

Studio internazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza



hbosc
ITALIA/ITALY

Stato di salute e stili di vita dei giovani di età 11, 13 e 15 anni

Provincia di Bolzano - Rilevazione 2018



Si ringraziano tutti coloro che hanno reso possibile questa ricerca ed hanno contribuito alla sua riuscita ed in particolare gli alunni, gli insegnanti, i referenti informatici e i dirigenti scolastici.

Il Gruppo di ricerca:

Prof. Lucio Lucchin – Servizio di dietetica e nutrizione clinica

Dr. Roger Pycha - Servizio psichiatrico

Patrizia Corazza - Assistente sanitaria

Lois Castlunger - Intendenza scolastica ladina

Gudrun Schmid - Intendenza scolastica tedesca

Cristina Sartori - Intendenza scolastica italiana

Carla Melani - Osservatorio per la salute

Antonio Fanolla - Osservatorio per la salute

Sabine Weiss - Osservatorio per la salute

SISTEMA DI SORVEGLIANZA HBSC

Health Behaviour in School-aged Children

RISULTATI DELLA RILEVAZIONE 2018

L'HBSC è uno studio multicentrico internazionale svolto dal 1983 in collaborazione con l'Ufficio Regionale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per l'Europa con lo scopo di descrivere e comprendere i comportamenti correlati con la salute nei ragazzi di 11, 13 e 15 anni in 49 Paesi tra l'Europa e il Nord America. In Italia, dal 2002 sono state realizzate cinque raccolte dati (2002, 2006, 2010, 2014 e 2018) promosse e finanziate dal Ministero della Salute/CCM, coordinate dalle Università di Torino, Padova e Siena e svolte in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e le Regioni. Dal 2017 il DPCM su "registri e sorveglianze" ha inserito la sorveglianza sui rischi comportamentali in età 11-17 anni tra i sistemi di sorveglianza di rilevanza nazionale e regionale, individuando nell'Istituto Superiore di Sanità l'ente di livello nazionale presso il quale essa è istituita.

PRINCIPALI ASPETTI INDAGATI

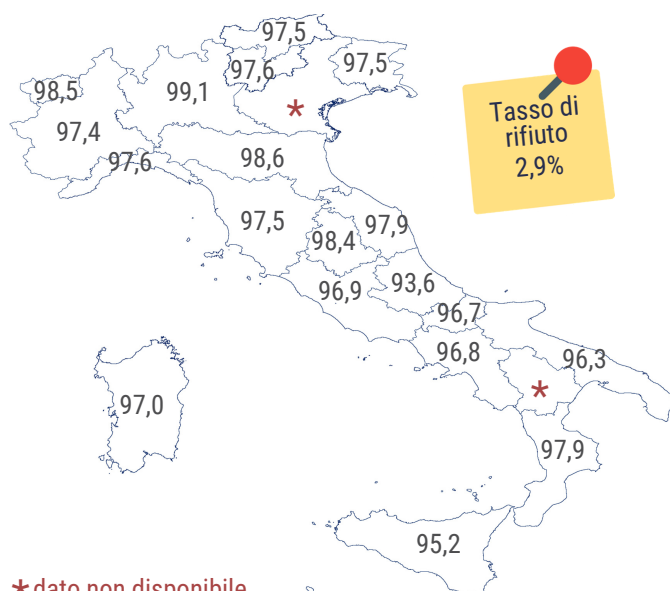
- Alimentazione, indice di massa corporea
- Attività fisica, sedentarietà
- Comportamenti a rischio
- Famiglia, scuola, pari, bullismo, cyberbullismo
- Salute e benessere
- L'uso dei social media

Bolzano	Italia
1° media	
61 classi campionate	1.313 classi campionate
83,6% rispondenza	86,9% rispondenza
3° media	
64 classi campionate	1.379 classi campionate
87,5% rispondenza	86,6% rispondenza
2° superiore	
76 classi campionate	1.491 classi campionate
73,7% rispondenza	85,4% rispondenza

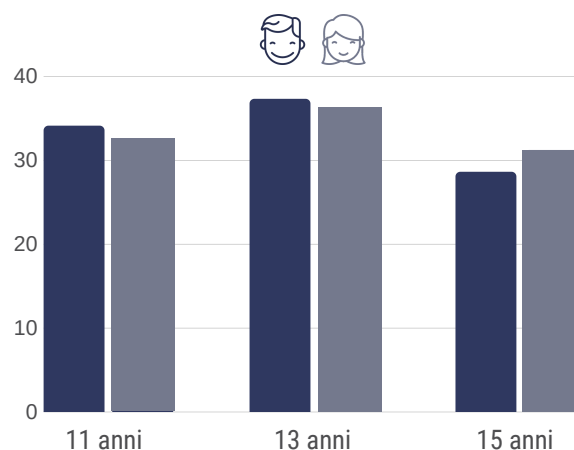
Nel 2018 sono state selezionate 201 classi nelle scuole secondarie di I e II grado (4.183 Italia). La rispondenza per classe è dell'81,1% in provincia e dell'86,3% a livello nazionale. I ragazzi di 11, 13 e 15 anni che hanno risposto al questionario sono 2.336 (58.976 dato nazionale). Complessivamente il 7,2% degli alunni dichiara di non essere nato in Italia (3,5% dato nazionale).

Il tasso di rispondenza a livello nazionale di tutti i ragazzi corrisponde al 97,1%. A livello regionale si evidenziano leggere differenze da Nord a Sud.

Tassi di rispondenza dei ragazzi e delle ragazze per regione di residenza (%)



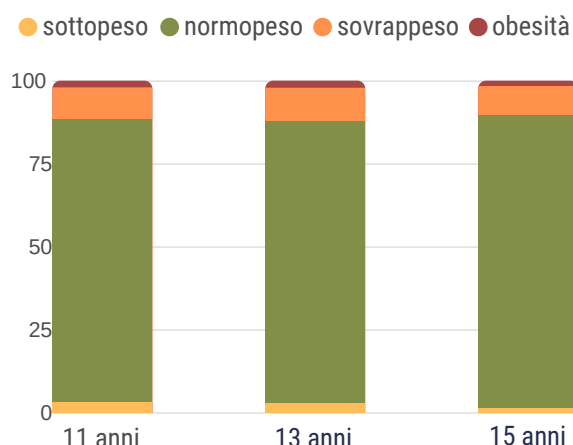
Composizione del campione per sesso e età (%)



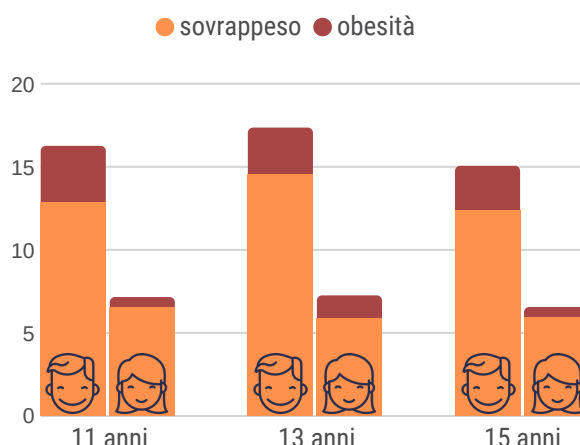
INDICE DI MASSA CORPOREA E ALIMENTAZIONE

Con il peso e la statura, autodichiarati dai ragazzi, è stato calcolato l'indice di massa corporea e le prevalenze di sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesità (valori soglia International Obesity Task Force*). L'Alto Adige è una delle regioni italiane, dove la maggior parte dei giovani ha un peso normale, ovvero l'85,5% dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni. Il 9,8% dei ragazzi 11-15 anni è in sovrappeso e l'1,9% obeso. L'eccesso ponderale** è maggiore nei tredicenni e nei maschi. Risultati leggermente aumentati rispetto alla rilevazione 2014, dove il 7,7% risulta sovrappeso e l'1,1% obeso.

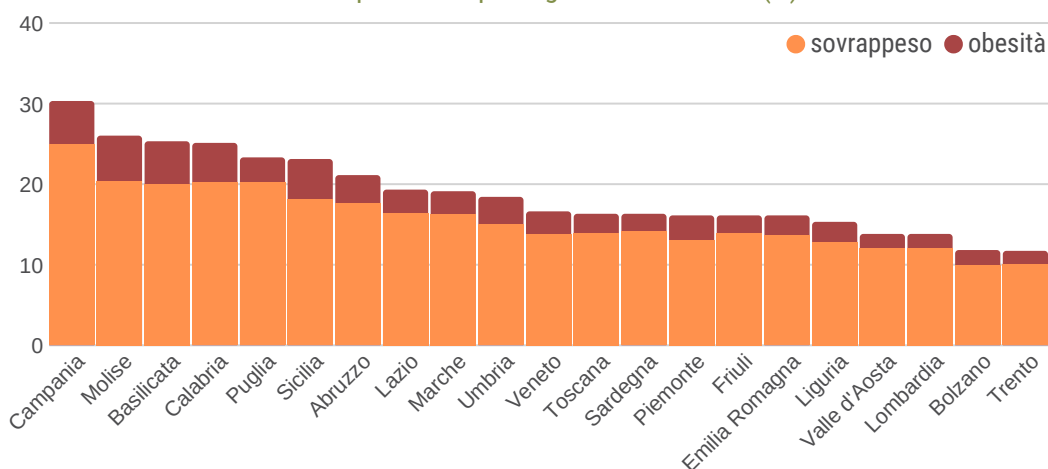
Indice di massa corporea per età (%)



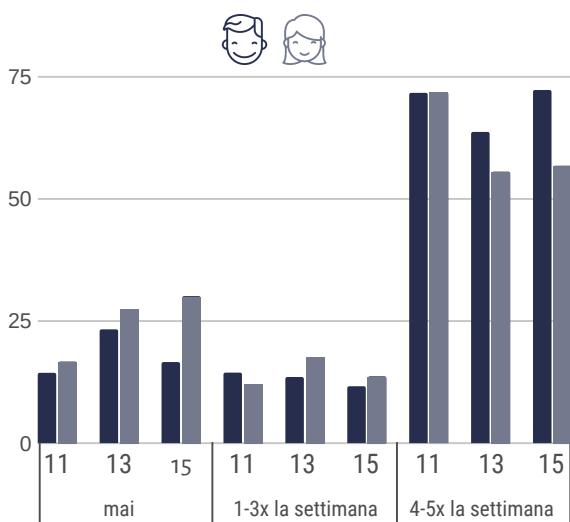
Eccesso ponderale per sesso e età (%)



Eccesso ponderale per regione di residenza (%)



Abitudine della colazione, durante i giorni di scuola, per genere e età (%)



Sei ragazzi su dieci sono abituati a consumare regolarmente la colazione durante i giorni di scuola. Durante il fine settimana sono otto ragazzi su dieci che fanno colazione regolarmente. La percentuale di ragazze che non consuma la colazione è maggiore rispetto a quella dei ragazzi. Risultati tendenzialmente stabili rispetto alla rilevazione 2014.

Tra i giovani la frutta è più apprezzata della verdura: due giovani su cinque mangiano frutta almeno una volta al giorno, mentre poco più di un terzo consuma verdura ogni giorno. Rispetto al 2014 aumenta sia il consumo di frutta e verdura almeno una volta al giorno che il consumo di frutta e verdura più volte al giorno (frutta: 16,2% nel 2014 e 18,7% nel 2018; verdura: 9,3% nel 2014 e 12,8% nel 2018). Nella lista dei cibi preferiti ci sono al primo posto il pane, la pasta e il riso. Le bibite zuccherate e/o gassate sono bevute maggiormente dai tredicenni e dai maschi.

Consumo almeno una volta al giorno di alcuni alimenti (%)

	11 anni		13 anni		15 anni		
 Frutta	44,2	38,2	35,2	34,9	35,3	33,2	● Bolzano ● Italia
 Verdura	33,6	27,0	28,2	27,5	31,9	27,3	
 Cereali	15,5	15,9	13,0	15,5	10,7	13,2	
 Dolci	15,0	27,7	18,5	29,4	15,0	27,5	
 Pane e pasta	40,1	50,3	46,0	59,3	47,7	61,8	
 Bibite	5,5	14,7	6,3	13,8	5,8	12,6	
 Snack salati	5,9	16,2	3,7	17,3	3,7	15,0	

CONCLUSIONI

L'interesse per il rapporto alimentazione-salute è in aumento anche nella popolazione giovanile. Quesiti sull'alimentazione vengono perlopiù ricercati su internet. Il web e soprattutto i social network principali influenzano non solo la vita quotidiana dei giovani adolescenti, ma giocano un ruolo fondamentale anche nelle scelte in campo alimentare. Il vantaggio dei mezzi di comunicazione di massa è la loro ampia portata, in quanto attirano l'attenzione di un ampio pubblico e influenzano la sensibilizzazione e la diffusione di nuove informazioni. In tutto il fiume di informazioni ad elevato rischio d'imprecisione e quindi, di radicamento di scorrette abitudini, è importante basarsi su informazioni scientificamente fondate per colmare le proprie lacune di conoscenza o affidarsi a figure esperte dell'argomento.

Per la maggioranza dei giovani altoatesini la prima colazione è un pasto importante che però non viene assunto regolarmente tutti i giorni. Un dato emerso di difficile comprensione, ma da approfondire con ulteriori indagini, è relativo al fatto che poco meno di un ragazzo su venti di 11, 13 e 15 anni fa la colazione solo due volte alla settimana: risulterebbe più comprensibile o tutti i giorni o mai. La tendenza a non fare colazione sembra aumentare con l'età. Tale comportamento, tuttavia, non deve allarmare, se poi nell'arco della mattinata si va a compensare con uno spuntino adeguato.

Il dato che invece ingenera preoccupazione è la scarsa assunzione di frutta, che interessa quasi sette giovani su dieci, e di verdura, deficitaria in tre su quattro. Sette giovani su dieci, poi, assumono legumi in quantità insufficienti.

È esperienza comune come nel riferire peso ed altezza si tenda a sottostimare il primo, se non si è magri, e a sovrastimare il secondo, e i giovani non fanno eccezione. Poco più di uno su dieci si ritiene in sovrappeso e il 2,0% obeso. La percentuale di obesità risulta in linea con altre rilevazioni e nella nostra provincia è più bassa rispetto alle altre regioni italiane. Ciò che preoccupa è la percentuale di giovani insoddisfatti del proprio corpo. Infatti, se come detto uno su dieci è in sovrappeso, ben tre su dieci sono in conflitto con la propria immagine corporea. Anche tra i normopeso uno su dieci si ritiene troppo magro. Questo malessere spinge verso l'adozione di diete, raramente seguite da professionisti e quindi ad alto rischio di malnutrizione o di disturbi del comportamento alimentare. Ben tre giovani su venti hanno riferito di essere a dieta ma, probabilmente il dato è più elevato per l'imbarazzo nel confessarlo.

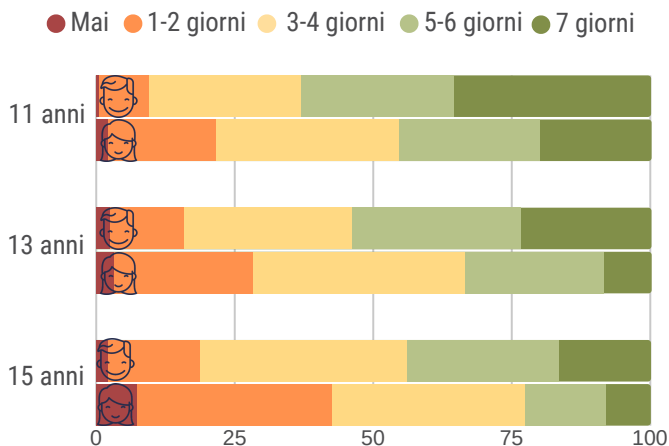
*Per la definizione di sotto-, normo-, sovrappeso e obesità negli adulti sono state definite precise soglie. Nei bambini e ragazzi il loro rapporto con peso e altezza cambia fisiologicamente nel tempo e in maniera diversa fra i due sessi. Per stimare la prevalenza di sovrappeso e di obesità nei giovani viene calcolato l'indice di massa corporea (Imc) e vengono poi utilizzati degli specifici valori soglia per definire il sovrappeso e l'obesità (Cole et al., 2000; 2007).

**Per i bambini e i ragazzi, lo stato ponderale può essere classificato attraverso le curve di crescita dell'Oms considerando i valori soglia raccomandati dall'Iotf che tengono conto dell'età e del sesso (superiore all'85° percentile sono considerati sovrappeso, mentre quelli al 95° percentile obesi). (Il percentile è una misura usata in statistica. Ad esempio, se l'altezza di un bambino di 12 mesi si colloca al 90° percentile significa che, solo il 10% dei bambini della stessa età e sesso sono più alti, mentre il 90% è più basso.)

ATTIVITÀ FISICA E SEDENTARIETÀ

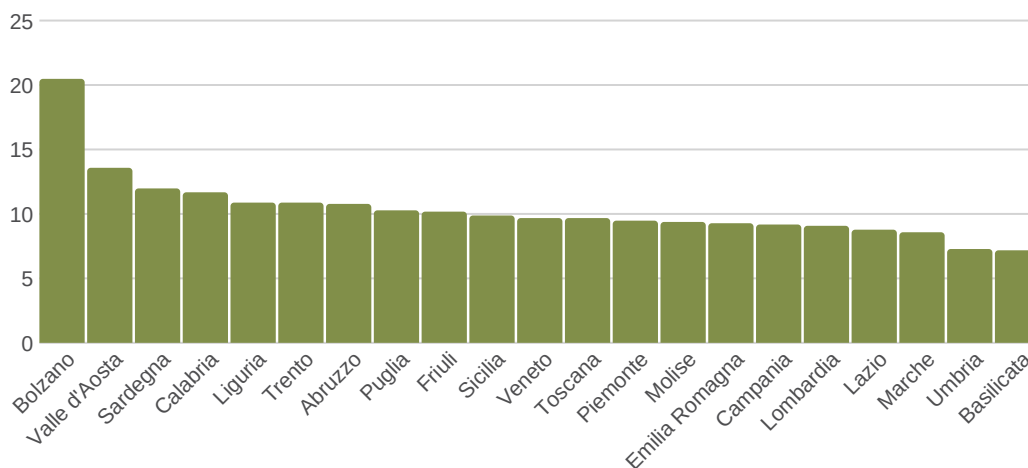
L'OMS raccomanda almeno 60 minuti di attività motoria moderata-intensa tutti i giorni per i giovani (5-17 anni) includendo il gioco, lo sport, i trasporti, la ricreazione e l'educazione fisica praticate nel contesto delle attività familiari, di scuola e comunità.

Attività fisica per almeno 60 minuti al giorno nell'ultima settimana per genere e età (%)



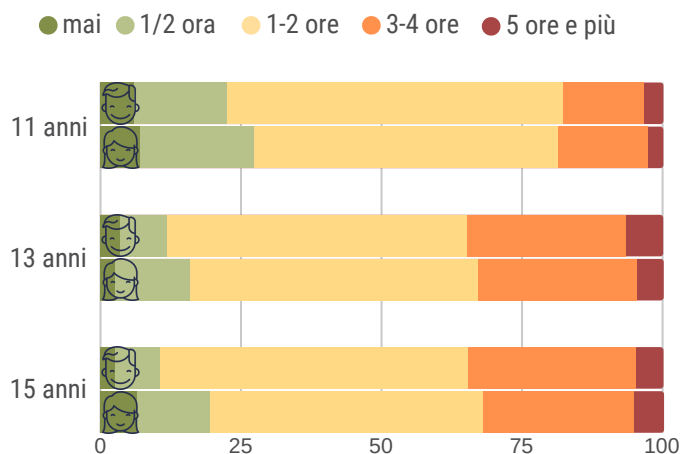
Un giovane su quattro pratica almeno 60 minuti di attività fisica dai 2 ai 3 giorni la settimana. La frequenza raccomandata di praticarla tutti i giorni è rispettata dal 20,4% dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni (dato in aumento rispetto al 2014: 19,2%) ed è in diminuzione con l'età. I ragazzi sono mediamente più attivi delle ragazze. Il 18,0% dei ragazzi pratica attività fisica intensa esercitata al di fuori dell'orario scolastico tutti i giorni.

Attività fisica per almeno 60 minuti tutti i giorni per regione di residenza (%)

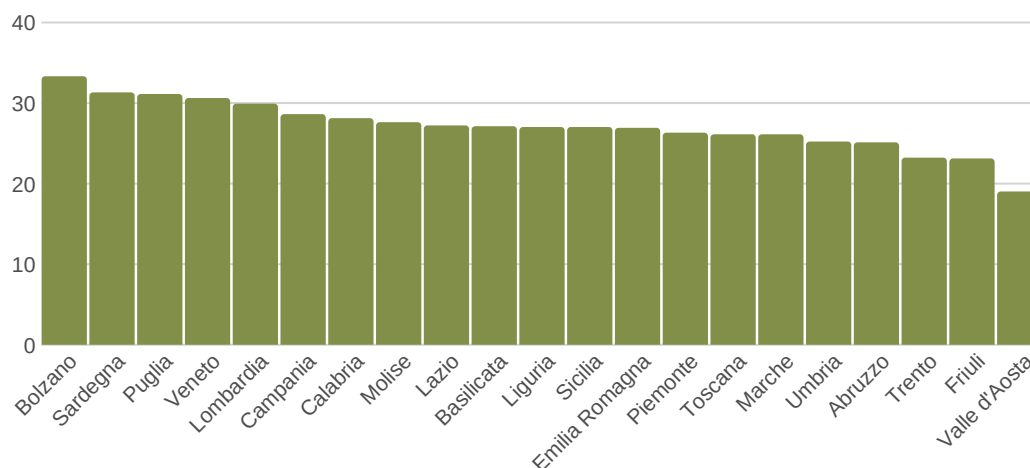


Le linee guida dell'OMS raccomandano di non superare 2 ore al giorno in attività dedicate a guardare lo schermo (videogiochi, computer, internet). Dai dati HBSC emerge che durante i giorni scolastici uno su quattro ragazzi supera questi tempi. Mentre degli 11enni due su dieci passano più di due ore a guardare la TV, video, DVD tra i 13enni e 15enni è poco più di un terzo. Valori in aumento nel fine settimana, dove la metà dei 15enni si intrattiene più di 2 ore con gli apparecchi elettronici.

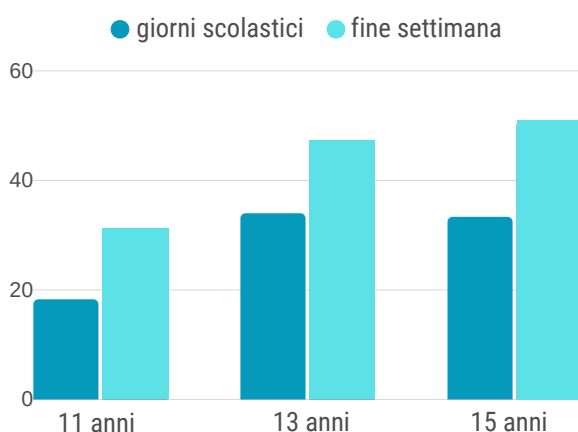
Ore passate a guardare la TV, video, DVD e altre forme di intrattenimento durante i giorni scolastici, per genere e età (%)



Più di due ore passate a guardare la TV, video, DVD e altre forme di intrattenimento durante i giorni scolastici, per regione di residenza (%)



Più di due ore passate a guardare la TV, video, DVD e altre forme di intrattenimento durante i giorni scolastici e nel fine settimana (%)



CONCLUSIONI

Gli effetti di una vita sedentaria si fanno sentire già in età adolescenziale con prestazioni scolastiche ridotte, danni alla postura e incremento del grasso corporeo. Dalla disamina dei dati raccolti, emerge comunque come la "Cultura del movimento" faticchi a radicarsi, sia per una progressiva riduzione di esempi virtuosi da parte degli adulti, familiari in primis, sia per una sottovalutazione formativo-educativa dell'importanza del movimento per la salute e la sopravvivenza. La fatale attrazione verso una tecnologia sempre più vicariante la funzione muscolare, contrasta con il tratto biologico che impone invece il movimento. Movimento, che in tutte le fasce d'età, ed a maggiore ragione in questa, viene sensibilmente sottostimato.

I giovani tendono a sopravvalutare la reale entità della loro attività sportiva. Per misurare in modo affidabile il livello di attività, gli adolescenti utilizzano spesso tecniche di misurazione automatizzata, come il contapassi. Questo strumento aiuta a migliorare l'autovalutazione del livello di attività individuale e il suo utilizzo andrebbe quindi ulteriormente promosso. Nella fascia d'età in considerazione, 11-15 anni, un giovane su cinque pratica almeno 60 minuti di attività fisica tutti i giorni, sette su dieci si muovono meno di quanto dovrebbero e uno su dieci fa attività fisica in maniera non sufficiente. Non deve ingannare l'apparente piccola percentuale dei "pigri", perché tradotta in numeri reali corrisponde ad una quantità di giovani tutt'altro che trascurabile.

Se da un lato si tende a sovrastimare la quantità di movimento eseguito, dall'altra si sottostima il numero di ore trascorse davanti al televisore o utilizzando apparecchi elettronici e telefonini, che inducono alla sedentarietà. Infatti, tre ragazzi su dieci riferiscono di utilizzare questi apparecchi al massimo per due ore al giorno e solo uno su venti riferisce di superare le quattro ore. Sull'educazione al movimento e non necessariamente allo sport, dovranno pertanto concentrarsi le strategie preventive future.

COMPORTAMENTI DI DIPENDENZA

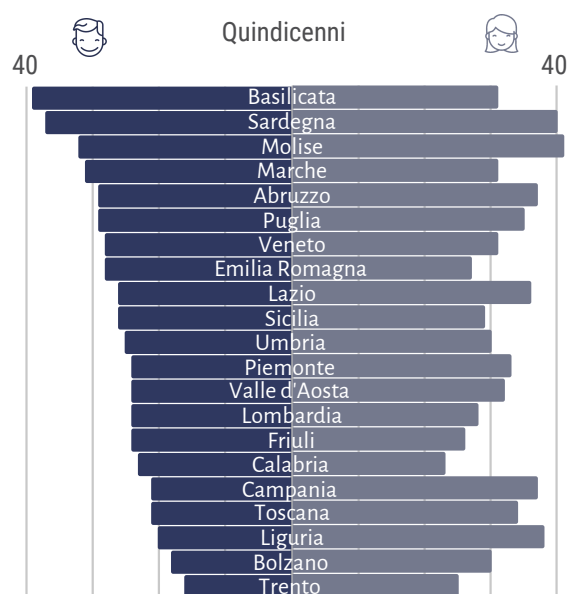
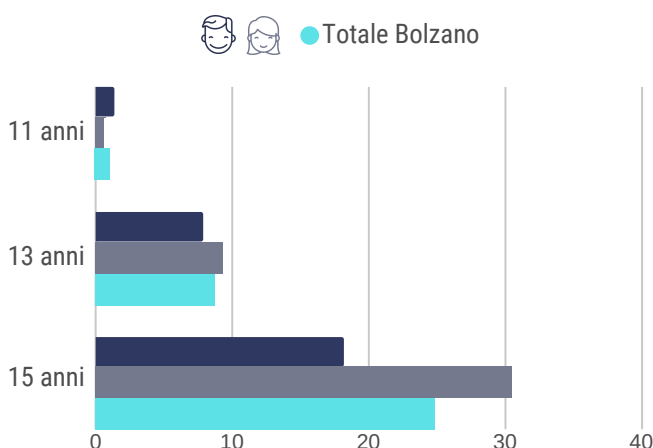
La (pre)adolescenza si caratterizza come quel periodo dello sviluppo dove aumenta la probabilità di sperimentare e adottare comportamenti che possono avere conseguenze sulla salute, come l'uso di sostanze (tabacco, alcol, cannabis) e il gioco d'azzardo (scommesse sul risultato di una gara o di un gioco di abilità o di fortuna in cui si può vincere o perdere denaro).

TABACCO

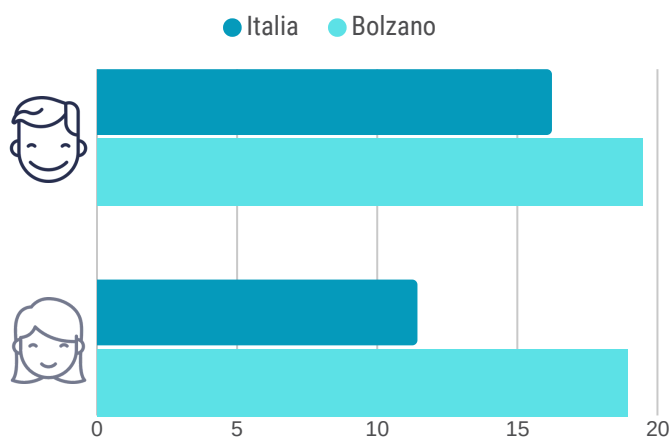


La quota di quanti dichiarano di aver fumato sigarette almeno un giorno negli ultimi 30 giorni aumenta sensibilmente con il progredire dell'età sia nei ragazzi che nelle ragazze, con una marcata differenza di genere a 15 anni, dove le ragazze fumano di più rispetto ai coetanei maschi. Fumano tutti i giorni l'1,5% dei maschi e l'1,6% delle femmine. La percentuale di ragazzi che attualmente fumano è in leggera diminuzione rispetto al 2014 (8,2% vs 11,2%).

Fumato un giorno o più nell'ultimo mese (%)



Consumo di cannabis almeno una volta nella vita, quindicenni (%)



CANNABIS



Poco meno di uno su cinque quindicenni ha fumato cannabis almeno una volta nella sua vita. Il consumo di cannabis evidenzia una lieve differenza tra i ragazzi (19,4%) e le ragazze (18,9%) a 15 anni. Questa domanda non è stata posta ai ragazzi di 11 e 13 anni. La percentuale di ragazzi altoatesini che ha dichiarato di avere esperienza con il consumo di cannabis è maggiore della media nazionale ed è in leggero aumento rispetto al 2014 (19,2% vs 16,0%).

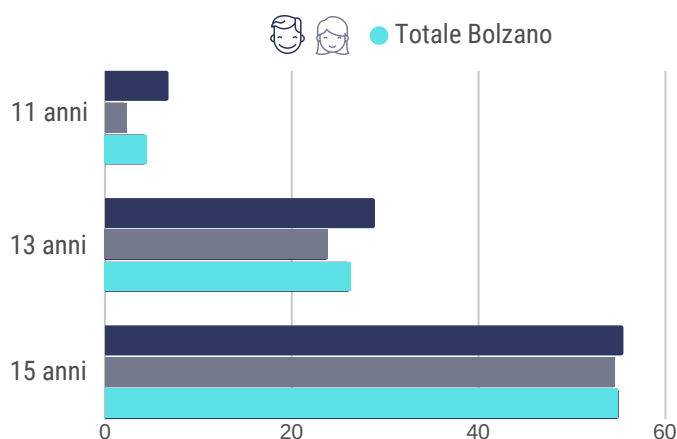
ALCOL



La quota di coloro che dichiarano di aver consumato alcol almeno un giorno negli ultimi 30 giorni aumenta con il progredire dell'età sia nei ragazzi che nelle ragazze, con differenze di genere in tutte e tre le fasce di età: 6,7% e 2,1% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 11 anni, 28,8% e 23,7% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 13 anni, 55,4% e 54,5% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 15 anni.

La bevanda più frequentemente consumata dai giovani è la birra (37,3%), seguita dallo spritz (32,1%), da altre bevande alcoliche (30,3%), dai superalcolici (27,0%), dagli alcopops (25,8%) e per ultimo il vino (23,6%).

Consumo di alcol uno o più giorni nell'ultimo mese, per genere e età (%)

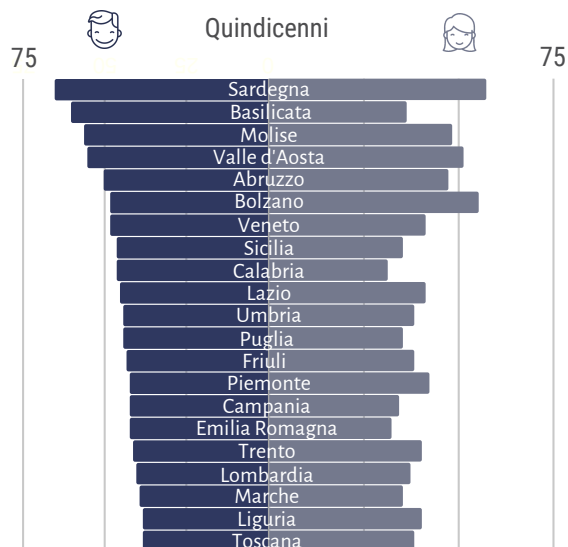
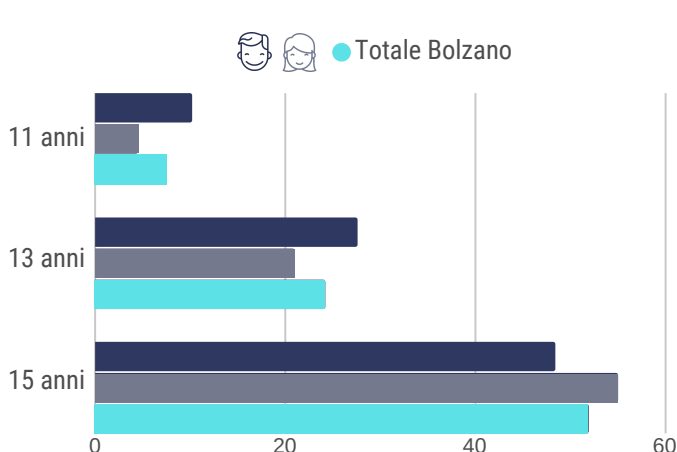


Binge Drinking

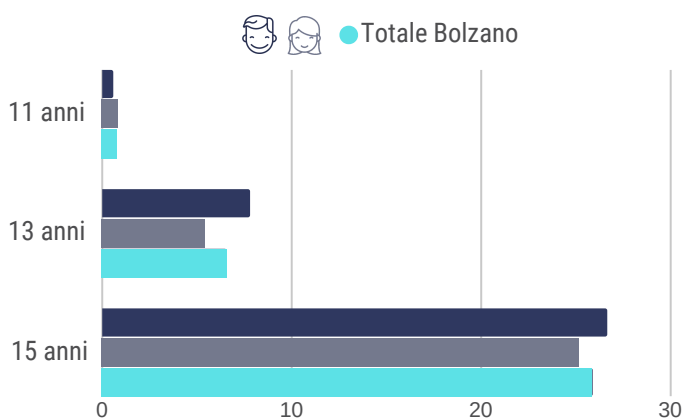


L'assunzione di 5 o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione è più frequente nei ragazzi (22,9% rispetto al 20,0% delle ragazze) e aumenta con l'età: 10,1% e 4,3% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 11 anni, 26,5% e 20,5% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 13 anni, 47,8% e 53,7% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 15 anni.

Binge Drinking una o più volte nell'ultimo mese (%)



Ubriacatura due o più volte nella vita, per genere e età (%)



Ubriacatura



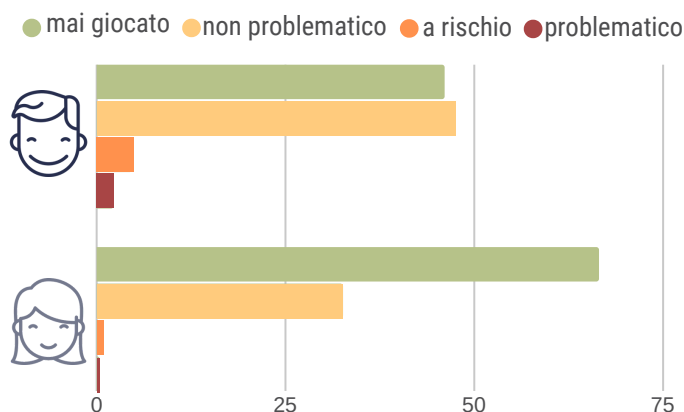
Rispetto all'aver riportato almeno un'ubriacatura negli ultimi 30 giorni, i dati mostrano come il fenomeno non presenti differenze di genere (7,9% dei ragazzi rispetto al 7,3% delle ragazze), ma aumenta con l'età: 0,5% e 0,8% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 11 anni, 7,8% e 5,4% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 13 anni, 26,6% e 25,1% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 15 anni.

GIOCO D'AZZARDO

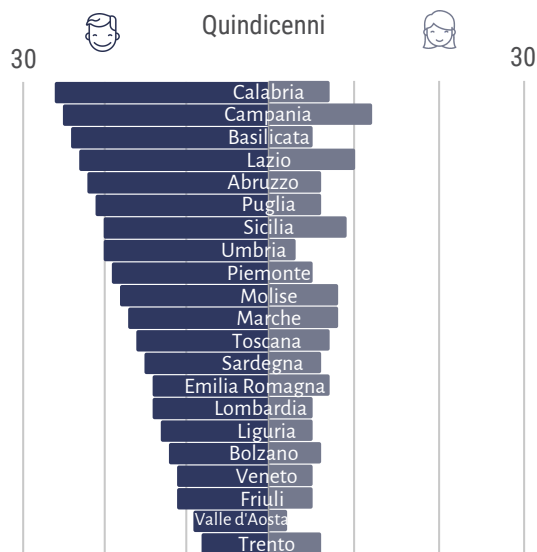


La percentuale di quindicenni che dichiarano di aver scommesso o giocato del denaro almeno una volta nella vita è pari al 43,3%, poco più della metà dei ragazzi (55,0%) e più di un terzo delle ragazze (33,8%). Le domande sul gioco d'azzardo sono volte ad indagare sia l'esperienza dei ragazzi con scommesse e puntate di denaro, che a valutare il loro grado di coinvolgimento, riuscendo ad individuare la quota di ragazzi a rischio di sviluppare problemi di gioco. Sono risultati giocatori a rischio o problematici (presentano almeno due sintomi del disturbo da gioco d'azzardo come ad esempio aver rubato soldi per scommettere) il 6,5% dei ragazzi e il 2,5% delle ragazze di 15 anni (totale 4,8%).

Grado di coinvolgimento dei quindicenni per sesso (%)



Gioco d'azzardo a rischio o problematico (%)



CONCLUSIONI

Nonostante il divieto di vendita delle sigarette ai minori di 16 anni, l'8,2% dei giovani altoatesini ha fumato almeno una sigaretta negli ultimi 30 giorni, quota fortunatamente inferiore a quella della rilevazione 2014 (11,2%). Per il fumo ormai si osservano frequenze simili fra i due generi e addirittura superiori nelle femmine di 15 anni rispetto ai coetanei maschi. Infatti, i maschi di 15 anni si posizionano al penultimo posto nella classifica delle regioni italiane, mentre le ragazze si ritrovano al 5° posto.

L'esperienza isolata nel corso della vita (19,2% verso 16%) come anche l'utilizzo frequente di cannabis fra i quindicenni è in aumento rispetto alla precedente rilevazione nel 2014. Dai risultati emerge una lieve differenza di genere con il 19,4% dei quindicenni maschi, che nell'ultimo mese hanno fumato uno o più spinelli rispetto al 18,9% delle coetanee femmine. Pur non essendo la cannabis di regola la sostanza stupefacente che predispone al futuro consumo di droghe più pesanti, è considerata come sostanza illecita e la sua divulgazione è preoccupante.

Per il consumo di alcol si osserva un consolidamento del comportamento inteso sia come consumo abituale che come aumento della frequenza dei fenomeni di abuso. Infatti, poco più della metà dei quindicenni ha bevuto alcolici negli ultimi 30 giorni, prevalenza superiore alla media nazionale del 26,3%. Uno ogni quattro quindicenni ha fatto una o più esperienze di ubriachezza nell'ultimo mese, con una quota di femmine, geneticamente più sensibili all'alcol, maggiore a quella dei maschi. Dal 2006, la somministrazione e la vendita di alcolici è vietata ai minori di 16 anni. Vista l'iniziazione in giovane età si presume il mancato rispetto e controllo del limite di età da parte degli adulti, disposti a imbrogliare per motivi mercantili.

Il fenomeno del binge drinking mostra un evidente aumento contestuale all'età ed è maggiore nelle ragazze quindicenni rispetto ai coetanei maschi. Le ragazze probabilmente sperimentano il binge drinking quando bevono alcol in compagnia di maschi più anziani. Tenuto conto della loro particolare vulnerabilità, le ragazze sembrano a maggior rischio e la frequenza di alcolismo tra adulti tenderà sempre di più ad un equilibrio tra i due generi. La situazione è piuttosto allarmante vista la diffusione di nuove (binge drinking) e vecchie (sbornia) abitudini ad alto rischio di danni conseguenti.

Nonostante i divieti previsti per legge, il gioco d'azzardo è una popolare forma di svago fra gli adolescenti che riguarda l'11,8% dei ragazzi di 15 anni e il 5,9% delle coetanee femmine. Anche se nel confronto regionale la nostra provincia si posiziona al quintultimo posto, la prevalenza di giovani che hanno esperienza di scommesse di denaro è piuttosto alta e va monitorata. Si presume che l'impulsività, la gioia di rischiare e l'aggressività siano caratteristiche ludiche piuttosto maschili richieste nel gioco d'azzardo, mentre la cooperazione e l'empatia siano caratteristiche piuttosto femminili (tendenzialmente, i ragazzi escludono il ragazzo ferito e continuano il gioco, mentre le ragazze circondano la ragazza ferita e interrompono il gioco).

IL CONTESTO FAMILIARE

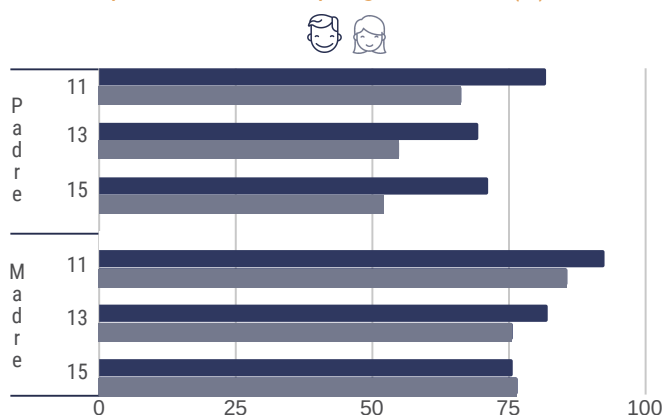
La famiglia insieme al gruppo dei pari, rappresenta uno dei contesti all'interno dei quali i ragazzi definiscono il loro ruolo sociale. L'HBSC ha indagato alcuni aspetti del sistema familiare: la struttura della famiglia, la relazione genitori-figli e il livello socio-economico. Il 79,8% dei ragazzi dichiara di vivere con entrambi i genitori e il 17,0% con uno solo dei due. I figli unici sono il 10,4%, il 48,5% ha un fratello o una sorella e il 41,1% dichiara di avere due o più fratelli e sorelle.

Lo status-socioeconomico della famiglia è valutato attraverso la rilevazione della disponibilità di beni materiali (pc, auto, lavastoviglie) o attività svolte (es. vacanze) con la scala FAS (Family Affluence Scale). L'86,1% dei ragazzi altoatesini riporta un livello di benessere economico medio-alto rispetto al 70,7% della media nazionale. Il livello di istruzione dei genitori risulta essere medio-alto (diploma o laurea) nel 49,2% delle madri e nel 35,9% dei padri.

Ai ragazzi è stato chiesto di valutare la comunicazione con i propri genitori sui problemi che destano in loro preoccupazione.

All'aumentare dell'età diminuisce la facilità con cui i ragazzi e le ragazze parlano con i genitori. I ragazzi mostrano in quasi tutte le fasce d'età considerate una minore difficoltà di comunicazione rispetto alle ragazze. In tutte le fasce d'età, la percentuale di ragazzi che giudica facile parlare dei propri problemi è maggiore quando si tratta della madre rispetto al padre.

Facile/molto facile parlare dei propri problemi con il padre o la madre, per genere e età (%)



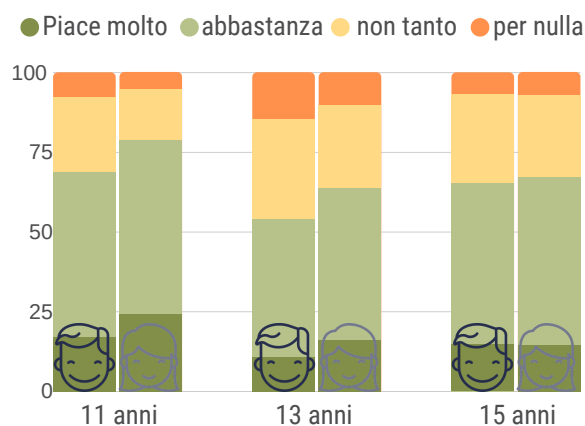
L'AMBIENTE SCOLASTICO

La scuola è un contesto di sviluppo privilegiato in quanto ambiente sociale in cui i ragazzi trascorrono buona parte della propria quotidianità e in grado, dunque, di contribuire allo sviluppo delle relazioni sociali e al benessere.

Il rapporto dei ragazzi con la scuola è stato indagato chiedendo loro cosa pensassero della scuola. In figura si evidenzia come complessivamente il livello di gradimento tenda a peggiorare al crescere dell'età, soprattutto dal passaggio dagli 11 ai 13 anni. In tutte e tre le fasce d'età considerate sono sempre più le ragazze rispetto ai ragazzi a dichiarare un livello di gradimento soddisfacente della scuola.

A livello nazionale la scuola piace molto o abbastanza al 68,6% degli 11enni, al 64,3% dei 13enni e al 62,5% dei 15enni.

Valutazione dei ragazzi se la scuola piace o meno, per genere e età (%)



GLI INSEGNANTI

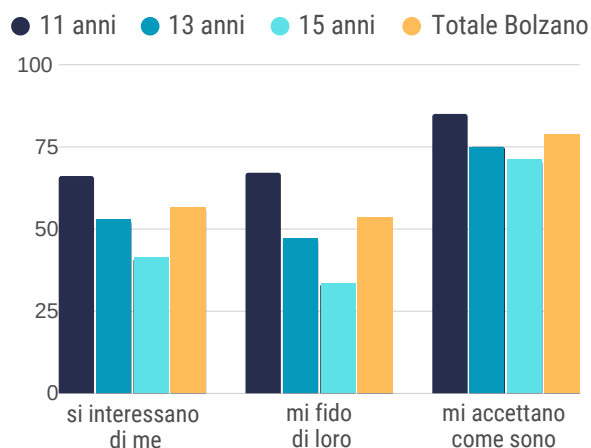
La qualità del rapporto con gli insegnanti è stata esplorata chiedendo ai ragazzi di esprimere il loro grado di accordo con alcune affermazioni sul modo in cui interagiscono con loro.

Poco più della metà degli studenti dichiara che gli insegnanti sono interessati a loro come persone, anche se tale percezione diminuisce con il crescere dell'età: il 66,0% degli 11enni, il 52,4% dei 13enni e il 40,9% dei 15enni.

Sempre uno su due ragazzi dichiara di aver fiducia negli insegnanti, con un andamento decrescente con l'età: il 67,0% degli 11enni, il 46,9% dei 13enni e il 33,2% dei 15enni.

Quasi 8 su 10 ragazzi riportano di sentirsi accettati per quello che sono: l'84,9% degli 11enni, il 74,9% dei 13enni e il 70,7% dei 15enni.

Einverstanden mit der Art der Interaktion mit den Lehrpersonen, nach Alter (%)

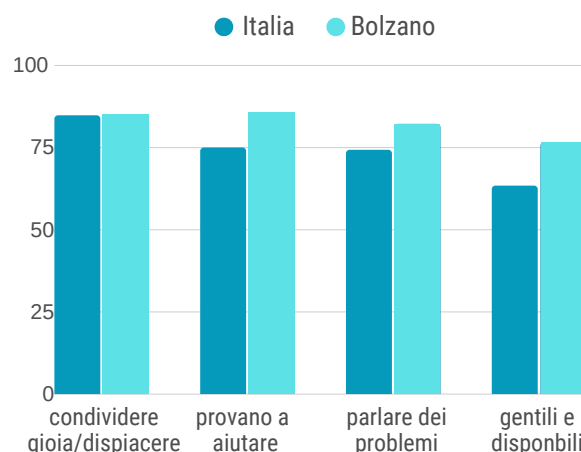


IL RAPPORTO CON I PARI

Il rapporto con i coetanei gioca un ruolo chiave sia per lo sviluppo delle abilità sociali (amici), sia per il rendimento scolastico (compagni di classe) degli adolescenti.

La capacità relazionale con gli amici risulta elevata: 8 su 10 ragazzi dichiara di avere amici con cui condividere gioie e dispiaceri e altrettanti hanno amici che provano ad aiutare nel bisogno. 7 su 10 possono parlare dei propri problemi con gli amici e altrettanti ritengono i propri compagni di classe gentili e disponibili.

D'accordo/molto d'accordo sul modo di interagire con gli amici (%)



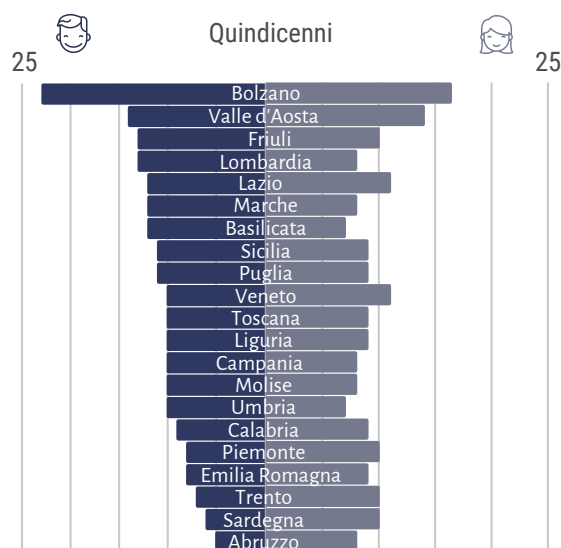
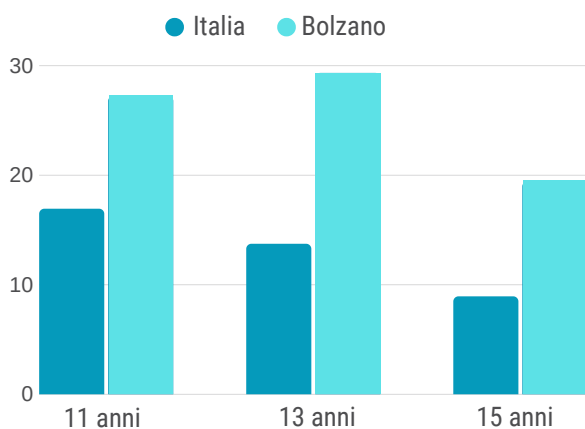
BULLISMO E CYBERBULLISMO

Per valutare il rapporto dei ragazzi con i loro compagni di classe sono inoltre stati approfonditi i temi del bullismo e del cyberbullismo.

Ai ragazzi è stato chiesto con quale frequenza avessero subito atti di bullismo a scuola nel corso degli ultimi due mesi. I risultati evidenziano come tale fenomeno tende a decrescere con l'età. Coloro che dichiarano di essere stati vittime di bullismo almeno una volta negli ultimi 2 mesi sono il 27,2% degli undicenni, il 29,3% dei tredicenni e il 19,4% dei quindicenni. I ragazzi (28,1%) confermano di essere stati vittime di bullismo più frequentemente delle ragazze (16,4%).

Nei questionari 2018 sono state aggiunte due domande riguardanti il fenomeno recente del cyberbullismo. La percentuale di coloro che dichiarano di aver subito azioni di cyberbullismo negli ultimi due mesi è simile per entrambi i generi e per tutte le età: 7,4% degli undicenni, 7,6% dei tredicenni e 5,5% dei quindicenni. Valori inferiori alla media nazionale del 10,1% negli undicenni, 8,5% nei tredicenni e 7,0% nei quindicenni.

Subito atti di bullismo negli ultimi due mesi (%)



STRUTTURA SCOLASTICA

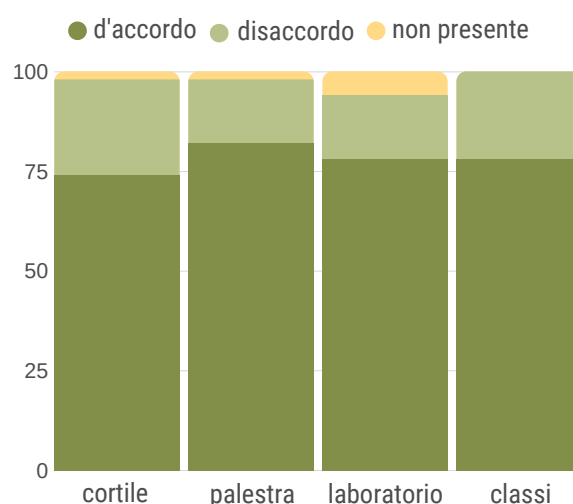
Per valutare nello specifico l'impatto del contesto scolastico e delle misure di promozione alla salute adottate al suo interno sulla salute e sui comportamenti ad essa associati degli studenti, sono state raccolte informazioni specifiche relative a caratteristiche prettamente organizzative e strutturali della scuola, intesa come plesso.

I responsabili d'istituto considerano più che adeguate le risorse interne della scuola. Tre scuole su cinque non dispongono di un laboratorio e in una scuola è assente il cortile e in un'altra scuola la palestra. La dirigenza di 22 scuole su 50 ritiene necessari lavori di ristrutturazione.

Tra le misure di promozione della salute adottate nelle scuole prevalgono quelle relative alla promozione dell'attività fisica, considerate abituali dal 96,0% degli alunni e delle alunne; seguono quelle di promozione della corretta alimentazione (78,0%), contro la violenza e il bullismo (74,0%) e quelle contro l'abuso di sostanze (74,0%).

I dirigenti scolastici segnalano come problemi rilevanti o moderati l'eccessivo traffico intorno all'edificio (24,0%), lo spaccio e/o consumo di droghe (10,0%), le tensioni razziali (8,0%) e l'immondizia per strada (4,0%).

Risorse strutturali e adeguatezza rispetto ai bisogni (%)



CONCLUSIONI

La famiglia determina in maniera importantissima lo sviluppo psicofisico del bambino. In particolare, la caratteristica costitutiva di una famiglia, la comunicazione con il padre e la madre, il rapporto con i pari e lo stato socioeconomico della famiglia sono importanti fattori. La struttura familiare in provincia di Bolzano è principalmente di tipo tradizionale. Infatti, l'80% dei preadolescenti vive con entrambi i genitori. Si osserva quindi una percentuale storicamente alta: a causa dell'elevata mortalità materna, dell'aspettativa di vita più bassa e degli eventi di guerra nelle generazioni precedenti questa percentuale era nettamente inferiore. Le famiglie monoparentali, in cui il genitore maggiormente presente è la madre (13% rispetto al 2% del padre) sono in aumento rispetto al 2014, passando dall'11,1% di famiglie composte da un solo genitore al 15,0% nel 2018. Le particolari difficoltà quotidiane che il genitore di un nucleo familiare monoparentale deve far fronte sono l'appoggio e l'assistenza nello sviluppo emotivo e sociale del bambino, la situazione economica e l'organizzazione pratica della giornata. La stragrande maggioranza delle famiglie è composta da uno o più figli (circa il 90%). Da un confronto con il dato austriaco (circa 84%) emerge l'elevata percentuale di famiglie numerose in provincia. Uno su dieci giovani è figlio unico.

Considerando la comunicazione come indicatore delle relazioni tra i genitori e i propri figli, emerge in generale un buon rapporto di fiducia. Al crescere dell'età per gli adolescenti diventa più difficile parlare con i genitori di cose che li preoccupano veramente. Con l'adolescenza nasce la volontà di distacco dai genitori, aumenta il desiderio di indipendenza, l'agire in autonomia e delle cose importanti si parla spesso con gli amici e le amiche. Tuttavia, i risultati evidenziano come sia più facile aprirsi e dialogare con la madre piuttosto che con il padre. Per la grande maggioranza (87,3% degli undicenni e l'80,7% dei quindicenni) la figura materna rappresenta per i ragazzi di ambo i sessi la persona con cui è più facile parlare liberamente. Dialogare con il padre dei propri problemi viene facile al 73,8% degli undicenni e al 60,6 dei quindicenni. Anche se il rapporto di comunicazione con la figura paterna è migliorato rispetto al 2014, sembrano esserci margini di miglioramento sia con le ragazze come anche con i ragazzi. La fiducia in entrambi i genitori influisce sullo stato psicofisico dei giovani.

Un altro aspetto che rientra nel contesto familiare e incide sullo sviluppo e benessere dei ragazzi è lo stato socioeconomico della famiglia. È quindi un fatto positivo che la maggioranza delle famiglie altoatesine riporta un livello medio-alto di stato socioeconomico familiare (43% ciascuno, totale 86%). Rispetto al 2014 la percentuale di famiglie con livello socioeconomico alto è diminuito del 7%, mentre quello medio è aumentato del 3%. Occorre prestare attenzione allo sviluppo della percentuale di famiglie a basso reddito: nel 2014 riguardava il 9,3% delle famiglie ed è aumentato al 13,9% nel 2018. È compito della politica economica e familiare tenere d'occhio e dare sostegno alle esigenze delle famiglie.

Le risposte sulle caratteristiche strutturali delle scuole evidenziano situazioni abbastanza diverse in provincia. Il quadro generale però si caratterizza positivamente e senz'altro migliore rispetto al 2014. I dirigenti scolastici valutano buona l'accessibilità delle scuole e l'attenzione dedicata alle attività di prevenzione e promozione della salute anche come occasione di incontro tra gli alunni e le alunne.

Tra le caratteristiche strutturali e/o contestuali della scuola sono state considerate la presenza di problematiche nell'area in cui è situato l'edificio scolastico. Infatti, alcuni dei problemi percepiti dai dirigenti scolastici sono il traffico eccessivo, lo spaccio e/o consumo di sostanze e le tensioni razziali. La maggioranza degli alunni e delle alunne si sente a suo agio nella propria scuola e valutano i propri compagni di classe come gentili e disponibili. Tuttavia, poco più di un terzo dei tredicenni e il 20% dei quindicenni dichiara di essere stato vittima di bullismo o di aver commesso atti di bullismo negli ultimi due mesi. Attraverso le nuove tecnologie si diffonde anche se in misura limitata il cybermobbing (3-5%). È importante prestare maggiore attenzione al buon clima scolastico e informare sulle disposizioni giuridiche e sulle conseguenze in materia di mobbing e cyberbullismo. È compito di tutti, della scuola, ma anche dei genitori e della società rafforzare le competenze sociali dei bambini e dei giovani.

Per quanto riguarda il rapporto degli studenti con il contesto scuola i risultati evidenziano come con l'avanzare dell'età la scuola viene vissuta come un'esperienza stressante: tre su quattro undicenni non si sentono stressati dalla scuola, ma poco più della metà dei quindicenni si sentono abbastanza o molto stressati, in particolare le femmine. Questi dati sono in parte preoccupanti, in quanto lo stress, soprattutto per un lungo periodo, può avere effetti negativi sulla salute degli adolescenti. Occorre, da un lato, prestare attenzione ai sovraccarichi di lavoro e, dall'altro, fornire competenze in materia di regolamentazione dello stress.

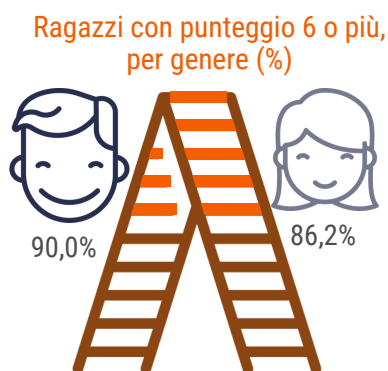
Il rapporto con gli insegnanti è in generale buono, ma con l'avanzare dell'età gli alunni e le alunne hanno sempre meno la sensazione di poter contare sulla fiducia del proprio docente (33% dei quindicenni). Il 41% dei quindicenni ritiene che gli insegnanti non si interessino di loro. Il rapporto di fiducia con gli insegnanti influisce sul benessere e sui risultati dell'apprendimento dei bambini e dei giovani. Le risposte degli studenti intervistati dovrebbero essere prese in considerazione e messe in discussione, soprattutto dai dirigenti e dagli insegnanti delle scuole superiori.

SALUTE E BENESSERE

La salute sia fisica che mentale, rappresenta una risorsa per tutta la vita, un capitale che permette agli individui di raggiungere i propri obiettivi e il proprio benessere. In questo contesto, lo studio HBSC indaga variabili molto importanti in un momento centrale dello sviluppo dell'individuo, utilizzando tra gli altri, l'auto-percezione dei ragazzi del proprio stato di salute e del proprio benessere psicofisico, più che la frequenza di malattia.

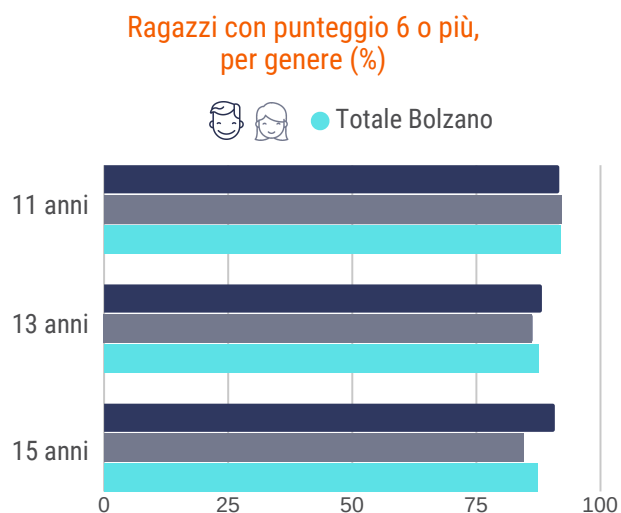
BENESSERE PERCEPITO

Ai ragazzi è stato chiesto di dichiarare in quale posizione, su di una scala tra 0 e 10, porrebbero il loro grado di soddisfazione per la vita. L'88,0% dei ragazzi dichiara livelli medio-alti di soddisfazione (punteggio 6 o più) con un andamento decrescente con l'aumentare dell'età e con una percentuale più alta di ragazzi con un punteggio di 6 o più (90,0%) rispetto alle ragazze (86,2%).



SALUTE PERCEPITA

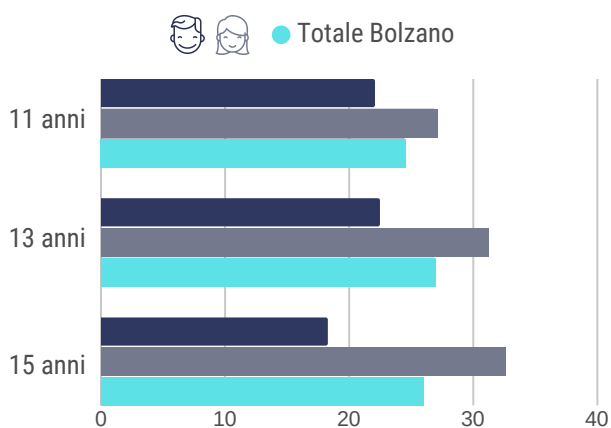
L'HBSC, rivolgendo l'attenzione ad una popolazione con livelli molto bassi di mortalità e morbosità, utilizza la percezione del proprio stato di salute quale indicatore dello stato di salute generale. Come si vede in figura, l'89,4% dei ragazzi si considerano in buona salute, o addirittura eccellente salute, senza sostanziali differenze di genere. Il valore provinciale è inferiore alla media nazionale che corrisponde al 92,0%.



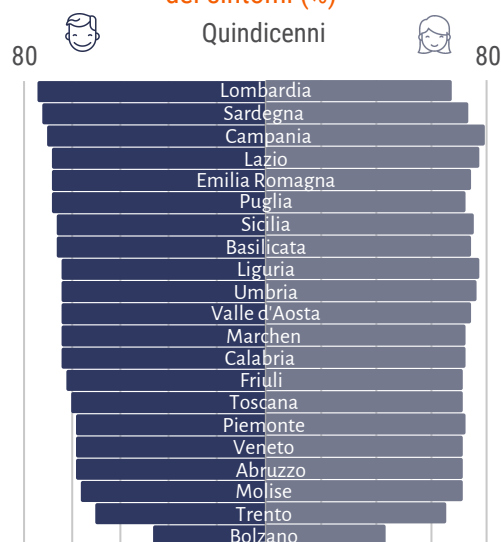
SINTOMI RIPORTATI

Ai ragazzi è stata chiesta la frequenza con cui soffrono di uno dei seguenti sintomi: mal di testa, mal di stomaco, mal di schiena, difficoltà ad addormentarsi, giramenti di testa, sentirsi giù di morale, sentirsi irritabile o di cattivo umore, sentirsi nervoso. Un intervistato su tre dichiara di soffrire di almeno due sintomi per più di una volta alla settimana. Sia complessivamente che nelle singole fasce d'età, sono più le ragazze rispetto ai ragazzi a dichiarare di soffrire di almeno un sintomo ogni giorno e si rileva un andamento crescente con l'età: 22,0% e 26,9% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 11 anni, 22,4% e 31,1% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 13 anni e 18,2% e 32,5% rispettivamente fra i ragazzi e le ragazze di 15 anni.

Soffrono tutti i giorni di almeno un sintomo, per genere e età (%)

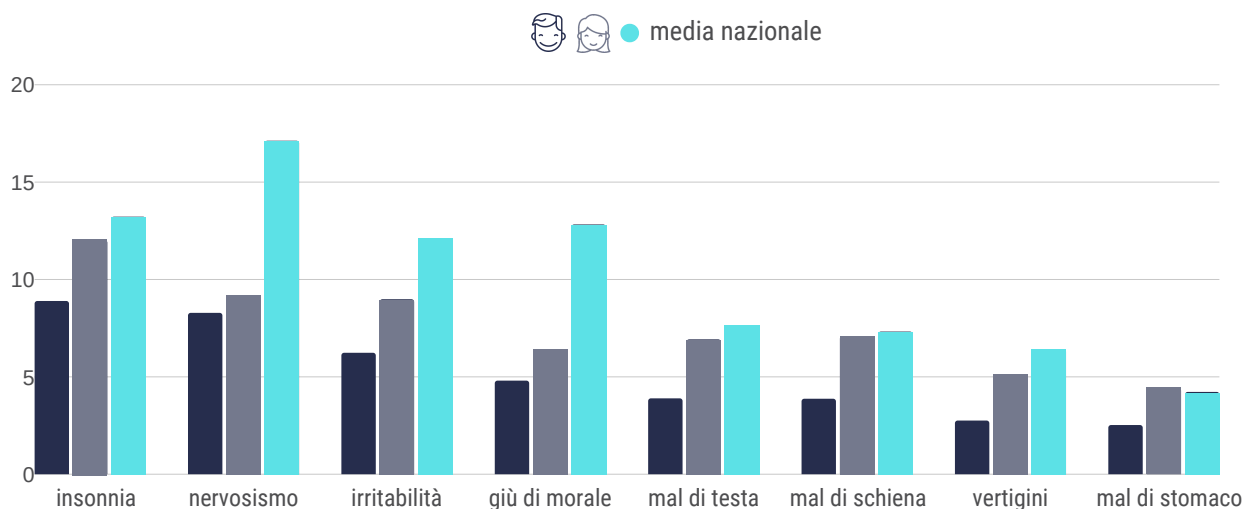


Soffrono più di una volta a settimana di uno dei sintomi (%)



Complessivamente il sintomo giornaliero più frequente segnalato dai ragazzi è l'insonnia (10,1%), a seguire il sentirsi nervoso (8,4%), il sentirsi irritabile (7,4%) e giù di morale (5,4%). In generale sono sempre più le ragazze rispetto ai ragazzi a dichiarare la presenza di sintomi. A livello nazionale il 17,1% si sente nervoso, a seguire l'insonnia con il 13,2% e il sentirsi giù di morale (12,8%) e irritabile (12,1%).

Frequenza giornaliera dei sintomi indagati, per genere (%)

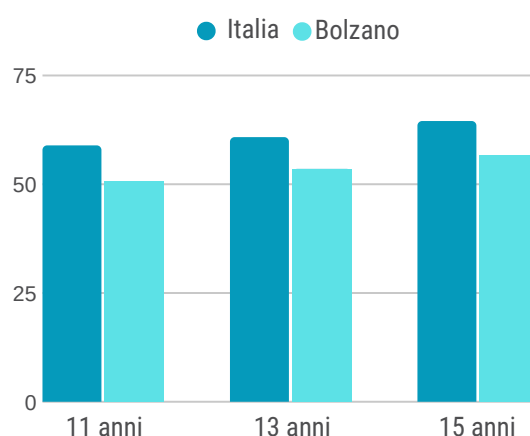


UTILIZZO FARMACI

È stato chiesto ai ragazzi il ricorso, nell'ultimo mese, a farmaci per almeno uno dei disturbi rilevati (mal di testa, mal di stomaco, difficoltà ad addormentarsi, nervosismo, altro).

Il 54,1% dei ragazzi dichiara di aver fatto uso di farmaci almeno una volta, con un maggiore ricorso al loro utilizzo da parte delle ragazze (57,6% vs il 47,3% dei ragazzi), e con una percentuale che tende a crescere con l'età, passando dal 51,2% degli undicenni al 57,2% dei quindicenni.

Consumo farmaci per almeno un sintomo nell'ultimo mese, per età (%)



CONCLUSIONI

Una percentuale molto elevata di ragazzi altoatesini dichiara di essere in buona o eccellente salute. Tuttavia, molti sono anche coloro che dichiarano di soffrire giornalmente, una o più volte alla settimana di almeno un sintomo tra quelli indicati e più della metà degli intervistati dichiara di assumere farmaci per almeno un sintomo una o più volte al mese. Sembra quindi che soffrire di alcuni sintomi non induca una percezione negativa della propria salute. Il disturbo più riferito è l'insonnia, soprattutto nelle ragazze, con una percentuale del 12%. Sono sempre le ragazze a ricorrere maggiormente ai farmaci con una percentuale del 57,6% contro il 46,3% dei maschi. Studi qualitativi condotti nel nord Europa evidenziano che le principali cause di stress, che causano sintomi psicosomatici negli adolescenti e ai quali, soprattutto le ragazze, risponderebbero con l'assunzione di farmaci sono le relazioni tra pari e con la scuola. Osservare già nell'età dello sviluppo puberale uno svantaggio legato al genere femminile supporta la necessità di includere l'attenzione al genere anche nelle politiche rivolte ai giovani e alla loro salute.

Sarebbe anche opportuno indagare meglio la relazione tra sintomi e consumo di farmaci. Il consumo di farmaci è infatti considerato un comportamento a rischio spesso associato a fumo e consumo di alcol. Il consumo di farmaci negli adolescenti, al pari degli altri comportamenti a rischio, è una pratica sociale, risente cioè sia delle norme familiari che dei pari.

L'obiettivo della promozione della salute e del benessere degli adolescenti è ricercare e agire sulle caratteristiche dell'ambiente di riferimento mettendo in essere programmi intersettoriali e multicomponenti a partire dalla prima infanzia. Il lavoro di prevenzione deve rivolgersi a più destinatari (genitori, insegnanti, bambini, gruppo dei pari, ecc.) inserito a sistema in vari contesti (scuola, famiglia, organizzazioni, ecc.), secondo i modelli della promozione della salute (Life skills education, empowerment, scuola promotrice di salute, ecc.). È necessario un cambio di paradigma: da comportamento a rischio come responsabilità individuale a responsabilità collettiva all'interno di una pratica sociale, da prevenzione dei fattori di rischio a promozione della salute e del benessere. Al pari delle conoscenze, che vanno fornite ai ragazzi attraverso metodi interattivi che ne favoriscano l'empowerment, cioè non solo sapere cosa, ma anche come comportarsi in alcune circostanze, è fondamentale che gli adulti di riferimento in primis e i ragazzi di conseguenza imparino ad accogliere e dare valore anche alle emozioni spiacevoli per gestirle senza farsi sopraffare, reprimerle o ricorrere a una rapida soluzione farmacologica.

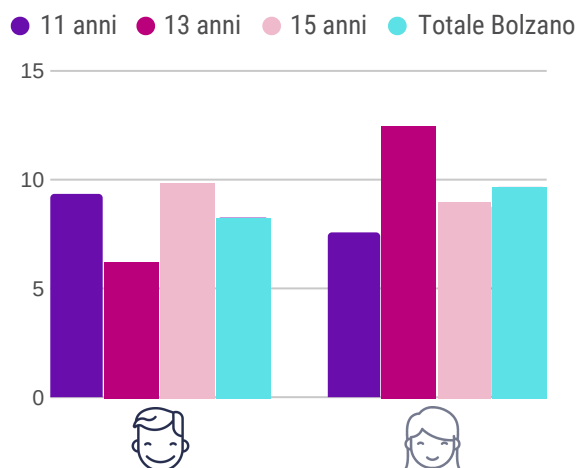
L'USO DEI SOCIAL MEDIA

La letteratura scientifica sull'uso dei social media tra i più giovani indica che, quando limitato e responsabile, può avere un impatto positivo sul benessere dei ragazzi in termini, per esempio, di maggiore percezione di supporto sociale. D'altra parte, studi recenti hanno mostrato che un uso problematico delle nuove tecnologie può avere ripercussioni sulla salute psico-fisica dei più giovani in termini di maggiore livelli di ansia, depressione e sintomi fisici. Questa sezione è stata introdotta per la prima volta nei questionari 2018.

L'uso problematico dei social media è definito come presenza di almeno 6 dei 9 criteri indicati nella Social Media Disorder Scale: ansia di accedere ai social, volontà di passare sempre più tempo online, sintomi di astinenza quando offline, fallimento nel controllo del tempo, trascurare altre attività, liti con genitori a causa dell'uso, problemi con gli altri, mentire ai genitori, usare i social per scappare da sentimenti negativi.

Il grafico indica che l'uso problematico è più frequente tra le ragazze, soprattutto di 13 anni (12,4%). A livello nazionale questo valore corrisponde al 14,2%.

Ragazzi che fanno uso problematico dei social media, per genere e età (%)

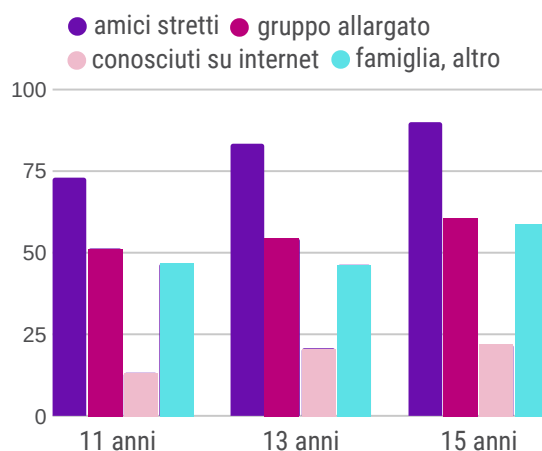


Conoscere e interagire con persone conosciute esclusivamente online può costituire un fattore di rischio per fenomeni come l'adescamento di minori.

Il 12,9% degli undicenni dichiarava di avere contatti con amici online che non conosceva prima giornalmente o più volte al giorno. Questo comportamento è diffuso in poco più del 20% dei ragazzi di 13 e 15 anni.

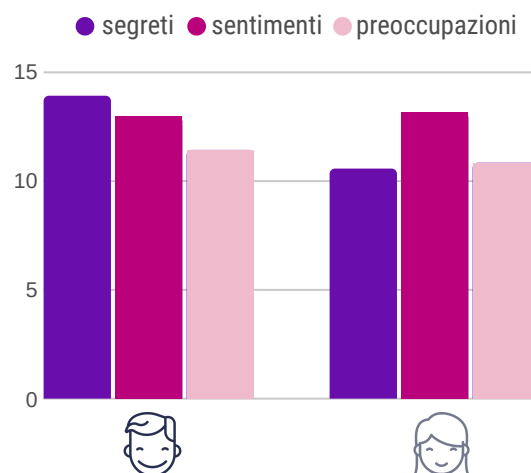
Quattro su cinque giovani hanno dichiarato di avere contatto giornalmente o più volte al giorno con la cerchia di amici stretti che frequentano anche faccia a faccia. I ragazzi di 11 anni rappresentano il gruppo che sembra utilizzare i social meno frequentemente degli altri per questo scopo (72,7% rispetto al 67,3% a livello nazionale).

Contatti online giornalieri, per età (%)



Le preferenze per le interazioni sociali online rispetto agli incontri faccia a faccia è frequentemente considerato un comportamento che contribuisce al rischio di sviluppare un uso problematico dei social media. Infatti, soprattutto i ragazzi di 15 anni (16,6%) dichiarano di essere d'accordo o molto d'accordo nel preferire le interazioni online per parlare dei propri sentimenti. Questo comportamento sembra similmente frequente tra le ragazze di 13 anni (14,4%).

Ragazzi che sono d'accordo/molto d'accordo nel preferire le interazioni online per parlare dei propri sentimenti, per genere (%)



CONCLUSIONI

Le risposte a questo ultimo quesito sui possibili benefici e rischi dei social media sembrano essere assai rassicuranti se si guarda specificatamente alle persone di contatto: con gli amici stretti (79,9%), con i gruppi di amici allargati (54%) e con persone che rientrano comunque nel contesto familiare (48,6%). Se la presenza dei media è ormai consolidata a tutti i livelli della vita, sia familiare che comunitaria, sembra che le giovani generazioni li stiano usando per i contatti indispensabili alla crescita adolescenziale tra i pari da una parte e, per un contatto rassicurante con la parte genitoriale e parentale dall'altra. La quota media del 21% dei tredicenni e quindicenni, che dichiarano di avere contatti con amici conosciuti tramite internet, conferma la voglia di ampliare le proprie conoscenze e relazioni anche oltre i propri confini familiari e territoriali.

Indagando nell'ambito dei rischi sugli aspetti più personali delle comunicazioni sui social quali i segreti, i sentimenti e le preoccupazioni, la percentuale di conferma alla maggiore facilità di parlarne rispetto al faccia a faccia si aggira intorno al 12%. Il dato più alto è quello del 16,64% dei quindicenni riferito al parlare più facilmente delle proprie preoccupazioni usando i social media. Se per la maggior parte degli adolescenti può essere molto facile o facile parlare con i propri genitori di cose che li "preoccupano veramente", lo strumento dei social rappresenta un'ulteriore opportunità di trovare un interlocutore o un'interlocutrice per le questioni personali che risultano difficili da comunicare direttamente da persona a persona.

Per riuscire a dare un'interpretazione positiva dei contatti e dei contenuti è comunque indispensabile la presenza dell'adulto che accompagna l'introduzione e l'uso dello strumento in mano al proprio figlio e alla propria figlia. L'uso limitato e responsabile dei social media risulta dalla consapevolezza per i pericoli nascosti e non ancora sufficientemente analizzati dalla scienza: l'influsso delle onde magnetiche sulla salute, le possibilità di dipendenza, comportamenti asociali, sentimenti di depressione, di paure e di sfruttamento. Non si può fare a meno di pensare all'insonnia, al crescente uso di tranquillanti, alla mancata concentrazione, alle difficoltà di creare relazioni forti e durature come alcuni dei possibili sintomi causati dall'uso e abuso dei social media. Sarà quindi necessario che la famiglia e la scuola quale luoghi principali di crescita, educazione e formazione trovino insieme le vie adeguate per conoscere loro stessi i vantaggi e gli svantaggi e per affidare così alle giovani generazioni degli strumenti che siano di favoreggiamento alla realizzazione della propria esistenza in tutti gli ambiti immaginabili.



hbsc

ITALIA / ITALY

