

Padova, 21 maggio 2020

## **DAGLI 11 AI 15 ANNI ECCO LE ABITUDINI DEI RAGAZZI ITALIANI**

*Il report “Spotlight on Adolescent Health and well-being”, pubblicato il 18 maggio 2020 dall’Ufficio regionale europeo dell’OMS, offre una dettagliata panoramica sulla salute fisica, sulle relazioni sociali e sul benessere psicologico di 227 441 ragazzi in età scolare di 11, 13, e 15 anni in 45 Paesi del mondo. **Il report evidenzia che in Italia i ragazzi mangiano poca frutta e verdura, fanno poca attività fisica, usano molto spesso i nuovi media e lamentano sintomi somatici e psicologici.** [www.euro.who.int/en/hbsc-spotlight](http://www.euro.who.int/en/hbsc-spotlight)*



Alessio Vieno

Il report presenta i risultati dell’indagine HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), condotta ogni 4 anni, coordinata dall’Istituto Superiore di Sanità, e dalle Università degli Studi di Padova, Torino e Siena. **La ricerca è attualmente coordinata come Principal Investigator dal Prof. Alessio Vieno del Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell’Università degli Studi di Padova.**

Rispetto ai dati del 2014 i dati del 2018 sulle abitudini dei ragazzi in Italia sembrano essere sostanzialmente variati.

«I pre-adolescenti (specialmente gli 11enni) non mangiano molta frutta: solo un terzo del campione riporta di mangiare frutta quotidianamente (collocando l’Italia in fondo alla classifica rispetto agli altri 45 Paesi) – **spiega il prof Vieno** -. Per quanto riguarda le

verdure, i risultati sono anche peggiori. Siamo ultimi per quanto riguarda gli 11enni che riportano di mangiare verdure ogni giorno (con circa un quarto dei pre-adolescenti). La situazione sembra migliorare leggermente all’aumentare dell’età ma l’Italia resta sempre in fondo alla classifica su questo comportamento. Nelle tre fasce d’età, l’Italia mostra la prevalenza più alta di sintomi somatici e psicologici (più di una volta a settimana negli ultimi sei mesi): circa la metà del campione, con le prevalenze più alte osservate tra le ragazze. Tra i sintoni, il più diffuso sembra “sentirsi nervosi”. L’Italia mostra inoltre anche le percentuali più alte di adolescenti che fanno un uso massiccio dei nuovi media per contattare gli amici (circa metà degli adolescenti in tutte e tre le fasce d’età). A questo si aggiunge un alto tasso

di obesità e sovrappeso, soprattutto tra i pre-adolescenti più giovani, unitamente a uno dei più bassi livelli di attività fisica (in termini di numero di giorni durante la settimana precedente in cui gli adolescenti hanno svolto un'attività fisica di almeno un'ora). L'Italia presenta un'alta proporzione di studenti che riportano di essere abbastanza o molto stressati dai compiti scolastici, ma sembra aver livelli più bassi di bullismo e cyberbullismo rispetto agli altri paesi.»

## **La salute psicologica e il benessere degli adolescenti in Europa sono la preoccupazione principale**

Il report mostra che il benessere psicologico in generale diminuisce all'aumentare dell'età, con le ragazze particolarmente a rischio di avere uno scarso benessere psicologico rispetto ai ragazzi. Nei 45 Paesi inseriti nel report, un adolescente su quattro riporta di sentirsi nervoso, irritabile e di avere difficoltà ad addormentarsi almeno una volta a settimana.

“Questo aumento del numero di ragazzi e ragazze in Europa che riportano scarsa salute psicologica – che si sentono giù di morale, nervosi o irritabili – è una preoccupazione per tutti noi” dice il Dr. Hans Henri P. Kluge, direttore regionale dell'OMS per l'Europa. “La risposta che daremo a questo crescente problema avrà un eco per generazioni. Investire sui giovani, per esempio assicurandoci che abbiano accesso a servizi per la salute psicologica appropriati per i loro bisogni, avrà benefici per la salute, l'adattamento sociale e il benessere economico degli adolescenti di oggi, che saranno gli adulti di domani” ha aggiunto.

In circa un terzo dei Paesi, il report evidenzia un aumento degli adolescenti che si sentono stressati dai compiti scolastici e un declino dei giovani a cui piace la scuola rispetto al 2014. Nella maggior parte dei Paesi, l'esperienza scolastica peggiora con l'età, con la soddisfazione per la scuola e la percezione di supporto scolastico da parte di insegnanti e compagni che diminuiscono all'aumentare dello stress per i compiti.

“E' preoccupante vedere che gli adolescenti ci stiano dicendo che non stanno affatto bene psicologicamente e dobbiamo prendere questo messaggio molto seriamente.. perché la salute psicologica è una parte essenziale di una adolescenza positiva”, dice la dottoressa Jo Inchley, coordinatrice internazionale HBSC, Università di Glasgow.

## **Il quadro internazionale**

**Il report “Spotlight on adolescent health and well-being”** mostra molti risultati importanti, tra cui:

- Meno di un adolescente su 5 rispetta le raccomandazioni dell'OMS per l'attività fisica – i livelli di attività fisica sono diminuiti in circa un terzo dei Paesi dal 2014, specialmente tra i ragazzi. L'attività fisica rimane particolarmente bassa per le ragazze e gli adolescenti più grandi.
- La maggior parte degli adolescenti non stanno seguendo le raccomandazioni nutrizionali attuali, mettendo a rischio il loro sviluppo positivo. Circa 2 adolescenti su 3 non mangiano abbastanza cibi ricchi di nutrienti, con 1 su 4 che mangia dolci e 1 su 6 che usa bevande zuccherate ogni giorno.

- I livelli di sovrappeso e obesità sono cresciuti dal 2014 e ora riguardano un adolescente su 5, con livelli più alti tra i ragazzi e gli adolescenti più piccoli; un adolescente su 4 si percepisce troppo grasso, soprattutto tra le ragazze.
- Bere e fumare continuano a diminuire ma il numero di ragazzi che bevono alcol e fumano rimane alto tra i 15enni e l'alcol è la sostanza più usata. Un 15enne su 5 (il 20%) si è ubriacato due o più volte nella vita e almeno uno su 7 (il 15%) si è ubriacato negli ultimi 30 giorni.
- Comportamenti sessuali a rischio: un adolescente su 4 sessualmente attivo fa sesso non protetto. A 15 anni, un ragazzo su 4 (il 24%) e una ragazza su 7 (il 14%) riportano di aver avuto rapporti sessuali.

Mentre viene pubblicato il report HBSC relativo ai risultati dell'indagine 2017/2018, il mondo è alle prese con la pandemia del COVID-19. Perciò il prossimo studio, che presenterà di dati del 2021/2022, rifletterà sull'impatto della pandemia sulle vite dei giovani.

“L'ampio spettro dei comportamenti evidenziati dallo studio HBSC ci dà un'idea della vita degli adolescenti di oggi e offre un utile punto di partenza per misurare l'impatto del COVID-19 sugli adolescenti, quando avremo i dati del prossimo studio nel 2022”, dice Martin Weber, Programme Manager for Child and Adolescent Health, ufficio regionale dell'OMS per l'Europa. “I dati ci permetteranno di misurare come la chiusura prolungata delle scuole e il lockdown delle comunità avranno influenzato le interazioni sociali dei giovani, e il loro benessere fisico e mentale”.