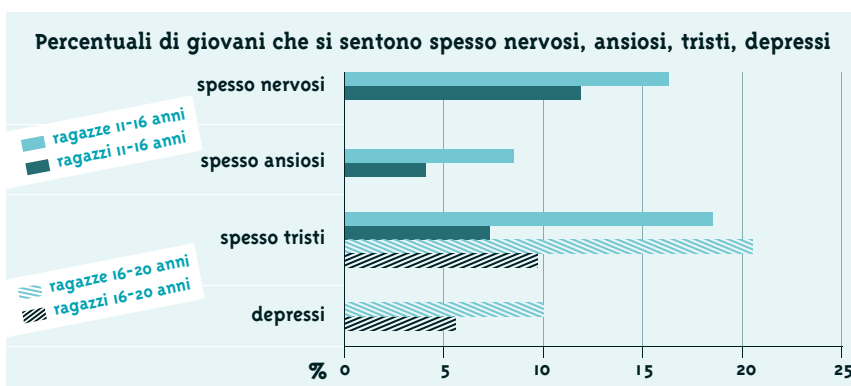
«Succedono troppe cose. Così non si sa più dove sbattere la testa.»
David, 17 anni

«Siamo spesso troppo esigenti nei confronti degli altri.»
Julia, 17 anni

Chi deve parlare con i giovani della loro tristezza?

...ma molti avrebbero bisogno di aiuto per problemi di stress e di tristezza

Nei ragazzi dai 16 ai 20 anni, quasi la metà delle ragazze (48%) avrebbe bisogno di aiuto per risolvere problemi di stress e nervosismo (28% di ragazzi). Per quello che concerne la tristezza e la depressione, il 34% delle ragazze e il 19% dei ragazzi dichiarano di avere bisogno di un sostegno. Sulla base delle risposte fornite a una serie di domande, quasi una ragazza su 10 e un ragazzo su 20, potevano essere considerati come depressivi al momento del sondaggio. Queste cifre sembrano essere stabili nel corso degli anni.



Troppi tentativi di suicidio passano inosservati

È comune pensare al suicidio durante l'adolescenza: nei giovani tra i 16 e i 20 anni, il 21% delle ragazze e il 15% dei ragazzi hanno indicato di avere avuto simili idee durante l'anno precedente l'inchiesta. Ciò diventa allarmante quando l'interessata/o ha già architettato piani concreti. In questo caso si impone un aiuto. Nei giovani dagli 11 ai 16 anni, il 3% delle ragazze e il 2% dei ragazzi hanno già tentato di togliersi la vita. Nei ragazzi dai 16 ai 20 anni, è il caso del 10% delle apprendiste, del 4% delle studentesse, del 5% degli apprendisti e del 2% degli studenti. Tra questi giovani solamente una minoranza ha avuto qualcuno con cui parlare del proprio tentativo di suicidio.

| Tra i giovani che affermano di avere tentato il suicidio... | Ragazze (n=323) 16-20anni | Ragazzi (n=168) 16-20anni |
|--|------------------------------|------------------------------|
| _Ne hanno parlato a qualcuno | 34% | 29% |
| _Hanno beneficiato di un sostegno psicologico o psichiatrico | 27% | 4% |
| _Hanno beneficiato di un sostegno medico | 8% | 3% |
| _Sono stati ospedalizzati in seguito a un tentativo | 16% | 6% |

_I giovani dove possono imparare a gestire lo stress e la tristezza?

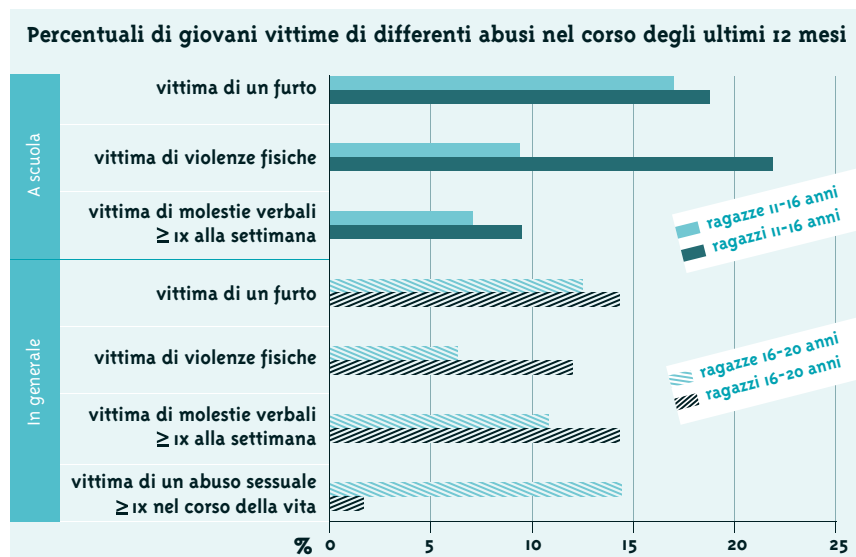
_Come possiamo migliorare il seguito e l'accompagnamento dei giovani che tentano un suicidio?

Tra i giovani dai 16 ai 20 anni che affermano di avere tentato il suicidio, il 40% dice di avere fatto più di un tentativo. In questo fatto bisogna leggere il segnale di una presa a carico insufficiente dei giovani dopo il primo tentativo di suicidio.

Violenza e atti di delinquenza

Violenza subita: drammatizzata, minimizzata, tabù?

La violenza subita può avere pesanti conseguenze sulla salute e nuoce particolarmente quando ha a che fare con i parenti. Mentre nel 10% dei casi i ragazzi dai 16 ai 20 anni hanno paura di essere picchiati dai genitori, il 12% dei ragazzi dagli 11 ai 16 anni vengono effettivamente picchiati di cui 3% picchiati regolarmente. La caratteristica di tabù del mobbing (molestie psicologiche) o della violenza in seno alla famiglia pone un problema ulteriore. Le vittime hanno spesso un forte sentimento di impotenza e avrebbero bisogno di essere sostenute da adulti.



«Gli insegnanti sono spesso al corrente del mobbing ma fanno finta di non vederlo.»

Fabian, 14 anni

«Se vogliono aiutarci, devono far cadere i tabù sugli abusi e la violenza domestica.»

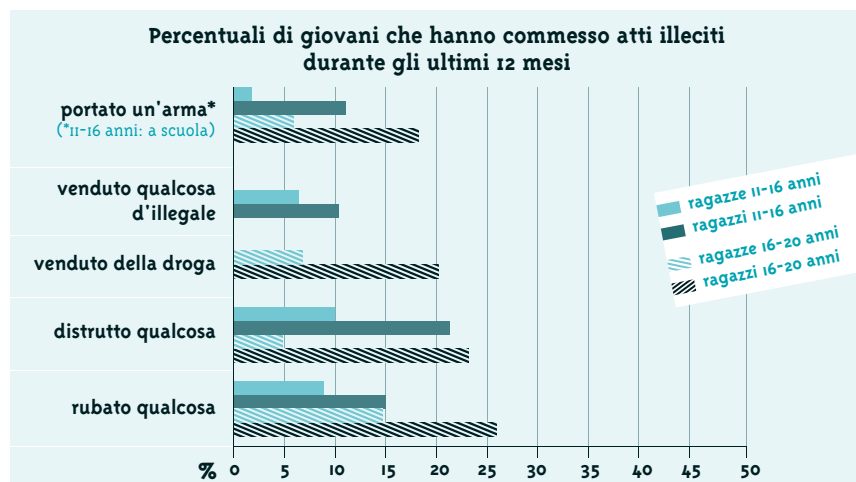
Saskia, 18 anni

Chi sostiene i genitori che non sanno più cosa fare, a parte gridare e picchiare?

Che facciamo noi in seno alla nostra scuola o alla nostra impresa per non lasciare che si installi il mobbing?

Gli atti di delinquenza sono diffusi ma non costituiscono la norma

Mentre il 60% dei ragazzi dai 16 ai 20 anni certifica di non aver commesso nessun atto di delinquenza nel corso degli ultimi 12 mesi, il 29% riconosce 1 o 2 atti di violenza di questo genere e l'11% (3% delle ragazze e 19% dei ragazzi intervistati) afferma di averne commessi almeno 3 nel corso dell'anno precedente l'inchiesta. Questi giovani hanno anche più problemi rispetto ai loro compagni in altri ambiti: sono maggiormente soggetti alla depressione e più spesso vittime di violenza, consumano in media più alcol e droghe, hanno una visione più negativa sulle prospettive per l'avvenire e citano più problemi per i quali avrebbero bisogno di sostegno. Un comportamento aggressivo si manifesta spesso molto presto e gli interventi in età prescolastica si rivelano particolarmente efficaci.



«A scuola, rubare è un come un gioco, ogni tanto la conseguenza della disorganizzazione...o una forma di flagello!»

Luca, 14 anni

«È così facile rubare! Fa piacere avere qualcosa gratuitamente, si ha l'impressione di aver fatto un affare.»

Carole, 16 anni

Chi sono i giovani nel circolo vizioso dell'illegalità?

Gli asili e le scuole hanno possibilità sufficienti per mettere in opera programmi di prevenzione della violenza?

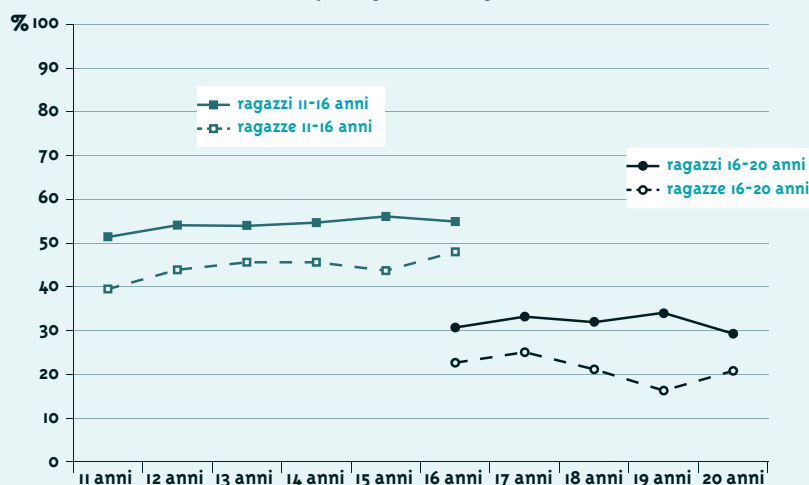
E programmi per imparare a gestire i conflitti?

Un incidente è presto fatto

Gli incidenti della circolazione costituiscono nella maggioranza dei paesi industrializzati la causa principale di decesso durante l'adolescenza. La percentuale di giovani che hanno avuto un incidente della circolazione è simile a quella del 1993 (dal 5% al 10% dai 16 ai 20 anni). I più colpiti sono gli apprendisti in quanto più motorizzati. L'uso della cintura di sicurezza e del casco per la moto è più esteso tra le ragazze (dal 90 al 95%) che tra i ragazzi (dal 75 all'85%). Solamente dal 5% al 12% di ciclisti indossa un casco per la bicicletta. Gli incidenti più frequenti sono quelli sportivi e concernono il 40% degli incidenti tra i ragazzi dai 16 ai 20 anni.

Gli incidenti in genere sono più frequenti tra i ragazzi che tra le ragazze e diminuiscono dopo i 16 anni da una parte perché la pubertà è terminata e l'adolescente si sente più a suo agio nel proprio corpo e dall'altra parte perché la pratica sportiva diminuisce. Tra i giovani dai 16 ai 20 anni che hanno avuto un incidente durante i 12 mesi precedenti l'inchiesta, il 9% delle ragazze e il 6% dei ragazzi segnalano conseguenze fisiche e, rispettivamente, il 12% e il 6% conseguenze psicologiche. Fortunatamente gli incidenti di lavoro sembrano essere diminuiti durante gli ultimi dieci anni, come quelli dovuti allo sport.

Percentuali di giovani che durante i 12 mesi precedenti l'inchiesta hanno avuto almeno un incidente che ha richiesto cure mediche (o una ferita per i giovani dagli 11 ai 16 anni)



«Non sapevo che c'erano così tanti incidenti causati dallo sport. Nemmeno così tanti ragazzi che hanno diversi incidenti nello stesso anno!»
Igor, 15 anni



A chi tocca lanciare la moda del casco in bicicletta o in skateboard?

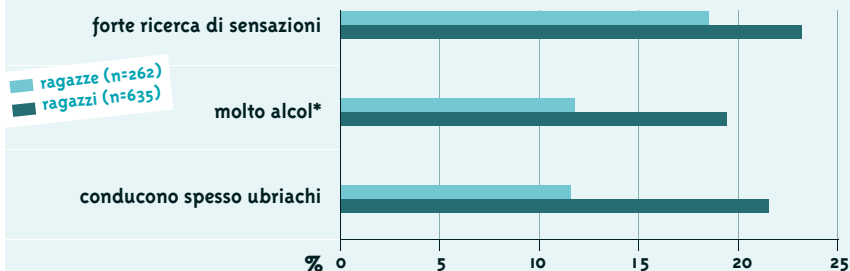
Ricerca di sensazioni e alcol: raddoppiano gli incidenti multipli

Il 16% dei ragazzi contro l'8% delle ragazze dai 16 ai 20 anni hanno avuto diversi incidenti durante l'anno precedente l'inchiesta. Questi incidenti multipli sono due volte più frequenti tra i giovani che ricercano sensazioni forti rispetto agli altri. Il rischio di incidenti multipli è pure molto più elevato tra i giovani che bevono molto alcol o coloro che conducono in stato di ebbrezza.



Dopo un secondo incidente durante l'anno, si può lasciare ripartire un giovane senza parlare con lui del suo stile di vita?

Tra i giovani (16-20 anni) che hanno avuto più di un incidente durante l'anno, percentuali di quelli che ricercano sensazioni o consumano molto alcol



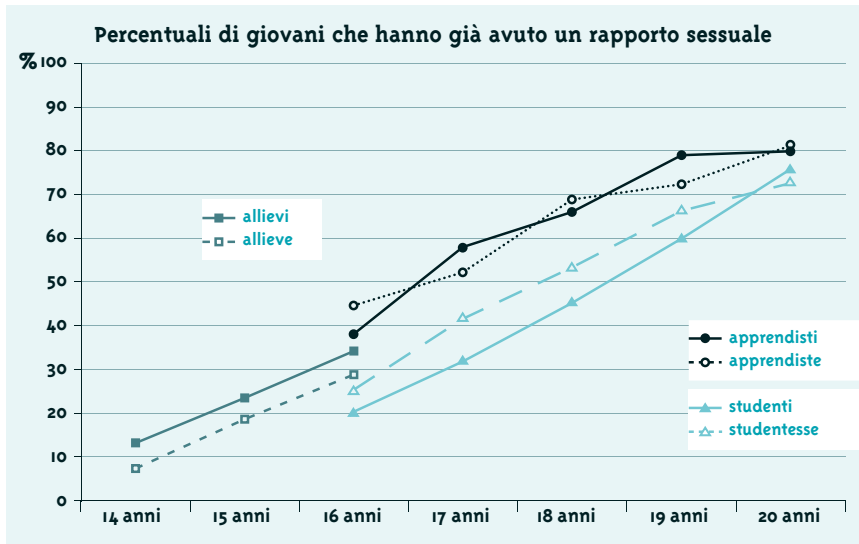
*che consumano almeno una volta al mese 5 bevande alcoliche nella stessa occasione

La prima volta

La proporzione di giovani sessualmente attivi è aumentata debolmente nel corso degli ultimi dieci anni. La percentuale è più elevata tra gli apprendisti che tra gli studenti ma le differenze tra ragazze e ragazzi si sono attenuate nel corso degli ultimi trent'anni.

«Cosa? Una così bassa percentuale di relazioni sessuali? Si sono sbagliati o cosa?»
Yvan, 15 anni

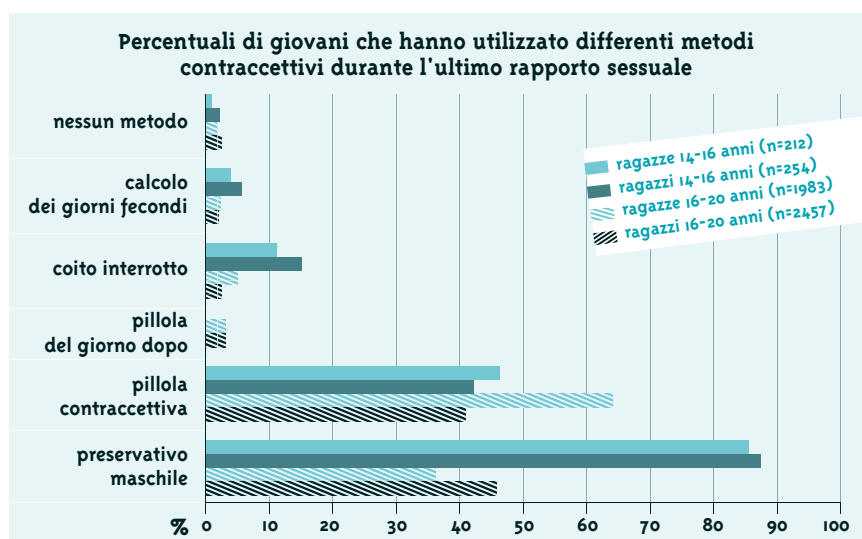
«I ragazzi che si vantano mettono pressione sui ragazzi non attivi.»
Leo, 17 anni



I successi della prevenzione

Dal debutto delle campagne di prevenzione sull'aids, il tasso di utilizzo del preservativo resta elevato.

L'uso del preservativo diminuisce con l'età. È probabile che, in occasione di una relazione amorosa stabile, una parte di adolescenti abbandoni l'uso del profilattico in favore in particolare della pillola contraccettiva. Per contro, ci si deve allarmare per la percentuale di giovani che non hanno utilizzato alcun mezzo di contraccezione (quasi il 2%) o mezzi di dubbia efficacia come il coito interrotto o il calcolo dei giorni (più del 10% tra i giovani dai 14 ai 16 anni). Possiamo supporre che per i più giovani è particolarmente difficile formulare i loro bisogni e desideri specialmente in materia di contraccezione e malattie sessualmente trasmissibili.



Come arrivare nel momento giusto al posto giusto con l'educazione sessuale?

Parliamo sufficientemente con i giovani dei modi per esprimere le loro voglie e bisogni o di come dire «no»?

«Se si hanno con sé, si dà l'impressione che si voglia andare a letto.»
Lea, 15 anni

Gravidanze

Tra le ragazze dai 16 ai 20 anni, il 5% delle apprendiste e il 2% delle studentesse dicono di essersi ritrovate incinte. Il 72% di esse ha praticato un'interruzione, il 19% ha vissuto un aborto spontaneo il 9% ha portato a termine la gravidanza. Queste gravidanze sembrano dipendere da fattori sociali: concernono il 7% delle ragazze di nazionalità straniera contro il 3% di nazionalità svizzera. Per contro, i tassi di interruzione volontaria sono simili tra ragazze di nazionalità svizzera o straniera, ciò che suggerisce un identico accesso alle cure.

Pornografia su Internet

Tra i 16 e i 20 anni, 30% delle ragazze e 58% dei ragazzi sono stati confrontati con pornografia su Internet senza averla cercata.

Qual è l'impatto della pornografia sulle attitudini e i comportamenti dei giovani?

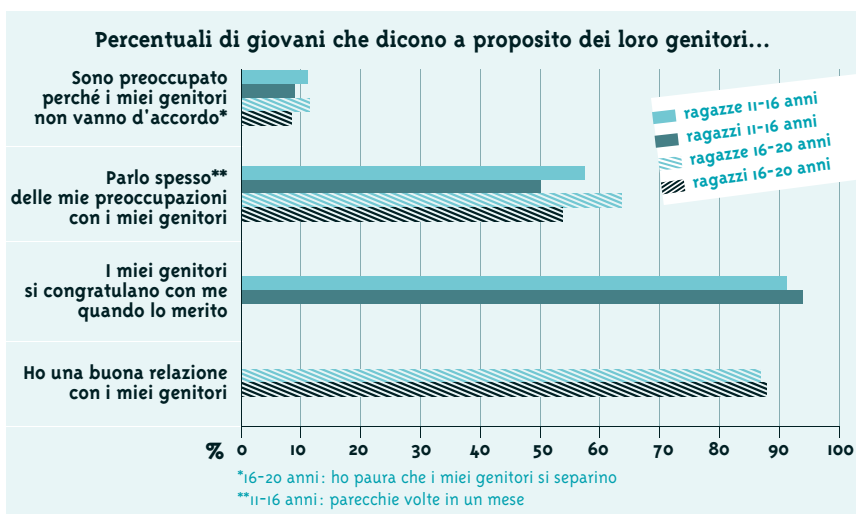
La famiglia resta importante...

La grande maggioranza dei ragazzi dai 16 ai 20 anni (90%) vive ancora con i genitori. La maggioranza dice di avere una buona relazione con i genitori. La famiglia resta un luogo importante per parlare dei propri problemi. Vista l'importanza della relazione con i genitori, i conflitti famigliari sono particolarmente dolorosi.



«La separazione e i conflitti logorano molte cose nella relazione con i propri genitori.»
Sarah, 17 anni

«È confortante sapere che i genitori ci sono, anche se non si ha per forza bisogno di loro.»
David, 17 anni



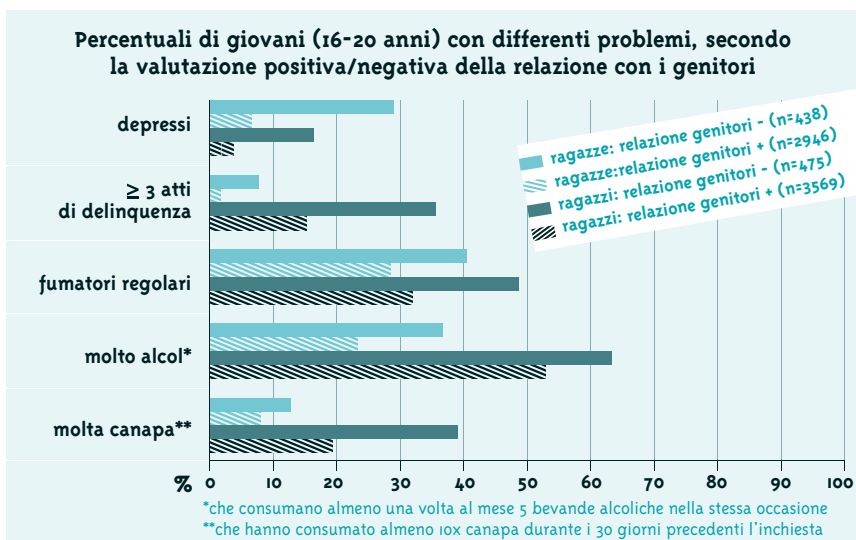
...e i giovani che intrattengono una relazione di fiducia con i genitori segnalano meno problemi

La relazione genitori-figlio si attiva rapidamente e la qualità di questa relazione dipende da più fattori quali la sicurezza con la quale i genitori adempiono al proprio ruolo, i carichi sulle loro spalle, la loro integrazione sociale, le possibilità di affidare il proprio figlio quando i due genitori lavorano e il sostegno sul quale possono contare in caso di difficoltà. I fattori propri al figlio (ad esempio il temperamento) giocano pure un ruolo importante.

I presenti risultati non mostrano un legame diretto tra la relazione con i genitori e differenti problemi. È tuttavia interessante rilevare in quale misura i ragazzi dai 16 ai 20 anni che testimoniano una migliore relazione con i genitori indichino pure meno problemi di salute.



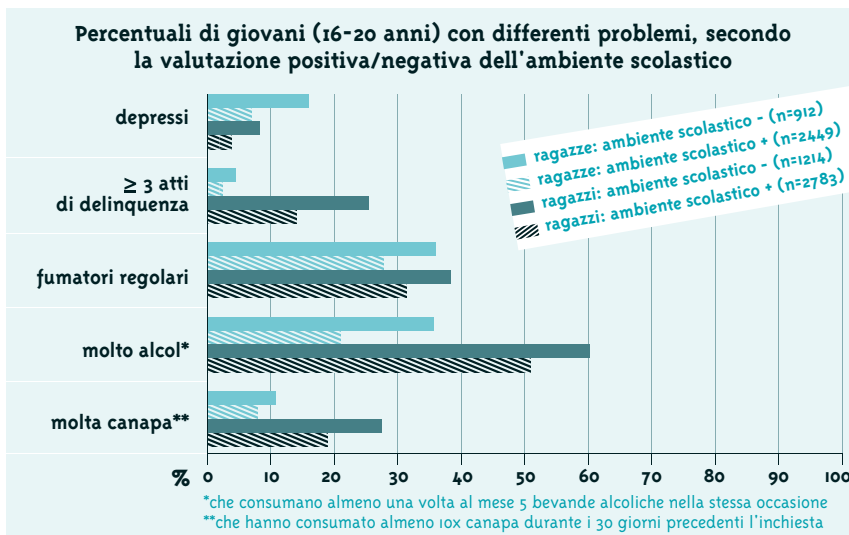
I genitori sono coscienti di quanto siano importanti?



Scuola e apprendistato: prospettive, un bell'ambiente...e un certo stress

Il 90% dei ragazzi dai 16 ai 20 anni è sicuro di terminare la propria formazione e trovare più tardi un lavoro. Tuttavia un quinto dei ragazzi dagli 11 ai 16 anni si sente stressato dalla scuola e una proporzione analoga di apprendisti sono disturbati da diversi fattori di stress al lavoro (da 4 a 6 fattori quali la pressione del tempo e la responsabilità). Nelle due fasce di età, l'80% dei giovani trova che la maggioranza di loro si sente bene in classe o al lavoro.

Sulla base di questo unico sondaggio, non possiamo concludere che ci sia un legame di causalità tra l'ambiente scolastico e la salute. Tuttavia, i ragazzi dai 16 ai 20 anni che giudicano l'ambiente scolastico in termini positivi, segnalano meno problemi. Sulla base di altri studi, possiamo presumere che un buon ambiente scolastico abbia effetti positivi pure sulla qualità di vita e sulla salute.



—Cos'è possibile fare per promuovere un buon ambiente scolastico?

—Cosa si può fare nell'impresa per promuovere la salute?

«Gli insegnanti simpatici e corretti contribuiscono a creare un buon ambiente.»

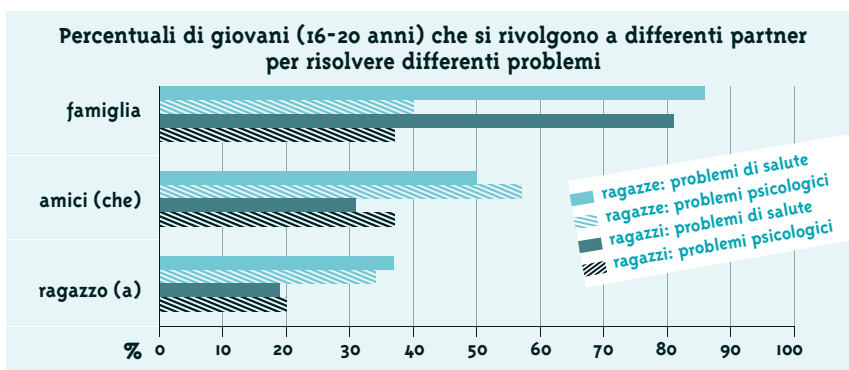
Eliana, 18 anni



Gli amici: poter discutere e far parte di un gruppo

Tra i giovani di 11 anni, l'81% delle ragazze e il 69% dei ragazzi trovano facile parlare dei propri problemi agli amici. Negli studenti di 16 anni la proporzione raggiunge il 91% tra le ragazze e l'87% tra i ragazzi. Le ragazze sono nettamente più numerose dei ragazzi a parlare dei propri problemi con persone della stessa età. La famiglia resta di gran lunga il principale interlocutore per le questioni di salute.

Le attività di svago sono un buon mezzo per creare contatti con persone della stessa età e sentirsi appartenenti a un gruppo. Le associazioni sportive, le formazioni musicali, i gruppi teatrali e le organizzazioni per la gioventù giocano in questo senso un ruolo importante. Non meno del 63% delle ragazze e del 72% dei ragazzi dai 16 ai 20 anni fanno parte di un'associazione, di un club o di un'organizzazione.



«Quando i compagni ti dicono che sei sulla brutta strada, lo prendi più sul serio di quando te lo dicono i genitori.»

David, 18 anni



Utilizzo del sistema medico e psicosociale

I giovani hanno in linea di principio accesso al sistema di cure...

Anche se appaiono a prima vista come un gruppo non molto toccato da problemi di salute, i giovani che ricorrono alle consultazioni e alle cure sono numerosi.

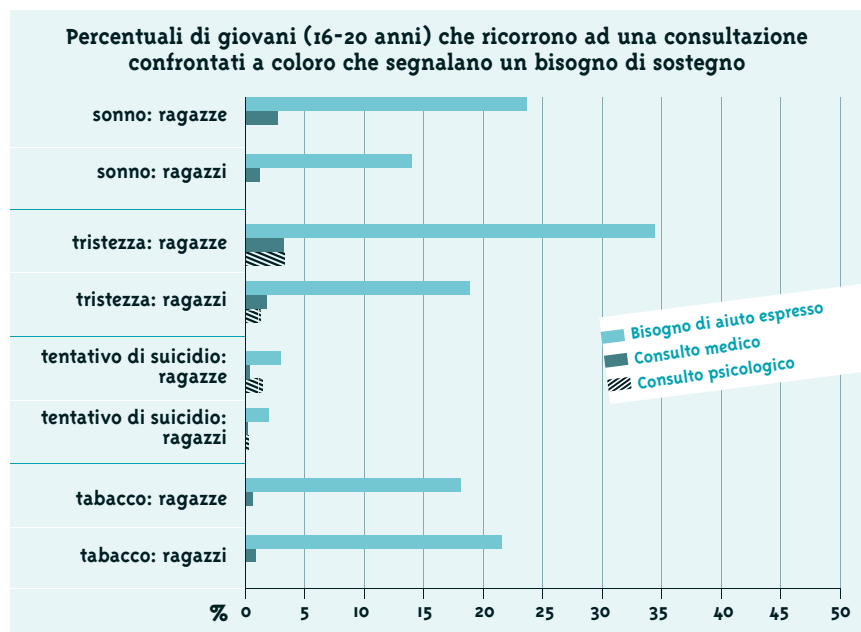
Durante l'anno precedente il sondaggio, l'11% dei ragazzi dagli 11 ai 16 anni ha trascorso almeno una notte all'ospedale e il 3% è stato ricoverato più di una volta, più frequentemente in seguito a un incidente (8% dei ragazzi interrogati e 4% delle ragazze).

| L'anno scorso, hanno consultato | Ragazze 16-20 anni | Ragazzi 16-20 anni |
|---|-----------------------|-----------------------|
| _Medico generalista | 77% | 75% |
| _Medico specialista | 36% | 32% |
| _Ginecologo (a) | 51% | - |
| _Psicologo (a) | 8% | 5% |
| _Infermiera scolastica (soltanto nella Svizzera francese) | 16% | 14% |
| _Assistente sociale | 3% | 2% |

...ma in certi ambiti trovano troppo poco sostegno

Ci sono problematiche per le quali una proporzione significativa di intervistati segnala un bisogno di sostegno, per esempio per momenti di tristezza o per questioni relative allo stile di vita (tabagismo, sonno). Ciononostante, solo una minoranza è ricorsa ad una consultazione per queste problematiche. Tra coloro che sono stati individuati come depressivi, l'8% solamente ha consultato un medico, il 12% uno psicologo e il 3% un altro specialista nel corso dell'anno precedente l'inchiesta. E rari sono i ragazzi apprendisti che hanno consultato un professionista in caso di depressione. È probabile che i giovani percepiscano i medici soprattutto come specialisti di problemi corporei. Inoltre è senza dubbio più difficile cercare aiuto per problemi psicologici.

«Si fa appello a un aiuto esterno quando si ammette che non si riesce a risolvere il problema da soli. È un grande passo.»
David, 17 anni



?

— Come formare i medici perché affrontino più facilmente i problemi psichici e le questioni di stile di vita con i giovani?

— In caso di urgenza, che tipo di servizi risponderebbe meglio alle esigenze dei giovani?

Promuovere la salute degli adolescenti

I risultati di HBSC-SMASH 2002 e di numerose altre ricerche mostrano chiaramente che la qualità dell'ambiente e le relazioni interpersonali (famiglia, amici) hanno un'influenza determinante sullo stato di salute dei giovani.

Una relazione solida con i genitori gioca un ruolo centrale durante tutta l'infanzia e l'adolescenza. Per assumere il loro compito, i genitori hanno bisogno di condizioni economiche e sociali favorevoli. Si tratta pure di sostenere tutte le offerte che li appoggiano nel loro ruolo dalla prima infanzia (puericultura) fino all'adolescenza (vedi p.es.: www.formazionegenitori.ch).

La scuola è il secondo quadro di vita importante dei bambini e degli adolescenti. Da qui la necessità di sostenere una promozione globale della salute in questo contesto. Determinate condizioni sono particolarmente favorevoli alla salute (e alle performance scolastiche):

- _ obiettivi chiari e feedback regolare da parte del corpo insegnante
- _ partecipazione dei giovani all'organizzazione della vita scolastica
- _ attitudine responsabile e rispettosa degli allievi verso i propri compagni e un clima nel quale bambini e adolescenti non debbano temere il mobbing o altri attacchi
- _ condizioni di lavoro e di apprendistato che preservano la salute (vedi p.es.: www.ecoles-en-sante.ch).

Ciò che è stato detto per la scuola vale pure per l'impresa dove i giovani svolgono il proprio apprendistato. I fattori che influenzano la salute sono gli stessi per gli apprendisti e per i collaboratori adulti (vedi p.es.: www.kmu-vital.ch).

La possibilità di partecipare alla vita sociale è particolarmente importante durante l'adolescenza. Le associazioni per la gioventù, i club sportivi e i centri di svago offrono ai giovani diversi contatti e esperienze con adulti e compagni della loro età. Inoltre i progetti che permettono non solamente di partecipare ma pure di impegnarsi per gli altri e assumersi responsabilità, rafforzano nei giovani la convinzione di avere un'influenza sulla propria vita.

(Vedi p.es.: www.sessionedeigiovani.ch, www.fantasy-projects.ch o programma Voilà, www.sajv.ch.)

Buone condizioni quadro politiche e giuridiche sono richieste affinché i giovani trovino in famiglia, così come nel quadro della formazione e dello svago, un ambiente favorevole per la salute. Citiamo a titolo di esempio la politica familiare e la politica della formazione, la legge sul lavoro, la pianificazione del traffico e territoriale così come le regolamentazioni nel settore delle sostanze (pubblicità, distribuzione). Spetta dunque ai politici esaminare le ripercussioni delle loro decisioni sulla salute dei bambini e degli adolescenti.

Una presa a carico competente dei giovani in difficoltà

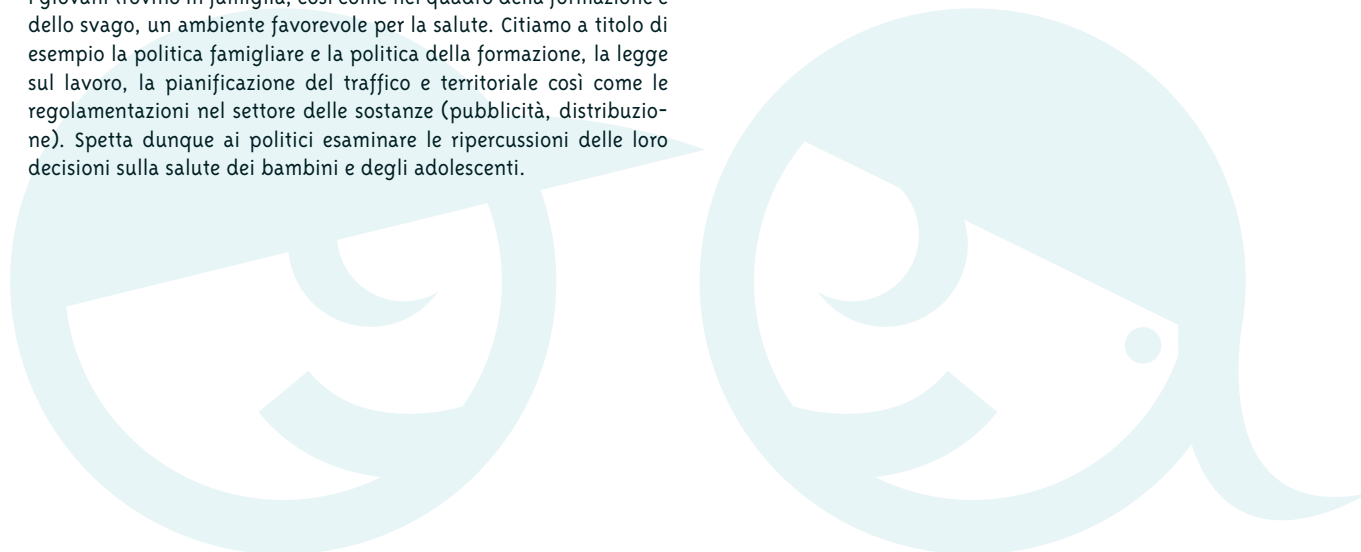
I giovani in difficoltà hanno tendenza ad accumulare problemi: depressione, rapporti sessuali non protetti, abusi di sostanze, mancanza di prospettive per l'avvenire. Consultazioni di facile accesso, come servizi di salute scolastici, piattaforme di consultazione e informazione Internet (www.ciao.ch, www.telme.ch) o ancora i progetti di prevenzione Supra-F (www.supra-f.ch), permettono un consiglio e una presa a carico rapida. Il lavoro degli animatori sulla strada è pure un buon mezzo per aiutare i giovani marginalizzati.

Ogni incontro individuale con un giovane in difficoltà costituisce un'opportunità di prevenzione. I professionisti della salute e del settore socio-educativo dovrebbero essere meglio sensibilizzati e formati a questa attività. Il lavoro in rete multidisciplinare in questo campo ha dato prova di efficacia: il progetto DEPART che sta per essere lanciato a Losanna è un esempio di questo approccio (vedi sotto www.umsa.ch).

I giovani sono una risorsa importante e hanno spesso idee utili per sviluppare nuovi interventi. È dunque di capitale importanza coinvolgerli in ogni attività di promozione della salute tenendo conto delle differenze di percezione tra ragazze e ragazzi.

Altri siti utili:

www.promotionsante.ch e www.bag.admin.ch.



Questa brochure è stata realizzata da Annemarie Tschumper, del l'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

