

# Stili di vita dei giovani tra ricerca di benessere e significati esistenziali

MARIO BECCIU<sup>1</sup>, ANNA RITA COLASANTI<sup>2</sup>, NOEMI SOLARINO<sup>3</sup>

## Introduzione

Il contributo proposto ha per oggetto un'indagine, condotta tra settembre 2017 e gennaio 2018, volta a monitorare gli stili di vita degli adolescenti che frequentano il primo anno dei Centri di Formazione Professionale dell'Opera Salesiana (CNOS-FAP) al fine di valutare la presenza o meno di corrette abitudini salutari o di comportamenti di rischio. Nella convinzione che la salute integrale dei giovani sia un compito che coinvolge tutti coloro che a diverso titolo si trovano ad interagire con questi ultimi consistentemente nello spazio e nel tempo, si è cercato – attraverso i risultati emersi – di individuare i principali bisogni formativi in tema di salute a partire dai quali progettare opportune e mirate azioni educative.

Sebbene le ricerche condotte a livello nazionale in questo ambito (ISTAT, 2015) siano confortanti rispetto allo stato di salute dei più giovani, che dichiarano nel 90% dei casi di star bene o molto bene, non si può sottovalutare il dato che una percentuale non trascurabile degli stessi adottati stili di vita non propriamente salutotropi, che possono comprometterne le future condizioni di salute: alimentazione inadeguata, sonno insufficiente, scarsa attività fisica, guida in stato di ebrezza e sotto l'influsso di sostanze psicoattive, comportamenti sessuali non protetti.

## 1. Campione

La ricerca presentata ha visto coinvolti 1831 allievi di 32 CFP appartenenti alle seguenti regioni: Abruzzo, Friuli-Venezia Giulia, Lazio, Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle d'Aosta e Veneto.

<sup>1</sup> Docente invitato Università Pontificia Salesiana.

<sup>2</sup> Docente stabilizzato Università Pontificia Salesiana Roma.

<sup>3</sup> Psicologa Istituto Paideia Ragusa

La maggior parte del campione (82%) si colloca tra i 14 e i 15 anni; del restante 18%, il 6% ne ha 13, il 12% 16 o 17.

La prevalenza dei soggetti è di genere maschile. Infatti, i ragazzi rappresentano l'82% del campione e le femmine il 18%. Una differenza di tale entità merita di essere tenuta presente nell'interpretazione dei dati: pertanto i confronti, che pure si faranno tra maschi e femmine, dovranno essere valutati con cautela in virtù di questa sproporzione numerica. La distribuzione dell'età non presenta differenze significative rispetto al genere.

La maggior parte dei ragazzi intervistato è nato in Italia (89,9%), mentre il 10,1% è nato all'estero.

## **2. Sintesi dei risultati**

Di seguito saranno riportati i principali risultati emersi in riferimento allo stile di vita, ai comportamenti di rischio e ai problemi percepiti per i quali si necessita di aiuto.

### **2.1. Stili di vita**

Relativamente agli stili di vita sono state indagate alcune abitudini riguardanti sonno, alimentazione, peso, attività fisica, tempo libero, uso di internet, sessualità.

#### **2.1.1. Sonno**

L'82% dei soggetti intervistati dorme 7/8 ore per notte, un tempo stimato come sufficiente. Tuttavia, il 18% dorme meno del dovuto.

Il 41% stima il tempo del sonno come non bastevole. A dormire meno del tempo necessario e a percepire il sonno come insufficiente sono soprattutto le femmine. Dorme, infatti, meno di 6 ore ogni notte il 22% delle femmine contro il 17% dei maschi e sono ancora le prime a reputare le ore di sonno come inadeguate: il 42% delle femmine rispetto al 33% dei maschi.

#### **2.1.2. Alimentazione**

Il 45,91% del campione non fa colazione regolarmente. Nel corso della settimana il 18,4% salta di tanto in tanto il pranzo e il 15,6% la cena. L'abitudine di saltare i pasti è più marcata nelle femmine che nei maschi.

Il 71,53% dei soggetti, inoltre, non fa un uso giornaliero di frutta e il 76,23% non assume quotidianamente verdura. Relativamente al consumo di frutta e verdura non ci sono particolari differenze tra maschi e femmine.

Circa la percezione della propria forma fisica, c'è la tendenza a percepirsi in sovrappeso. Il 37% dei rispondenti dichiara di voler scendere di peso e, tra questi, il 15% afferma di pensarci continuamente (cfr. Tab. 1).

A percepirsi in sovrappeso sono soprattutto le femmine (il 41%), ma il numero di coloro che desiderano scendere di peso è pari al 64%; il calo ponderale risulta dunque desiderabile anche per coloro che non ritengono di essere in sovrappeso. Il 35% delle femmine che vogliono scendere di peso considera – questa – una preoccupazione ricorrente.

Tab. 1 – *Indice di massa corporea (IMC)<sup>4</sup> e sua percezione nel campione totale*

<b>IMC</b>	<b>Grave magrezza</b>	<b>Sottopeso</b>	<b>Normopeso</b>	<b>Sovrappeso</b>	<b>Grave sovrappeso</b>
	6,00%	21,00%	62,00%	9,00%	2,00%
<b>Autopercezione</b>	<b>Molto al di sotto</b>	<b>Un po' al di sotto</b>	<b>Nella Norma</b>	<b>Un po' al di sopra</b>	<b>Molto al di sopra</b>
	3,00%	12,00%	55,00%	23,00%	7,00%

Per quanto concerne i *provvedimenti messi in atto per modificare il proprio peso* emerge che il 52% dei rispondenti ricorre ad un incremento dell'attività fisica, il 24% a diete "fai da te", il 13% salta i pasti, il 13% si fa seguire da un nutrizionista, l'1% assume farmaci. Tale andamento presenta tuttavia delle differenze di genere. In particolare, le femmine ricorrono meno dei maschi all'attività fisica e in misura decisamente maggiore tendono a saltare i pasti.

### 2.1.3. Attività fisica

Il 56% dei rispondenti dichiara di praticare uno sport con regolarità, i maschi in misura maggiore rispetto alle femmine (M=60%; F=35%).

L'80% di coloro che asserisce di non praticare regolarmente uno sport trova comunque altri modi di effettuare attività fisica: camminare, andare in bici, palestra, ginnastica in casa, calcetto.

Solo poco più del 6% del campione totale afferma di non praticare alcuna attività.

E da segnalare, infine, che tra coloro che – nel nostro campione – praticano uno sport con regolarità, circa il 6% dichiara di assumere sostanze dopanti per migliorare la propria prestazione sportiva (il 4% qualche volta, il 2% spesso).

<sup>4</sup> L'Indice di Massa Corporea (IMC), descritto come rapporto tra il peso, espresso in chilogrammi, e il quadrato dell'altezza, espressa in metri, è utilizzato come indicatore del peso rispetto a valori ritenuti ottimali.

#### 2.1.4. Tempo libero

I ragazzi tendono ad occupare il loro tempo libero prevalentemente in attività socio-relazionali siano esse *off line* (\*68%; \*45%) oppure *on line* (°63%; °39%). Il tempo da soli è, invece, trascorso essenzialmente davanti alla TV (45%).

Alcune attività quali leggere, frequentare un corso, fare attività di volontariato sono per lo più trascurate dalla quasi totalità dei ragazzi (cfr. Tab. 2).

Tab. 2 – Attività nel tempo libero

	<b>Tot</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
<i>Mi vedo fuori con gli amici in piazza</i>	<b>*68%</b>	67%	69%
<i>Navigo su internet/chatto con gli amici</i>	*63%	<b>58%</b>	<b>75%</b>
<i>Guardo la TV</i>	45%	<b>42%</b>	<b>59%</b>
<i>Leggo</i>	8%	5%	<b>21%</b>
<i>Faccio sport</i>	*45%	<b>49%</b>	27%
<i>Mi intrattengo con i video giochi</i>	°39%	<b>45%</b>	10%
<i>Vado in oratorio</i>	10%	10%	6%
<i>Faccio volontariato</i>	2%	2%	2%
<i>Vado al cinema/teatro</i>	13%	13%	16%
<i>Coltivo un hobby</i>	<b>24%</b>	25%	19%
<i>Frequento un corso di lingua o altro</i>	2%	2%	1%

#### 2.1.5. Uso di internet

Per quanto concerne l'uso di internet, solo il 5% del campione dichiara di connettersi molto raramente. Tutti gli altri (il 95%) fanno uso della rete, sebbene con tempi diversificati: il 37% (M=37%; F=21%) fino a due ore al giorno, il 35% (M=37% ; F=31%) dalle 3 alle 4 ore, il 28% (M=26%; F=48%) per più di 5 ore. Le femmine si connettono a internet per più tempo rispetto ai maschi.

Circa i *motivi di connessione alla rete*, la maggior parte dei ragazzi afferma di collegarsi primariamente per scopi socio-relazionali e ludici, secondariamente per studiare o fare ricerche.

#### 2.1.6. Sessualità

Il 24% dei rispondenti dichiara di aver avuto rapporti sessuali completi (M=26%; F=15%).

L'età della prima volta si attesta, prevalentemente, sia per i maschi che per le femmine, tra i 14 e i 15 anni. Le femmine rispetto ai maschi tendono a caratterizzarsi maggiormente per rapporti ad alta fedeltà.

Per quanto concerne il *ricorso a metodi contraccettivi*, il 76% dei maschi e il 62% delle femmine che hanno un'attività sessuale, dichiarano di farne uso.

Esiste pertanto una percentuale non trascurabile di soggetti che tende a non proteggersi dal rischio di malattie sessualmente trasmissibili e di gravidanze.

A questo riguardo occorre segnalare che il 4% dei ragazzi dichiara di aver messo incinta una ragazza e il 9% delle ragazze di essere rimasta incinta e solo nel 14% dei casi la gravidanza è stata portata a termine.

Infine, indipendentemente dall'aver avuto o meno rapporti sessuali, è stato esplorato l'atteggiamento dei rispondenti riguardo all'uso dei contraccettivi e le risposte nel campione totale per maschi e femmine sono così distribuiti (Tab. 3).

Tab. 3 – *Atteggiamento verso l'uso dei contraccettivi*

	<b>Tot</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
<i>Sono utili per evitare gravidanze</i>	76%	75%	80%
<i>Sono scomodi</i>	9%	10%	5%
<i>Sono difficilmente reperibili</i>	0%	0%	0%
<i>Sono utili per evitare malattie</i>	61%	62%	61%
<i>Sono deresponsabilizzanti</i>	5%	5%	4%

Ne deriva che sebbene la consapevolezza circa l'importanza del loro utilizzo sia presente e la stessa reperibilità non ponga problemi, per circa un quarto dei maschi e più di un terzo delle femmine tali fattori non sembrano sufficienti a determinare la scelta di proteggersi.

## 2.2 Comportamenti di rischio

Si passa ora a riportare quanto emerso circa i comportamenti di rischio, relativi al consumo di alcol, fumo, sostanze psicoattive, guida pericolosa, atti antisociali.

### 2.2.1. Consumo di alcolici

La maggior parte dei soggetti sembra non abusare del consumo di alcolici: afferma, infatti, di non assumerli o di assumerli meno di una volta alla settimana. Tendenzialmente i maschi tendono a farne un uso maggiore rispetto alle femmine. La bevanda più diffusa è la birra (Tab. 4).

Tab. 4 – *Consumo di alcolici: campione totale, maschi e femmine*

	<i>Vino</i>	<i>Birra</i>	<i>Alcolici forti</i>
<i>Mai o meno di una volta a settimana</i>	T = 91% M = 90% F = 94%	T = 79% M = 78% F = 86%	T = 87% M = 86% F = 91%

Una percentuale non trascurabile di soggetti (35%) afferma tuttavia di assumere di tanto in tanto superalcolici e -tra questi- alcuni dichiarano di fare, in queste occasioni, più di una bevuta, dato questo non indifferente se si tiene conto della giovane età dei soggetti.

### 2.2.2. Fumo

Per quanto concerne il fumo di tabacco, il 65% dei soggetti dichiara di non fumare e di non aver mai fumato in passato. Del restante 35%, circa il 22% ha smesso, il 38% fuma, ma non regolarmente, il 40% fuma quotidianamente.

Tra coloro che fanno parte di questo 40%, il 54% vorrebbe smettere di fumare, il 24% è consapevole che dovrebbe farlo ma non ne ha alcuna intenzione, il 22% non pensa di doverlo fare perché non lo considera un problema.

Non sono state rilevate particolari differenze di genere, se non in riferimento alla quantità di sigarette fumate giornalmente, in misura maggiore da parte dei maschi rispetto alle femmine.

Complessivamente, il tasso di coloro che fumano è abbastanza elevato, pari al 27,5% del campione totale, tra cui il 14% dichiara di fumare regolarmente.

### 2.2.3. Uso di sostanze psicoattive

Relativamente all'uso di sostanza psicoattive, l'89% dei soggetti dichiara di non averne mai fatto uso.

Per il restante 11%, la sostanza più usata è la cannabis (Tab. 5), sebbene il dato che la somma percentuale dia un numero maggiore di 100, porta a ritenere che, almeno da parte di alcuni, vi sia un poliabuso.

L'uso quotidiano interessa una piccolissima percentuale del campione totale. Per la sostanza più utilizzata, la cannabis, la percentuale è infatti pari al 2,2%.

Tab. 5 – Sostanze psicoattive e loro utilizzo

	<b>Tot</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
<i>Hashish Marijuana</i>	97%	97%	96%
<i>Tranquillanti senza ricetta</i>	19%	17%	32%
<i>Cocaina</i>	14%	13%	20%
<i>Ecstasy</i>	11%	11%	4%
<i>Prodotti da inalare (colle/solventi)</i>	6%	7%	4%
<i>Eroina</i>	6%	6%	4%
<i>Totale</i>	153%	151%	168%

#### 2.2.4. Comportamento di guida

Il 37% dei soggetti dichiara di aver guidato negli ultimi trenta giorni un motorino; il 9% un maxi scooter; il 26% una moto; il 23% un'automobile.

Una percentuale affatto trascurabile di soggetti, che varia dal 22% al 32%, non utilizza il casco con regolarità; inoltre, ad allacciare le cinture di sicurezza è soltanto il 55% dei ragazzi, contro il 45% che non fa proprio questo comportamento.

La quasi totalità del campione (il 95% di chi guida un motorino; l'89% di chi guida un maxi scooter; il 93% di chi guida una moto; il 94% di chi guida un'automobile) non si è mai trovato personalmente alla guida in stato di ebbrezza negli ultimi 30 giorni. Non è, tuttavia, irrilevante il dato che una percentuale di soggetti che varia dal 5% di chi guida il motorino all'11% di chi guida un maxi scooter si sia messa alla guida in condizioni di non sobrietà; dato avvalorato peraltro da coloro (pari all'8%) che affermano di essere saliti almeno una volta, negli ultimi 30 giorni, su una moto/macchina alla cui guida si trovava un amico in stato di ebbrezza.

#### 2.2.5. Comportamento antisociale

Al fine di esaminare i comportamenti antisociali, sono state indagate le aggressioni fisiche, i furti, i danni intenzionali e le minacce agite e/o subiti nel corso degli ultimi 30 giorni.

Per quanto riguarda le *aggressioni fisiche*, il 20% dei soggetti dichiara di aver fatto a botte e il 6% di essere stato picchiato.

Relativamente ai *furti*, il 10% afferma di aver rubato qualcosa, l'8%, invece, di essere stato derubato.

Circa i *danni intenzionali a cose*, il 7% sostiene di averli realizzati e l'11% di averli subiti.

Infine, rispetto al *comportamento di minacce*, le percentuali di chi le ha agite e di chi le ha subite si equivalgono (rispettivamente del 11% e del 12%).

Il confronto tra maschi e femmine non evidenzia sostanziali differenze in percentuale se non per le aggressioni fisiche agite (M= 22%; F= 13%) e per i danni intenzionali subiti (M=10%; F=15%).

### 2.3 Problemi per i quali si necessita di aiuto

L'ultima area indagata fa riferimento ai problemi per i quali si ritiene di aver bisogno di aiuto.

A questo riguardo, il 35% dei rispondenti dichiara di non sperimentare disagi che necessitino di un supporto esterno, l'altro 65% afferma invece di aver bisogno di aiuto per le difficoltà o problematiche riportate nella seguente tabella (Tab. 6)

Tab. 6 – Richiesta di aiuto per differenti difficoltà o problematiche

	<b>Tot</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
<i>Difficoltà connesse a scuola/studio</i>	24%	24%	24%
<i>Difficoltà nel farsi degli amici</i>	9%	9%	11%
<i>Difficoltà con i propri genitori</i>	12%	<b>11%</b>	<b>19%</b>
<i>Problemi familiari</i>	16%	<b>14%</b>	<b>24%</b>
<i>Abuso di alcool</i>	6%	6%	4%
<i>Abuso di sostanze</i>	6%	7%	4%
<i>Problemi affettivo/sentimentali</i>	14%	<b>12%</b>	<b>24%</b>
<i>Futuro lavorativo professionale</i>	8%	9%	7%
<i>Prepotenze e aggressioni</i>	6%	6%	5%
<i>Tristezza/morale a terra</i>	17%	<b>13%</b>	<b>31%</b>
<i>Problemi connessi all'alimentazione</i>	9%	<b>8%</b>	<b>14%</b>
<i>Problemi connessi alla sessualità</i>	4%	4%	4%

Si evidenzia, nel confronto tra maschi e femmine, che queste ultime tendono a percepire maggiormente per molti dei problemi menzionati la necessità di un aiuto in questo periodo della loro vita.

Questo non vuol dire necessariamente che rispetto ai loro coetanei maschi incontrino più difficoltà oggettive, quanto che vivano le stesse in modo diverso, con una percezione di problematicità maggiore.

### 3. Discussione dei risultati emersi

Tanto per gli stili di vita quanto per l'assunzione di comportamenti di rischio, il campione esaminato non presenta un andamento sostanzialmente differente da quello descritto dalle fonti statistiche ufficiali per i giovani della stessa fascia di età (HBSC, 2014; ISTAT, 2015; EDIT, 2018).

Inoltre, sebbene ricerche svolte in precedenza (Bonino, Cattellino, Ciairano, 2003) segnalino come siano più a rischio i ragazzi frequentanti scuole tecniche e professionali, nella ricerca riportata questo dato non sembra trovare particolari conferme. Tuttavia, alcune aree sono meritevoli di attenzione.

Per quanto riguarda le *abitudini alimentari e l'atteggiamento verso il sé fisico*, una percentuale consistente di ragazzi (circa il 46%) non ha ancora l'abitudine della prima colazione: più esposte a questa cattiva abitudine sono le femmine, per le quali non si esclude la possibilità che possa essere in qualche modo connessa al tentativo di perdere peso. A tale riguardo, vale la pena ricordare che nel campione esaminato circa il 64% delle adolescenti aspira a un calo ponderale, desiderio che si presenta anche in condizioni di normopeso.

Sempre in riferimento alle abitudini alimentari, va ancora richiamato il dato riguardante il consumo di frutta e verdura: oltre 71% dei soggetti non fa un uso giornaliero di frutta e oltre il 76% non assume quotidianamente verdura.

Relativamente al *comportamento sessuale*, rispetto a ricerche risalenti a poco più di una decade fa (*ibi*), nel nostro campione si registra un aumento di coloro che, alla stessa età, hanno avuto rapporti sessuali (il 24% rispetto al 15%). I dati raccolti evidenziano che la maggior parte degli adolescenti sessualmente attivi ha avuto il suo primo rapporto a 14 anni (il 44% dei maschi e il 37% delle femmine). Ciò significa che abbastanza precocemente i ragazzi vivono e sperimentano la sessualità ed è quindi importante fornire loro occasioni di riflessione e confronto affinché tale esperienza venga vissuta all'interno di una significativa cornice relazionale e con le competenze per essa richieste.

Circa il *fumo* di tabacco, confrontando i dati nazionali (ISTAT, 2015), nel campione in esame il tasso di coloro che fumano è molto al di sopra: il 27,48% rispetto al 6,9% del campione nazionale. Considerata la giovane età dei soggetti e le ormai acclamate conseguenze negative del fumo sulla salute, questo comportamento non può essere sottovalutato e dovrebbe diventare oggetto di interventi di prevenzione.

Per quanto riguarda poi la *sicurezza alla guida*, una percentuale affatto trascurabile di soggetti che varia dal 22% al 32% non utilizza il casco con regolarità e il 45% non indossa cinture di sicurezza. Se si considera che gli incidenti stradali rappresentano la prima causa di disabilità e di morte in giovane età non si può restare indifferenti di fronte a simili risultati.

Infine, i problemi per i quali i ragazzi avvertono il bisogno di un aiuto sono quelli che afferiscono all'area scolastica, familiare, affettivo-sentimentale e connessi all'alimentazione da parte delle ragazze.

## 4. Conclusioni

Da quanto riportato è dunque possibile avere un quadro complessivo dei bisogni educativi emergenti nel campione esaminato, i quali afferiscono a due grandi aree, per altro centrali per il superamento dei compiti di sviluppo in adolescenza: l'area dell'educazione all'affettività e alla sessualità e l'area dell'educazione alla salute.

Sarebbe dunque auspicabile l'implementazione di alcune azioni formative concernenti gli stili di vita e i determinanti della salute, nonché di programmi di prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare (soprattutto per le ragazze) e di formazione alla sessualità responsabile.

Tali azioni sarebbero importanti in quanto il campione esaminato risulta nel

complesso abbastanza protetto rispetto ai comportamenti di rischio, tuttavia il passaggio ai 16-17 anni rappresenta un periodo sensibile per l'incremento di condotte non salutotrope, per cui un intervento preventivo-promozionale potrebbe rilevarsi estremamente prezioso.

## **Bibliografia**

- BONINO S. – CATTELINO E. – CIAIRANO S., *Adolescenti e rischio. Comportamenti, funzioni e fattori di protezione*, Firenze, Giunti, 2003.
- EDIT, *Comportamenti alla guida e stili di vita a rischio nei ragazzi in Toscana, 2018*, in [https://www.ars.toscana.it/images/Rapporto\\_EDIT\\_2018.pdf](https://www.ars.toscana.it/images/Rapporto_EDIT_2018.pdf)
- HEALTH BEHAVIOUR SCHOOL-AGED CHILDREN (HBSC), *Report nazionale dati HBSC Italia, 2014*, in [http://www.hbsc.unito.it/it/images/pdf/hbsc/report\\_nazionale\\_2014.comp.pdf](http://www.hbsc.unito.it/it/images/pdf/hbsc/report_nazionale_2014.comp.pdf)
- ISTAT, *Stili di vita e salute, 2015*, in <https://www.istat.it/it/giovani/stili-di-vita-e-salute>