

## **Abitudini e stili di vita degli adolescenti in Italia**

### **Sintesi del XV rapporto sull'adolescenza curato dalla società italiana di pediatria**

**Una generazione seduta**, con oltre il 60% degli adolescenti che trascorre tra le 10 e le 11 ore tra la sedia e la poltrona. Altro che 'declino dei media tradizionali', la televisione, dopo anni di calo, sta tornando tra le abitudini dei ragazzi, e invece di essere alternativa a Internet vi si somma, contribuendo ad aumentare la sedentarietà. E se tutti hanno Facebook e buona parte lo smartphone, le ore preferite per utilizzarli sono quelle notturne, con più di metà del campione che va a letto ben oltre 'Carosello'. Un terzo delle adolescenti ha seguito una dieta, ma "fai da te", e in generale l'alimentazione appare monotona e non sempre corretta. Tra le note positive, invece, cala il bullismo, anche se preoccupa quello 'on line', si radica l'antirazzismo, aumenta la consapevolezza sui temi legati alla sessualità, crescono gli appassionati di matematica. Ma dovendo rinunciare per un mese a TV, telefonino o PC? "A niente; rinunciaci tu".

La fotografia degli adolescenti di oggi è stata scattata dall'edizione 2011-2012 dell'indagine 'Abitudini e Stili di Vita degli Adolescenti' della Società Italiana di Pediatria, giunta alla quindicesima edizione, che ha coinvolto un campione nazionale rappresentativo di 2081 studenti (1042 maschi – 1039 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore. **Adolescenti sempre più seduti, quasi metà non fa sport**, Internet continua a crescere e per la tv non è ancora ora di andare in soffitta. Tra le dieci e le undici ore al giorno seduti: così trascorrono la loro giornata – in periodo scolastico – il 60% degli adolescenti. Con tutti i rischi che ciò comporta in termini di insorgenza di malattie croniche in età adulta. Dalle tre alle quattro sono in media le ore trascorse davanti a uno schermo, TV e/o PC che sia, alle quali si sommano le 4 ore passate nel banco a scuola (stima riduttiva), l'ora e mezza destinata a pranzo e cena, e l'ora e mezza dedicata ai compiti.

La causa **principale di questa "epidemia di sedentarietà"** è il sommarsi del tempo trascorso davanti alla televisione a quello trascorso a navigare in Internet, che dal 2008 è diventato un fenomeno di massa per gli adolescenti. Con l'aggravante che quest'anno la TV, dopo 4 anni di declino, sta tornando ad esercitare un certo fascino sugli adolescenti; per la prima volta, da tre anni a questa parte, sono di nuovo aumentati coloro che la guardano per più di tre ore al giorno (17,3%). Ma fiction e partite di calcio non si sostituiscono al PC e al web, che continua ad avere un trend in crescita.

Così, mentre dal 2008 al 2010 il boom di Internet aveva in gran parte "cannibalizzato" gli spettatori televisivi (tanto che nel 2009 i risultati dell'indagine adolescenti SIP di quell'anno parlavano di "trasferimento da un monitor all'altro"), quest'anno all'ulteriore incremento nell'utilizzo di internet (sia per quanto riguarda la frequenza di accesso che la permanenza in rete) si è associato un nuovo impulso di crescita nella visione della televisione. Meno di

un adolescente su cinque segue il tradizionale suggerimento dei pediatri di non superare le due ore al giorno tra TV e Computer.

Se è vero che nel calcolo delle 10-11 ore seduti c'è probabilmente un "overlapping" generato da due cattive abitudini (una di vecchia data, una recente): consumare i pasti guardando la TV e studiare rimando collegati via Internet con gli amici, è altrettanto vero che dal computo si è escluso ogni altro momento di inevitabile sedentarietà quotidiana (dall'ascoltare musica a seguire qualche corso extrascolastico di tipo non sportivo, ai pomeriggi trascorsi "sul divano" a chiacchierare con le amiche) per cui il calcolo, minuto più minuto meno, resta più che attendibile.

Non consolano i dati sul tempo che gli adolescenti dichiarano di dedicare all'attività sportiva raccolti dalla SIP in collaborazione con la FMSI (Federazione Medici Sportivi Italiani). Circa il 40% (44% delle femmine) oltre alle due ore (lorde) di "educazione fisica" previste dall'orario scolastico, o non pratica alcuna attività sportiva o pratica sport per meno di due ore alla settimana. E non è un caso che siano proprio i grandi utenti di TV e Internet ad essere rappresentati in percentuale maggiore tra i poco o per nulla sportivi. Anche riguardo a quel lodevole 30% che dichiara di dedicare allo sport più di 4 ore alla settimana, si può ragionevolmente dire che 4 ore di attività fisica alla settimana non compensano le 4 ore di computer (o TV) al giorno.

"Questi dati ci preoccupano non poco", afferma il Presidente della Società Italiana Pediatria Alberto G. Ugazio. "La sedentarietà, come è noto, è un determinante importante dell'obesità, quindi della sindrome metabolica come fattore predisponente delle principali malattie cardiovascolari degenerative e tumorali dell'adulto e dell'anziano. D'altro canto non bastano certo le 2 ore a settimane di sport per recuperare le tante ore passate seduti. Ulteriore conferma degli stili di vita errati è il fatto che il mezzo utilizzato più frequentemente per andare a scuola è l'auto, utilizzata nel 43,1% dei casi".

**Facebook e gli smartphone sono ormai fenomeni di massa. Sono otto su dieci i tredicenni che hanno il profilo su Facebook** (il 79,8%, con un altro 6,5% vuole farlo a breve), mentre appena un anno fa erano il 10% in meno. E se per l'Autorità per le Tlc ormai il 30% dei telefonini italiani va su internet, molti sono in tasca agli adolescenti: il 65% del campione ne possiede uno. In città i comportamenti a rischio sono maggiori. A collegarsi alla rete per più di 3 ore al giorno è il 17% (media nazionale), ma il 25,4% nelle grandi città. Ad avere il profilo sul Facebook è l'80% (50% nel 2009, 61% nel 2010) ma nelle grandi città si supera l'85%. E nell'ambito della navigazione in rete, i comportamenti potenzialmente pericolosi sono praticati maggiormente proprio dagli adolescenti che vivono nelle aree metropolitane.

**Anche relativamente al fumo di sigarette si fa sentire l'effetto "area metropolitana".** Chi dichiara di fumare (o aver fumato) passa dal 32% (media nazionale) al 37,2. La distribuzione degli abitanti in Italia, a differenza di quanto avviene negli altri grandi paesi europei, è maggiormente concentrata nei piccoli e medi centri urbani invece che nelle grandi aree metropolitane ma, come sostiene Carlo Buzzi, Direttore del Dipartimento

di Sociologia dell'Università di Trento e consulente scientifico per l'indagine SIP, "le tendenze anticipatrici dei comportamenti vanno comunque ricercate nelle grandi città. In altre parole, è molto più probabile (nei consumi e nelle abitudini di vita) che i comportamenti di oggi degli adolescenti che vivono nelle aree metropolitane saranno presto "imitati" dagli altri che non viceversa. Ragion per cui è molto importante tener conto delle tendenze metropolitane anche se complessivamente interessano – in Italia – una fascia minoritaria di popolazione". **Giovani nottambuli, anche se c'è scuola Per il 77,7% del campione le regole imposte dai genitori vanno bene, mentre solo il 16,5% le considera eccessive e un altro 6% addirittura poche.** "Forse qualche regola più rigida non farebbe male– commenta a Maurizio Tucci, curatore dell'indagine – se si pensa che più del 50% va a letto dopo le 23 anche se il giorno successivo c'è scuola, e la percentuale sfonda il 90% se invece non ci sono lezioni. Inutile dire – prosegue Tucci - che le ore "midnight round" i baby nottambuli le trascorrono davanti alla TV o, molto più spesso, navigando in Internet, indisturbati nella propria camera da letto, il 68%, infatti, ha il PC in camera da letto e il 61% la TV. Naturalmente il 45% li ha entrambi".

**Sì al primo amore a 13 anni,** ma per il sesso c'è tempo Anche se la maggioranza degli intervistati (il 65%) ha già avuto il ragazzo o la ragazza, il sesso non sembra essere una priorità: solo il 12% ritiene che 14 anni sia già un'età ragionevole per avere rapporti sessuali completi. La maggioranza relativa (47%) risponde che: "non c'è un'età precisa, ma, quando ci si sente pronti".

**Circa le loro conoscenze in materia, il 75% dei maschi e il 52% delle femmine ritiene di avere tutte le informazioni** di cui ha bisogno a riguardo (percentuale in crescita rispetto allo scorso anno). "C'è comunque da capire – si chiede Tucci - quanto queste "competenze" siano affidabili, considerando che la loro principale fonte di informazione sono gli amici e le amiche e che – come dichiarano francamente nei focus group che svolgiamo nell'ambito dell'indagine – il livello di confidenza con le mamme (seconda fonte di informazione) non è particolarmente spinto".

**Cala il bullismo classico, ma preoccupa quello sul web** Un dato positivo che emerge dall'indagine riguarda il bullismo. Si conferma una contrazione del fenomeno o, quantomeno, della percezione del fenomeno da parte degli adolescenti. A dichiarare di aver assistito (qualche volta o spesso) ad atti di bullismo è il 54% del campione. Un dato assoluto certamente non basso, ma significativamente minore rispetto al 61,5% registrato lo scorso anno e – soprattutto – rispetto al 75% del 2008. Quasi dimezzate dallo scorso anno sia la percentuale di chi pensa che un ragazzo o una ragazza prepotenti siano in gamba (dal 4,5 al 2,4%) sia quella di chi considera una spia chi riferisce gli episodi subiti (dal 10,5 al 5,1%).

Accanto a questi dati complessivamente confortanti c'è però una realtà 'sommersa' costituita dal cyberbullismo, ovvero persecuzioni, offese e molestie, perpetrate in rete, soprattutto attraverso i social network. Lo registra già il 43% degli adolescenti, percentuale che sale (ovviamente) al 62% tra i grandi utilizzatori della rete.

“Il bullismo elettronico permette un maggiore anonimato del bullismo diretto o di quello indiretto di tipo sociale, anonimato che può far diminuire il senso di responsabilità da parte di chi agisce, permettendo l'azione prevaricante anche da parte di soggetti che nella conflittualità sociale diretta non troverebbero la forza di agire”, commenta Luca Bernardo, Consigliere nazionale SIP e grande esperto di disagio giovanile. “Il bullismo elettronico – prosegue - inoltre, con il ruolo rivestito dall'immagine, risente più del bullismo "tradizionale" dell'influenza dei media e delle modalità e contenuti da questi trasmessi. Non va poi dimenticato, in termini operativi, che il bullismo elettronico può essere maggiormente nascosto al mondo degli adulti, a causa di una generale maggiore competenza informatica e tecnologica dei ragazzi rispetto ai genitori o agli adulti in genere ed alla scarsa possibilità di controllare le comunicazioni inviate tramite internet o tramite cellulare. Il Cyberbullismo consente al bullo di “diventare un eroe multimediale” e fa sì che la vittima non rimanga vittima una sola volta, ma diventi la vittima catturata dall'infinito spazio virtuale; e l'immagine (fotografia, film, ecc.) che riprende la violenza subita (verbale, fisica) viene immortalata e resa intangibile nello spazio virtuale.

Ciò comporta che il disagio della vittima aumenti in modo esponenziale: il silenzio, l'esclusione, il senso di impotenza, la mortificazione, la vergogna, il timore del giudizio degli altri, che connota ogni vittima di bullismo, diventano spesso insostenibili quando si è alla mercé di un atto di cyberbulling”.

Un terzo delle adolescenti ha già seguito una dieta, ma ‘fai da te’  
Un terzo delle ragazze intervistate ha già fatto una dieta, e un'altra fetta consistente vorrebbe farla, e la tendenza ‘contagia’ anche i maschi, il 43% dei quali vorrebbe essere più magro (così come il 62,3% delle coetanee). Solo in una minima parte dei casi, però, l'indicazione sull'alimentazione da seguire viene dal medico.

La dieta dei ragazzi che emerge dalla ricerca appare quantomeno monotona, e solo la metà fa regolarmente colazione. La pizza batte l'hamburger: dovendo scegliere dove andare a cena con gli amici il 67,6% del campione indica la pizzeria e meno del 30% il McDonald's.

### **Meglio un viaggio che andare in TV e... viva la matematica**

Tra le altre sorprese positive cresce la convinzione che il razzismo sia qualcosa di inaccettabile (73,7% del campione contro il 65,1 dello scorso anno), mentre fra i desideri dei ragazzi ‘fare un bel viaggio’ supera nettamente ‘partecipare a una trasmissione televisiva’, che viene surclassato persino da ‘essere il primo della classe’.

**Sorpresa anche dalla scuola: la materia preferita risulta essere la matematica**“Rinunziaci tu...” Dovendo rinunciare per forza - per un mese - al telefonino, al computer o alla televisione la maggioranza rinuncerebbe alla tv (47,1%), rispetto al computer (27,7) e a telefonino (23,9). “Al di là di come si sono distribuite le risposte –

sottolinea Tucci – mi ha colpito l’alto numero di ragazzi e ragazze che non rispondendo alla domanda (o anche rispondendo) ha aggiunto sul questionario “a penna” frasi del tipo: “non posso rinunciare a niente”, “non rinuncerei a niente” o, più colorite, come “fossi pazzo” o “rinunziaci tu”. Una conferma di quanto sostiene Costantino Gilardi, psicologo domenicano e grande conoscitore dell’adolescenza, che indica che una delle maggiori criticità della nostra società – che così ha abituato le nuove generazioni - è rappresentata dall’incapacità alla rinuncia, sulla quale si dovrebbe fondare l’essenza dell’uomo”.