

## **Benessere e salute nei giovani Il caso degli studenti universitari di Piacenza**

*Paolo Rizzi\* , Chiara Montanari\* , Dino Giorgi-Pierfranceschi\*\**

Il benessere sociale è legato fortemente alla qualità della vita e ai livelli di salute della popolazione. Oltre ai fattori di contesto, che influenzano gli esiti di benessere individuale e collettivo, e che derivano dalle dimensioni della ricchezza e della sua distribuzione, del lavoro e della sua accessibilità, della dotazione dei servizi e della loro capillarità, è indubbio come anche le "strategie" manifestate dalle singole persone rispetto al proprio benessere e alle relazioni con gli altri, rappresentino una fonte primaria per la costruzione di soddisfacenti equilibri personali e sociali (Dallara-Rizzi 2012, Zajczyk 2010, Pareglio et.al.2010, Campanini et.al., 2012).

In particolare per il mondo giovanile, da anni le agenzie educative pubbliche e private sono impegnate in percorsi, più o meno strutturati, per sviluppare la prevenzione al disagio sociale e sanitario. Se lo stato di salute dei giovani in Europa è considerato globalmente soddisfacente, taluni settori quali l'alimentazione, l'abuso di alcool e droghe, l'attività fisica, continuano a suscitare preoccupazione. In tale contesto diventa strategica la promozione di stili di vita sani e responsabili e l'adozione di misure atte a prevenire i comportamenti a rischio.

Esistono notevoli collegamenti tra la salute e il benessere dei giovani e il loro livello d'inclusione sociale e istruzione. Da queste considerazioni è nata l'iniziativa di ricerca attivata dall'associazione di volontariato "Vivi con stile" di Piacenza, in collaborazione con il Centro Servizi per il Volontariato (Svep) e la facoltà di Economia dell'Università Cattolica di Piacenza, per realizzare l'indagine "Pensaci prima" finalizzata a conoscere i comportamenti e gli stili di vita dei giovani universitari piacentini nella logica della prevenzione e della promozione del benessere, della salute, della qualità della vita.

"Vivi con Stile", insieme ad altre associazioni di volontariato impegnate nell'ambito della promozione della salute da quasi un decennio, in collaborazione con Svep, ha promosso iniziative di ricerca sulla condizione giovanile locale per mettere in evidenza i problemi e i comportamenti relativi alla salute al fine di suggerire stili di vita corretti attraverso la riduzione e/o l'esclusione dei fattori di rischio. Si è impegnata per favorire lo sviluppo di una nuova cultura della salute intesa come somma della dimensione fisica, psichica, esistenziale e relazionale dell'individuo, strettamente dipendente dalla capacità di ciascuno di contrastare i comportamenti rischiosi. Lo "star bene" è una variabile soggettiva e il suo mantenimento o recupero è la risultanza dell'impegno e della partecipazione consapevole e diretta di ognuno (G. Conguilhem 2009).

"Questione di stili di vita" (2005-06), "Benessere e stili di vita" (2009), "Pensaci prima" (2011-12) sono alcuni dei progetti promossi dal volontariato piacentino che hanno come peculiarità essere stati condivisi e condotti con il contributo degli studenti delle classi medie e superiori di alcuni istituti della città e della provincia di Piacenza. "Pensaci Prima" (2013-14) è indirizzato ai giovani universitari di Piacenza, quindi a una classe di età relativamente più alta, dai 20 ai 25 anni poco studiata in tal senso negli ultimi anni.

\* Università Cattolica di Piacenza, Facoltà di Economia e Giurisprudenza;

\*\* Associazione Vivi con Stile, Piacenza

## 1. Gli obiettivi e la metodologia dell'indagine

La finalità dello studio è quella di verificare gli stili di vita ed i comportamenti dei giovani piacentini, al fine di promuovere corrette abitudini comportamentali e di valorizzare il ruolo dell'associazionismo e il protagonismo dei cittadini.

Si è dapprima definito un questionario relativo alla salute e al benessere dei giovani universitari a partire da analoghe indagini realizzate negli ultimi anni in Europa, in Italia e a Piacenza: studio sui "Comportamenti a rischio e stili di vita dei giovani toscani" (ARS 2011), l'indagine LEL-Svep "Mettere in pratica il benessere"(Campanini et.al.2010) e un'analogha indagine europea (Currie et.al. 2012, Cavallo et.al. 2013) al fine di confrontare la presente ricerca con la realtà nazionale e internazionale.

In particolare il questionario ha previsto domande relative sia alle dimensioni sociali-relazionali che a quelle sanitarie sugli stili di vita, individuando come comportamenti a rischio gli abusi di sostanze legali e illegali, la bassa percezione dei rischi, il fumo, l'alimentazione scorretta e l'assenza di adeguata attività motoria; tali indicatori vengono messi in rapporto con la dimensione relazionale, letti cioè nei rapporti tra coetanei, tra genitori e figli e tra amici. Il questionario è stato somministrato e compilato in aula alla fine dell'orario di lezione ad un campione di 710 studenti iscritti alle facoltà di Economia e Giurisprudenza, Scienze della formazione e Scienze Agrarie nella prima metà del 2013.

Il questionario somministrato è articolato in tre parti principali:

- 1) le caratteristiche socio-anagrafiche: sesso, età, nazionalità, regione di provenienza, luogo di residenza della famiglia, struttura familiare, scolarità e professione dei genitori;
- 2) le relazioni sociali e i consumi culturali: rapporto relazionale con genitori, coetanei e amici, tipo e frequenza di rapporto con gli amici, rendimento nello studio, ore di utilizzo giornaliero di computer, tablet e smartphone, e scopi di utilizzo, libri letti all'anno, lettura di quotidiani nazionali e esteri, settimanali e riviste, tempo trascorso davanti alla TV, hobbies, partecipazione attiva ad associazioni;
- 3) gli stili di vita relativi a salute, alimentazione e consumi: attività fisica, alimentazione, tradizioni alimentari, peso, considerazione di sé stessi, soddisfazione e controllo del proprio peso, consumo di bevande alcoliche e sostanze illegali, fumo, considerazione della propria integrità fisica, guida stradale, uso di psicofarmaci e tranquillanti, violazione delle norme di sicurezza, incidenti stradali, gioco d'azzardo.

Il campione è rappresentato da 710 studenti (di cui 55% femmine e 45% maschi), con un'età tra i 19 ed i 25 anni, con prevalenza di 20 e 22 anni. Per il 94% si tratta di giovani italiani, con una piccola presenza di studenti albanesi, colombiani e tedeschi. Tra gli italiani prevalgono i giovani residenti in Emilia Romagna (51%), Lombardia (33%), Puglia (5%), Sicilia (4%), ma si registrano anche studenti provenienti da Calabria, Piemonte, Veneto. La distribuzione in base al luogo di residenza della famiglia risulta equamente ripartita tra centri urbani con più di 50 mila abitanti (33%), centri intermedi (36%) e minori (31%). La larga maggioranza delle famiglie di origine è composta di genitori sposati o conviventi (91%) ed il titolo di studio di padre e madre conferma il noto fenomeno di "persistenza formativa" tra genitori e figli, con circa un terzo dei padri laureati (superiore al valore medio della classe di età adulta italiana) ed un quarto per le madri. Le attività lavorative dei genitori, utilizzate indirettamente come indicatore di reddito familiare, segnalano la maggiore quota relativa di padri libero professionisti o lavoratori autonomi. Considerando sia il dato relativo al titolo di istruzione conseguito che l'attività professionale dei genitori si conferma come il campione di giovani censito si riferisca ad una fascia di reddito superiore alla media italiana.

## 2. Le relazioni sociali e i consumi culturali

Il primo aspetto da considerare per valutare il benessere oggettivo e percepito dei giovani deriva dalle relazioni familiari e amicali. Il quadro che emerge è apparentemente incoraggiante: il 91% considera molto o abbastanza buone le relazioni con il padre (rispettivamente 57% e 34,2%); il 97% con la madre (65,2% e 30,3%); addirittura il 97,8% con i coetanei e gli amici.

In questo giudizio largamente positivo, non si osservano differenze particolari di genere, se non una maggiore frequenza di relazioni molto buone delle femmine soprattutto con la madre e gli amici. Allo stesso modo non incide la dimensione della città di residenza, confutando l'ipotesi che abitare in centri urbani minori possa contribuire a migliorare la qualità delle relazioni sociali.

Sembra più significativa invece la differenza culturale che deriva dalla provenienza geografica degli studenti, dove i giovani del Centro-Sud che frequentano l'Università piacentina registrano qualità elevate di relazioni familiari e amicali ("molto buone") decisamente più accentuate dei ragazzi del Nord Italia (di 10-20 punti percentuali), confermando indirettamente il familismo meridionale (senza connotare il dato di valutazioni negative come nella letteratura sul capitale sociale, Putnam et.al 1993).

**Tab.1 Come vengono giudicate le relazioni con il padre, la madre e gli amici/coetanei?**

(valori % su totale)

	padre	madre	amici e coetanei
molto buone	57,0	65,2	65,2
abbastanza buone	34,2	30,3	32,6
poco buone	3,7	1,7	0,8
così così	3,3	2,2	0,8
pessime	1,7	0,6	0,8
Totale	100	100	100

Il rapporto con gli amici prevalente si esplicita "in gruppo" (73,5%), con una prevalenza leggera tra i maschi e netta tra i giovani del Centro-Sud. I rapporti selezionati ("solo con qualcuno" e "uno alla volta") risultano meno diffusi, rispettivamente per il 23,1% e per il 2,9% degli intervistati, con maggiore frequenza tra le femmine e nella provenienza settentrionale. Anche la frequenza di convivenza con gli amici appare elevata, contraddicendo l'immagine di giovani poco socializzati, che vivono i legami tra pari soprattutto tramite Internet e Facebook.

**Tab.2 Con che frequenza stai con i tuoi amici?**

(valori % su totale per sesso e per provenienza)

	Piacenza					Italia *
	maschi	femmine	Nord	Centro-Sud	totale	20-24
ogni giorno	41,3	35,4	33,9	70,7	38,1	39,3
4/5 volte a settimana	28,1	27,1	28,8	15,9	27,6	39,1
2/3 giorni la settimana	23,4	31,0	29,7	9,8	27,5	
un giorno a settimana	4,4	5,5	6,1	1,2	5,0	13,5
meno di un giorno a settimana	2,8	1,0	1,5	2,4	1,8	6,6
Totale	100	100	100	100	100	100

\* Dato Istat 2011 per la classe di età 20-24 anni (Istat 2012)

Anche in questo caso non incide molto il sesso dei giovani, con una leggera maggiore intensità di rapporto tra i maschi mentre gli studenti che vengono dal Meridione confermano un'abitudine alla relazione quotidiana con gli amici molto più accentuata. In generale rispetto al dato medio italiano per la classe di età 20-24 anni, i giovani intervistati rivelano attitudini relazionali più intense.

Il rendimento scolastico dichiarato non evidenzia particolari problematiche, perché per il 18,2% risulta "molto buono" (come spesso si registra in queste indagini più elevato per le giovani, ad esempio dai dati PISA), e per il 62,4% "abbastanza buono", mentre il giudizio medio ("così così") è limitato al 16,2% (ma più elevato tra i maschi), e il "poco buono" o "pessimo" addirittura al 3,1% dei casi.

L'utilizzo dei nuovi strumenti ICT appare pervasivo, soprattutto per lo smartphone ed il computer, in particolare tra gli studenti fuori sede che provengono da altre aree italiane, che attraverso questi media mantengono contatti continui con la famiglia ed i luoghi di origine.

**Tab.3 Ore giornaliere di utilizzo del computer**

(valori % su totale)

	computer	tablet	smart phone
Meno di un'ora	49,5	80,3	25,0
Tra le 2 e le 4 ore	41,4	14,5	25,0
Più di 4 ore	9,1	5,2	50,0
Totale	100	100	100

Ma per cosa utilizzano Internet i giovani? Quotidianamente per comunicare tra loro tramite chat e email (58% e 40%), per consultare giornali o riviste (24%) o ricerche (22%). Meno diffuse le visite ai blog e per i videogiochi, mentre la musica ed i film da Internet si confermano i prodotti più scaricati dalle giovani generazioni.

**Tab.4 Frequenza di utilizzo di internet per scopo**

(valori % su totale)

	chattare	e-mail	blog	musica-film	giornali-riviste	videogiochi	ricerche
ogni giorno	58,4	40,1	5,5	15,7	24,4	9,6	22,2
talvolta	31,2	56,2	24,0	67,2	51,1	36,1	71,3
mai	10,4	3,6	70,5	17,1	24,4	54,3	6,4
Totale	100	100	100	100	100	100	100

L'accesso ad Internet non si differenzia particolarmente per il sesso dei giovani, a parte una maggiore propensione dei maschi ai video giochi, scaricare musica e giornali, laddove le ragazze chattano in misura superiore. Le connessioni ad Internet appaiono più diffuse tra chi risiede nei centri urbani di maggiori dimensioni, per tutti i possibili utilizzi, anche se l'accesso risulta oggi un comportamento trasversale nei nuovi "nativi digitali".

Al contrario la lettura dei libri appare meno praticata, nonostante il campione considerato sia rappresentato di studenti universitari: il 17% non legge libri (in misura peraltro molto inferiore alla media italiana della stessa classe di età pari al 48%), il 36% al massimo due libri all'anno. Con una propensione alla lettura più spiccata tra le femmine. Allo stesso modo la lettura dei giornali appare modesta: ogni giorno per i quotidiani nazionali nel 28% dei casi, ma solo per il 5% per i giornali esteri, tanto che il 14% non legge mai i giornali ed il 19% periodici e riviste. Nei consumi culturali incide molto il titolo di studio dei genitori, dove tra i figli di laureati la lettura quotidiana dei giornali ma anche l'accesso ai vari servizi on line cresce in misura molto significativa, qualificando il "clima culturale" della famiglia come induzione diretta a modelli e stili di vita più attenti alle dimensioni di informazione e partecipazione.

Nonostante l'avvento crescente dell'età dell'accesso alla rete web (Rifkin 2002), la televisione rimane ancora un medium profondamente radicato nelle abitudini di questa fascia di popolazione (18-24 anni), con oltre i due terzi degli intervistati che la guarda ogni giorno e solo il 4% che non la guarda mai (7,2% nella fascia di età 20-24 anni in Italia), senza particolare differenze di genere o di residenza. Diverso appare il rapporto con la televisione nelle fasce più giovani di adolescenti, che tendono a sostituire in modo crescente il mezzo televisivo con i nuovi strumenti informatici di connessione on line. In effetti il confronto con l'indagine Toscana (2005-2008) rivolta agli adolescenti conferma una digitalizzazione ancora più spinta tra le classi di età precedenti ai 18 anni.

La vitalità giovanile si manifesta in un diffuso esercizio di hobbies (72,4%), molto più intenso tra i maschi (79%) e nei giovani del Nord. Analizzando tuttavia la tipologia degli hobbies praticati, si osserva una relativa concentrazione sulle attività sportive (55% di chi ha hobbies, ma due terzi dei maschi), mentre risultano molto meno praticati la musica (8%), la fotografia (4%), la cucina (2,5%), e tutte le altre attività nel tempo libero che scendono sotto all'1% (collezionismo, disegno, canto, giardinaggio, teatro, agricoltura, etc.).

Anche la partecipazione ad associazioni conferma la prevalenza dello sport (27%, ma 38% tra i maschi), con le organizzazioni di volontariato che intercettano il 16% degli universitari intervistati (11,4% nella media italiana della classe di età 20-24 anni). Molto ridotte le adesioni ad associazioni religiose (5%), sociali (5%), culturali (4%), ricreative (4%), politiche (3%) e ambientaliste (2%). Da sottolineare come il 51% dei giovani non sia socio di nessun gruppo, soprattutto tra le femmine (60%) denunciando comunque un problema di relazione tra organizzazioni del terzo settore e mondo giovanile. Così come interessante è la partecipazione ad attività di volontariato che appare doppia nei ragazzi che risiedono in centri urbani di minori dimensioni, sotto ai 5 mila abitanti. Anche in questo caso la qualità del "contesto culturale" della famiglia conferma come i figli di laureati manifestino una più intensa propensione all'associazionismo ed in generale alle diverse forme di partecipazione sociale e culturale.

### **3. Gli stili di vita: salute, alimentazione e consumi**

La salute risulta uno tra i valori centrali nella gerarchia delle "cose importanti" dei giovani, insieme alle relazioni personali (famiglia, amore, amicizia), in misura più significativa rispetto ad altre fasce di età della popolazione. In tutte le recenti indagini sull'universo giovanile realizzate in Italia o in contesti territoriali (Istituto Toniolo, Iard, Istat), la salute viene infatti valutata "molto importante" da circa il 90% dei giovani intervistati, molto al di sopra di altre dimensioni della vita individuale e collettiva, come il lavoro, il tempo libero, la cultura (Camera di Commercio di Reggio Emilia 2012).

Ma come per altri valori importanti quali la solidarietà, la democrazia, l'uguaglianza che appaiono nella parte alta della graduatoria se valutati in termini astratti e invece scendono agli ultimi posti, quando si circoscrivono nell'impegno sociale e politico diretto, così anche per quanto riguarda la salute si osserva una sorta di relativa dissociazione tra valore dichiarato e comportamenti effettivamente esperiti.

Così tra le attività fisiche praticate almeno una o due volte alla settimana solo il camminare, seguito dall'andare in bicicletta, supera il 50% dei giovani universitari, mentre la palestra scende al 38%, la corsa al 31%, la ginnastica al 28%, la bicicletta al 23%, i giochi di squadra al 22%. Se la frequenza delle palestre rappresenta oggi un fenomeno sociale di socializzazione e di incontro prima che di perseguimento del benessere fisico, soprattutto tra chi risiede nei centri urbani maggiori, l'attività agonistica coinvolge una ristretta minoranza dei giovani universitari anche per l'evidente conflitto con le attività di studio (17%). Nell'esperienza "Benessere e stili di vita" e "Questioni di Stili di vita" nella fascia di età 17-25 anni l'attività fisica quotidiana era praticata dal 89% degli intervistati con una percentuale di sedentari

(11%) più vicina al 31% secondo il report PASSI\*(2009-12) del Istituto Superiore di Sanità sulla fascia di popolazione 18-69 anni.

Va sottolineato peraltro come oltre la metà dei giovani non abbia fatto escursioni e quasi nella stessa misura giochi di squadra, ma anche un terzo circa che non ha mai provato a frequentare la palestra o fare corsa o ginnastica. Come atteso, si osserva una maggiore propensione maschile alle attività sportive, in particolare per la corsa, la palestra ed i giochi di squadra. Soprattutto l'effetto-cultura, misurato dal titolo di studio dei genitori, sembra incidere anche nella propensione all'attività fisica, con i figli di laureati in generale più orientati alle diverse forme di sport o cura del proprio stato di salute fisica.

Questo quadro di pratica relativamente modesta deriva da una valutazione molto indulgente nel rapporto con il proprio stato di salute: per il 74% degli universitari l'attività fisica esercitata è pienamente o abbastanza "adeguata", per il 12% è "ininfluente" rispetto al benessere fisico personale. Solo il 14% denuncia che sia inadeguata, soprattutto tra le donne più critiche sul proprio stato di salute.

**Tab.5 Quale attività fisica pratici?**

	tutti i giorni	3-5 volte a	1-2 volte a	1-3 volte a	occasional e	mai	total e
camminare	24,8	10,8	16,9	5,9	30,9	10,	100
palestra	3,7	17,7	16,3	4,5	19,4	38,	100
corsa	3,5	11,2	16,0	8,4	29,2	31,	100
ginnastica	3,2	11,8	13,4	6,1	29,0	36,	100
bicicletta	5,9	7,5	10,0	9,2	41,0	26,	100
giochi di squadra	2,2	11,5	8,8	5,2	23,1	49,	100
attività	3,3	9,5	4,9	2,4	10,1	69,	100
escursioni	0,5	0,8	1,0	6,2	35,2	56,	100

In generale la propria salute viene valutata positivamente dagli intervistati con la quota di "molto buona" pari al 23% circa, "buona" al 59% e "discreta" al 15%. I maschi risultano più generosi nella autovalutazione, ma in generale la precarietà di salute interessa solo il 2% del campione.

- Passando ad analizzare i comportamenti relativi all'alimentazione si osserva come il 28% non consumi regolarmente i tre pasti della giornata; tra questi il pasto escluso prevalente risulta la colazione per il 95% dei casi seguito a distanza dal pranzo (17%) e dalla cena (14%).

Negli studi di comparazione (Currie 2012C, Questione di Stili di vita, Benessere e stili di vita) il 31%-38% dei giovani ignora la 1° colazione .

Prevale ancora la tradizione italica del pasto in casa (80%) soprattutto tra le ragazze, mentre la mensa viene frequentata dal 15% (ovviamente questa quota sale al 60% circa tra gli studenti fuori sede) e il bar o la pizzeria come pasto abituale solo dal 4% degli intervistati.

La dieta media non evidenzia particolarità preoccupanti con una discreta diffusione del consumo di verdura(più nelle femmine), carboidrati(pasta privilegiata più dai maschi)sempre nel rispetto delle" linee guida per una sana alimentazione"(INRAN )\*. Quotidiano l'uso di caffè.

Il consumo di alcolici appare consistente ma non preoccupante, con il 38% che beve birra almeno una volta alla settimana, il 37% per il vino ed il 31% per i superalcolici. Le abitudini risultano prettamente maschili, in particolare per la birra (almeno una volta a settimana al 60%) e i superalcolici (almeno un volta a settimana al 39%).

Il rischio di eccessivo consumo o abuso sembra contenuto: almeno una volta al giorno per il vino al 6% (8% maschi), per la birra al 4%, per i superalcolici al 2% (3% maschi).

**Tab.6 Cosa mangi e con che frequenza?**

(valori % su totale)

	almeno una volta al giorno	almeno una volta la settimana	raramente	mai	totale
verdura	71,0	19,1	7,5	2,3	100
pasta	63,6	28,9	5,8	1,7	100
pane	66,0	18,2	11,7	4,1	100
snack/barrette	18,8	29,6	33,3	18,2	100
dolci	26,3	44,0	25,7	3,9	100
caffè	62,6	13,3	10,0	14,2	100
bevande energizzanti	3,8	11,4	30,1	54,7	100
birra	4,1	33,9	27,7	34,3	100
vino	5,7	31,4	34,2	28,7	100
superalcolici	2,2	28,6	42,6	26,7	100

In questo caso l'incidenza della geografia e quindi della cultura di provenienza sembra più significativa: così maggiore appare il consumo di verdura e bevande energizzanti per gli studenti del Nord, mentre i centro-meridionali confermano la dieta mediterranea con maggiore frequenza di pasta e caffè. Gli snack e la birra risultano più gettonati da chi vive in città più grandi. L'indagine Toscana (2008) evidenzia come il consumo di snack tra gli adolescenti sia nettamente superiore a quello registrato nel presente sondaggio.

\*Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

In generale i giovani dichiarano di conservare e rispettare le tradizioni alimentari del luogo di origine (87%), soprattutto per chi studia a Piacenza provenendo da aree lontane del Mezzogiorno.

Oltre il 40% degli intervistati non è soddisfatto del proprio peso, ma la quota sale al 51% tra le ragazze contro il 28% del maschi. Più nel dettaglio, il 21% si considera sovrappeso o obeso (25% tra le ragazze), anche se la larga maggioranza si valuta "normopeso" (71%) in base ad una valutazione soggettiva non avendo raccolti gli indicatori antropometrici essenziali( peso, altezza almeno) come in Magistrali 2006, ARS 2013, Currie 2012. A questo punto ogni valutazione assume un significato estetico e non utile per un giudizio correlabile alla salute . Il sovrappeso e l'obesità sono fattori di rischio per la salute.

**tab.7 Come ti consideri?**

(valori % su totale per sesso)

	Piacenza			Italia*
	maschi	femmine	totale	18-24
molto sotto peso	0,3%	0,5%	0,4%	7,4
sottopeso	7,4%	7,6%	7,5%	
normopeso	75,7%	66,8%	70,8%	74,4
sovrappeso	16,2%	23,2%	20,1%	15,7
obeso	0,3%	1,8%	1,2%	2,5
Totale	100%	100%	100%	100%

\*Dato Istat 2011 per la classe di età 18-24 anni (Istat 2012)

Tra le modalità per modificare il proprio peso, prevalgono la dieta “fai da te” (56%) e la palestra (42%), mentre solo l’8,5% ricorre alle prescrizioni di un nutrizionista (11% delle ragazze), così come poco diffusi risultano il ricorso alla sauna (4%), agli integratori (4%) o ai farmaci consigliati (1%).

I consumi di bevande alcoliche sono localizzati principalmente al bar (58%, più per i maschi), in discoteca (48%, ancora più intenso per i maschi) e durante gli happy hour (43%, preferito dalle femmine), nuovo fenomeno di incontro diffusosi negli ultimi anni tra i giovani.

Un dato su cui riflettere è quello relativo al consumo in casa (23%, ma 33% tra i maschi) e da solo (8%, ma 11% tra i maschi): seppure minoritario, questo utilizzo “solitario” dell’alcol appare peculiare, con possibili risvolti problematici, rispetto alla fruizione socializzante con gli amici (53%).

Tra le bevande alcoliche le preferenze giovanili sono rivolte agli aperitivi (64%), la birra (49%), i drink long e soft ed i superalcolici, mentre si conferma il declino relativo del consumo di vino sia ai pasti che fuori pasto. Rispetto alla classe di età 20-24 anni (Istat 2012), si osserva un maggiore consumo relativo di aperitivi alcolici e superalcolici, mentre la birra e il vino appaiono meno preferiti che nel resto del Paese.

Le bevande energizzanti (energy drink) assunte per superare la stanchezza e darsi tono sono particolarmente dannose per l’alta concentrazione di caffeina.

#### Tab.8 Quali bevande alcoliche consumi?

(valori % su totale per sesso)

	Piacenza			Italia*	
	maschi	femmine	totale	20-24 anni	Totale
aperitivi	57,2	68,8	63,6	51,4	30,9
birra	68,4	32,2	48,6	57,1	46,2
long-drink	39,4	35,6	37,3	43,3	23,9
soft-drink	29,1	37,6	33,8		
superalcolici	44,1	24,0	33,1		
vino ai pasti	37,8	26,0	31,4	41,5	53,3
vino fuori pasto	28,1	16,2	21,6		

\* Dato Istat 2011 per la classe di età 20-24 anni e per il totale della popolazione (Istat 2012)

Le bevande alcoliche discriminano in modo significativo per genere e luogo (cultura) di origine, con gli aperitivi ed i soft-drink appannaggio specifico del mondo femminile, laddove birra, superalcolici e vini on genere sono specificatamente consumi maschili. Non si osservano particolari differenze in base alla provenienza o alla dimensione del centro urbano di residenza, mentre incide in modo inatteso il “contesto-culturale” familiare, misurato dal titolo di studio dei genitori, con una maggior propensione dei figli di laureati al consumo di bevande alcoliche.

#### 4.1 rischi di salute e gli abusi

La parte centrale dello studio indaga sugli stili di vita e di consumo che possono indicare o segnalare possibili rischi di abusi o devianze.

Circa la metà degli intervistati riconosce di aver ecceduto con l’alcool “più di una volta”, ma questa frequenza sale al 64% tra i maschi, mentre la “sbornia” isolata coinvolge circa il 21% dei giovani. Il rimanente 30% non ha mai ecceduto. Appaiono più a rischio ovviamente i maschi, ma anche i “nordici” e chi abita in città di maggiori dimensioni.

“comportamenti a rischio e stili di vita dei giovani toscani” conferma che il 75% dell'uso di alcolici è concentrato nei weekend ,in discoteca. Il 30% degli assuntori sono binge drinkers(con prevalenza maschile)a fronte del 17%(Questioni di Stile di vita)e del 19%(Benessere e stili di vita)

Il tabagismo, in generale diminuzione negli ultimi anni in Italia, colpisce un terzo dei ragazzi censiti, leggermente di più i maschi e molto più per chi proviene dal Centro-Sud o da città grandi. La quota dei fumatori a livello nazionale per la fascia di età 15-24 anni è pari a 20.5% (21.9♂,19.1♀)(report ISS-DOXA 2013 ).

Consolante il “mai fumato” del 55% del totale (63% in Italia nella stessa classe di età), ed interessante anche il 12% di chi ha smesso (8,9% in Italia).

Il confronto con il dato italiano per la classe di età 20-24 anni penalizza i giovani universitari intervistati che registrano un tasso di consumo di tabacco pari al 33,2% superiore di 7 punti percentuali alla media nazionale.

### Tab.9 Fumi?

(valori % su totale per sesso, Piacenza e Italia)

	Piacenza			Italia*		
	maschi	femmine	Totale	maschi	femmine	Totale
< 10 sigarette al giorno	26,5	21,2	23,5	32,5	20,0	26,3
> 10 sigarette al giorno	9,0	8,5	8,7			
Non più	12,9	11,9	12,4	9,6	8,6	9,1
mai fumato	51,6	58,5	55,4	57,9	71,4	64,4
Totale	100	100	100	100	100	100

\*Dato Istat 2011 per la classe di età 20-24 anni (Istat 2012)

Inferiore, seppure di poco, l'uso di sostanze illegali, che coinvolge il 31% dei giovani censiti, ma oltre il 39% dei maschi: l'abuso abituale sembra ristretto ad una quota intorno al 7-8% che sale al 12% per i maschi ma solo al 3,5% per le femmine, che si confermano ancora più “attente” e prudenti nei consumi e nei comportamenti, con il 76% che non ha mai fatto uso di sostanze.

### Tab.10 Hai mai fatto uso di sostanze illegali?

(valori % su totale per sesso)

	maschi	femmine	Totale
abituamente	5,0	1,1	2,8
negli ultimi 30 giorni	7,9	2,4	4,8
negli ultimi 12 mesi	12,2	5,6	8,5
una volta	14,2	15,3	14,8
mai	60,7	75,7	69,0
Totale	100	100	100

Anche in questo caso la dimensione urbana sembra favorire gli abusi illegali, dove l'effetto “paese” di provincia può ancora rivestire un ruolo di controllo sociale relativamente significativo.

Come per il consumo di bevande alcoliche, anche in questi dati relativi ai rischi di abuso, si osserva una maggiore propensione dei figli di laureati: più che il contesto culturale si può ipotizzare in questo caso, il maggior tenore di vita delle famiglie che determina una maggiore disponibilità di risorse economiche tra i giovani che permetterebbe questi stili di vita più rischiosi. Si tratta di un'ulteriore contraddizione con l'evidenza emersa di una maggiore

attenzione dei figli di laureati agli aspetti legati all'attività fisica, al controllo sanitario e in generale del proprio stato di salute.

Dall'indagine di confronto in Toscana, emerge un minore consumo di sostanze tra gli universitari piacentini, sia nel caso di utilizzo abituale che una tantum.

Tra chi ha fatto uso di sostanze più di una volta (17,1%), la cannabis coinvolge la totalità dei giovani intervistati, mentre la cocaina riguarda meno del 10% dei casi, l'anfetamina il 5% circa e le altre sostanze (eroina, anabolizzanti, crack) quote davvero limitate.

Risulta in realtà preoccupante l'associazione tra sostanze e alcol, che si verifica nel 23% circa dei casi e nel 30% tra i maschi.

Anche l'uso di psicofarmaci o tranquillanti risulterebbe poco significativo (3%), con una leggera prevalenza tra le femmine.

### Tab.11 Quali sostanze illegali?

(valori % su chi fa uso di sostanze "più di una volta" per sesso)

	maschi	femmine	Totale
anabolizzanti	2,4	0,0	1,8
anfetamina	6,4	3,3	4,7
cannabis	100	100	100
crack	5,2	0,0	3,5
coca	10,0	8,8	9,4
eroina	2,4	0,0	1,8

Riguardo agli stili di guida stradale si osserva la stessa dissociazione evidenziata tra salute e consumi/abusi alimentari o di sostanze. Da un lato la maggior parte di giovani intervistati dichiara di seguire una guida attenta (43%) o scrupolosa (15%), in particolare tra le ragazze, ma dall'altro lato il 39% usa il telefono mentre guida, il 15,5% non indossa mai il casco ed il 5% non indossa mai la cintura di sicurezza.

### Tab.12 Comportamenti alla guida

(valori % su totale)

	Indossi la cintura di sicurezza	Indossi il casco	Parli al telefono mentre guidi
sempre	87,5	81,8	0
qualche volta	7,4	2,7	38,8
mai	5,1	15,5	61,2
Totale	100	100	100

Anche in questo caso il comportamento femminile è più virtuoso e responsabile, in particolare per quanto riguarda la cintura di sicurezza e l'uso del cellulare alla guida. E ancora di più nel caso di guida sotto l'effetto di psicofarmaci o alcool, che coinvolge il 12% degli intervistati (più di una volta) ed il 13% (una volta).

Da questi comportamenti rischiosi conseguono sanzioni subite per violazione delle norme di sicurezza stradale, che hanno colpito oltre il 20% dei giovani censiti (32% dei maschi e 11% delle femmine), e soprattutto il coinvolgimento in incidenti stradali che hanno coinvolto quasi un terzo dei ragazzi, con maggiore intensità di sesso maschile. Tali coinvolgimenti risultano per lo più come vittime (21%) che non come responsabili, ma confermano l'urgenza di interventi di prevenzione e formazione più efficaci e diffusi tra le agenzie educative del territorio.

Come ultimo tema riguardo gli stili di vita che possono essere collegati a forme di rischio personale e sociale, il dato sul gioco d'azzardo. In generale si evidenzia una frequenza non continua, ma significativa per il gratta e vinci, per le scommesse, lotto e superenalotto, ma anche per il bingo e le slot machine. Anche in questo, rispetto all'analoga indagine toscana, si

osserva una propensione più limitata al gioco, soprattutto gratta e vinci, che alle slot machine e alle scommesse.

Se il fenomeno del gioco d'azzardo rappresenta oggi un problema sociale dai rilevanti e crescenti risvolti economici e psicosociali, a causa in connessione con gli effetti drammatici della crisi economica in corso, non sembra che colpisca in modo preoccupante la fascia giovanile (almeno nella sua componente degli studenti universitari). E tuttavia i segnali di una crescente abitudine all'azzardo, che deriva anche dagli stimoli comportamentali trasmessi dai media collettivi, evidenzia dinamiche da approfondire in un'ottica di benessere sociale equilibrato.

### Tab.13 Hai mai giocato?

(valori % su totale)

	ogni giorno	talvolta	mai	Totale
carte	4,3	61,1	34,6	100
gratta e vinci	0,3	58,1	41,6	100
scommesse	1,5	29,9	68,6	100
superenalotto	0,1	28,2	71,7	100
lotto	0,1	25,8	74,0	100
bingo	0	24,3	75,7	100
slot machine	0,3	15,3	84,4	100
dadi	0	12,9	87,1	100

Per testimoniare ancora l'emergere di una relativa dissociazione tra dichiarazioni di principio e esperienza comportamentale dei giovani studenti piacentini, si chiude la presentazione dei risultati del sondaggio con la domanda relativa alla considerazione attribuita dai giovani universitari all'integrità fisica.

### Tab.14 Considerazione data all'integrità fisica

(valori % su totale per sesso)

	maschi	femmine	Totale
molto alta	30,2	20,3	24,7
buona	57,0	54,6	55,7
discreta	10,5	20,3	15,9
nessuna considerazione	2,3	4,9	3,7
Totale	100	100	100

Si conferma come per i giovani l'integrità fisica, la salute, il benessere psico-fisico personale sia in astratto una dimensione importante, che supera di significato i valori etici e civici, ma in generale si diffondono comportamenti e stili di vita che possono produrre rischi e impatti negativi individuali e collettivi individuali e collettivi.

### Prime conclusioni

La presente indagine illustra alcune evidenze nel rapporto tra benessere e salute nei giovani, che saranno approfondite in alcuni focus group finalizzati a chiarire e validare le relazioni esistenti tra il materiale raccolto nella ricerca e il vissuto quotidiano di questa fascia di popolazione. Tenendo conto dell'obiettivo che ha spinto a realizzare lo studio: stimolare lo sviluppo di una cultura del benessere e di stili di vita equilibrati, con un'idea più dinamica della salute basata sulla capacità individuale a contrastare i comportamenti nocivi al fine di conservare o recuperare il benessere.

La prima lettura dei dati raccolti e delle attitudini rilevate connota gli studenti universitari di Piacenza come giovani relativamente responsabili e rispettosi della propria salute, ma che

ritengono l'attività fisica ininfluente, un hobby più che un dovere quotidiano, dimenticano la prima azione di prevenzione dei possibili danni per il proprio futuro saltando la prima colazione, si negano il piacere della lettura di libri oltre ai testi universitari, rivelano un rapporto talvolta non consapevole con l'alcol e con le sostanze stupefacenti.

## Bibliografia

- ARS Toscana, *Comportamenti a rischio e stili di vita dei giovani toscani*, indagini EDIT 2005-2008-2011, Collana dei Documenti ARS, n. 64, Firenze, 2011
- Barabaschi B., Dioli I., Gnocchi C., Esposito M., Rizzi P., *Giovani, lavoro e differenze di genere in Piacenz@* Economia, lavoro e società, n.22, 2012
- Brunetto S., Popara S., *Giovani e futuro*, quaderno Lel 93, Università Cattolica, giugno 2005
- Campanini F., Dallara A., Marchettini D., Rizzi P., *Mettere in pratica il benessere: la percezione del benessere a Piacenza*, SVEP Piacenza, quaderno Lel 145, Università Cattolica, Dicembre 2010
- Campanini F., Rizzi P., Veneziani M., *Aspetti immateriali della vita e felicità: un'analisi cross-section*, paper presentato alla XXXIII Conferenza Italiana di Scienze Regionali AISRe, Roma, 13-15 settembre 2012
- Cocchi A., Rizzi P., *Giovani e impresa*, Giovani Imprenditori di Piacenza, quaderno Lel 52, Università Cattolica, ottobre 2002
- Currie C et al. (editors), *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012
- Conguilhem C., *Il normale e il patologico*, Einaudi, Torino, 2009
- Dallara A., Rizzi P., *A Geographic Map of Sustainability in the Italian Local Systems*, in Regional Studies, Volume 46, Issue 3, pag. 321-337, 2012
- Dallara A., *L'indice di sviluppo urbano sostenibile delle 103 capoluoghi di provincia italiani*, in Rivista di Economia e Statistica del Territorio, Istituto Tagliacarne, Roma, n.3 2010
- Fabris G., *La società post-crescita*, Egea editore, Milano, 2010
- Genziani A., *La vulnerabilità in adolescenza*, in Magnaschi et.al. 2007
- Giovannini E., Hall J. e Mira D'Ercole M., *Measuring well-being and societal progress*, OECD, 2007
- Graziano P., *Rischio, vulnerabilità e resilienza territoriale*, XXXII Conferenza italiana di Scienze Regionali, quaderno Lel 160, Università Cattolica, Ottobre 2012
- Cavallo F., et.al.(editors), *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study in Italy: report 2010*, Rapporti ISTISAN 13/5, Istituto Superiore di Sanità, Roma, 2013
- Istat, *La salute e il ricorso ai servizi sanitari attraverso la crisi*, Roma, dicembre 2013
- Istat, *La vita quotidiana*, Indagine multiscopo, Roma, 2012
- Magistrali G. et.al., *Questioni di stili di vita*, Berti, Piacenza, 2006
- Magistrali G., Bianchi S., Boncordo A., Leonida A., Pagani A., Giorgi Pierfranceschi D., Troielli W. (a cura di), *Benessere e stili di vita*, Berti, Piacenza, 2010
- Magistrali G., *La comunicazione che cura*, Maggioli, Rimini, 2009
- Magnaschi M., Rizzi P., Schiavi P., *La città vulnerabile*, Berti, Piacenza, 2007
- Marchettini D., Quintavalla L., Rizzi P., *L'Appennino Reggiano territorio di comunità*, Osservatorio dell'Appennino Reggiano, Camera di Commercio di Reggio Emilia, quaderno Lel 159, Giugno 2012
- Pareglio S. e Chiappero-Martinetti E. (a cura di), *Sviluppo umano sostenibile e qualità della vita*, Carocci, Roma, 2010
- Quintavalla L., Rizzi P., *Il Piano Strategico Piacenza 2020*, Comune di Piacenza, quaderno Lel 106, Università Cattolica, giugno 2006

Rizzi P., (a cura di), *Non voltare lo sguardo, Povertà, disagio e servizi sociali in provincia di Piacenza*, Caritas diocesana di Piacenza-Bobbio, Tipolito Farnese, 1996

Rizzi P., Magnaschi M., *Il Profilo di Comunità*, Provincia di Piacenza, settembre 2008

Rizzi P., Pianta R., *Capitale sociale e sviluppo regionale in Europa*, in Resmini L., Torre A., "Competitività territoriale: determinanti e politiche", Collana Aisre, Franco Angeli, Milano, 2011

Rizzi P., Pianta R., *L'impatto economico e sociale dell'università nel territorio* in Piacenz@ Economia, lavoro e società, n.21, 2012

Zajczyk F., *La città... che cos'è? La vivibilità urbana nella città contemporanea*, in Quaderni di sociologia, n.1/2010