

Adolescenza “seduta”

Rapporto sull'edizione 2011-2012 dell'indagine annuale

"Abitudini e stili di vita degli adolescenti italiani" della Società Italiana di Pediatria

- *Dr. Maurizio Tucci, Giornalista – curatore indagine*

Se volessimo “titolare” la quindicesima edizione (2011-2012) dell'indagine annuale “Abitudini e stili di vita degli adolescenti italiani”, che curo per la società Italiana di Pediatria dal 1997, potremmo efficacemente farlo con *Adolescenza “seduta”*, dove le virgolette del “seduta” – a rigor di regole di scrittura – non andrebbero nemmeno messe, in quanto il termine non ha una accezione metaforica, ma va inteso in senso strettamente letterale. Adolescenza seduta, in quanto trascorre su una sedia, o su un divano, un letto o una poltrona, una lunghissima parte della giornata.

Non è questa la sede, né ho la competenza specifica, per approfondire dal punto di vista clinico i danni che produce – in particolare in età infantile ed adolescenziale – la sedentarietà, considerata, tra l'altro, una delle principali concause del sovrappeso e dell'obesità infantile ed adolescenziale, che in Italia ha cifre da primato.

Da studioso di fenomeni sociali posso invece cercare di “isolare” alcune delle cause che nell'ultimo ventennio hanno contribuito ad una sempre maggior sedentarizzazione delle popolazioni del nostro “emisfero sociale” ed, in particolare, della fascia adolescenziale. E non è certo una straordinaria originalità identificare – tra queste – la fruizione sempre maggiore di televisione che, d'altra parte, le indagini annuali curate per la SIP hanno fedelmente registrato.

Rimandando a dopo alcune considerazioni sul perché gli adolescenti si sono sempre di più “rintanati” (molto spesso loro malgrado) davanti ad uno schermo e limitandoci – per ora – al dato quantitativo che ci collega alla sedentarietà, dobbiamo necessariamente tener conto di un importantissimo fenomeno (che le indagini SIP ci fanno datare 2008) che ha drasticamente modificato le abitudini di vita degli adolescenti: l'utilizzo di Internet, non più come accadimento saltuario e temporalmente poco significativo (solo nel 2005 – dati SIP – utilizzava Internet con relativa consuetudine meno del 10% degli adolescenti), ma come fenomeno di massa (Oggi il 70% degli adolescenti si collega ad Internet quotidianamente (o quasi) e il 17% lo fa per più di 3 ore al giorno).

Un nuovo “passatempo” per gli adolescenti italiani, quindi, altrettanto sedentario rispetto alla televisione, se si esclude il non particolarmente significativo utilizzo delle dita della mano impegnata tra mouse e tastiera.

La differenza significativa – almeno per quanto attiene l'impatto con la sedentarietà – si è invece registrata quest'anno (con qualche avvisaglia già lo scorso anno). Mentre dal 2008 al 2010 il boom di Internet aveva in gran parte “cannibalizzato” spettatori televisivi (tanto che nel 2009 commentavamo i risultati dell'indagine adolescenti SIP di quell'anno parlando 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, che era in lento progressivo calo da 4 anni.

Incrociando i dati relativi alle ore trascorse mediamente al giorno davanti alla TV e quelle trascorse navigando in Internet, dall'indagine 2011-2012 risulta che oltre il 30% degli adolescenti italiani trascorre ogni giorno almeno 4 ore tra visione televisiva e utilizzo di Internet.

Indipendentemente da tutte le altre considerazioni che possono farsi su questa "overdose" da media, limitandoci a considerare il solo aspetto quantitativo che ci collega alla sedentarietà, ciò significa che un tredicenne su 3 passa – in periodo scolastico – oltre 11 ore della sua giornata "seduto".

A superare le 11 ore al giorno (dato medio) si fa presto, sommando alle 4 dedicate a TV e/o PC, 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.

Se è vero che in questo calcolo 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" (come raccontano molte adolescenti coinvolte nei focus group collegati all'indagine SIP) a chiacchierare con le amiche; per cui il calcolo delle 11 ore trascorse "seduti", minuto più minuto meno, resta più che attendibile. A queste ore devono poi aggiungersi quelle dedicate al sonno. (8?)

Ma proprio sul fronte "sonno" si apre un'altra criticità: Sempre dall'indagine SIP 2011-2012 risulta che in periodo scolastico, quando il giorno successivo c'è scuola, il 40% degli adolescenti intervistati va a letto alle 11 di sera ed un ulteriore 14% a mezzanotte o oltre. Se il giorno successivo non c'è scuola, invece, la percentuale dei nottambuli sale addirittura al 94% (32% va a letto alle 11 e 62% a mezzanotte o oltre). Gli adolescenti che vanno a letto ad un orario assimilabile a quel "dopo Carosello" che aveva segnato la soglia invalicabile di veglia per generazioni di studenti delle elementari e delle medie è appena il 7,4%.

Inutile dire 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% il TV. Naturalmente il 45% li ha entrambi.

Sport

E non ci consola, sul fronte compensativo opposto, il tempo che gli adolescenti dichiarano di dedicare all'attività sportiva. Circa il 40% (44% delle femmine) oltre alle due ore (lorde) di "educazione fisica" (oggi si chiama educazione motoria o qualcosa del genere, ma la sostanza è identica) 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.

E anche riguardo a quel lodevole 30% che dichiara di dedicare allo sport più di 4 ore alla settimana, possiamo ragionevolmente dire che 4 ore di attività fisica alla settimana non compensano le 4 ore di computer (o TV) al giorno.

Interessante osservare – anche se per molte ragioni prevedibile – come il complesso delle considerazioni fin qui fatte (legate ovviamente ai dati raccolti) abbiano una radicalizzazione negativa passando dal campione nazionale a quello rappresentativo delle aree metropolitane (città oltre i 500.000 abitanti). La sedentarietà aumenta (più TV e più Internet) e l'attività sportiva diminuisce. Così come nelle grandi città è maggiore la percentuale di adolescenti che si avvicina alle più comuni forme di addiction (fumo, alcol, droghe).

Addiction

Relativamente all'addiction, infatti, la percentuale di chi dichiara di fumare (o aver fumato) passa dal 32% (media nazionale) al 37,2%; la percentuale di chi afferma di aver provato l'esperienza della "canna" sale progressivamente dal 6,6% (per i ragazzi che vivono nei centri con meno di 20.000 abitanti) al 8,8% (ragazzi che vivono nelle aree metropolitane); così come è maggiore, nelle grandi città, la percentuale di coloro che si definiscono bevitori "abituati" di vino, birra e liquori.

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 il sociologo Carlo Buzzi - le tendenze anticipatrici dei comportamenti diffusi 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.

Internet

E le tendenze metropolitane ci portano a considerare con attenzione una serie di comportamenti "a rischio" legati all'utilizzo (sempre più massiccio e sempre meno controllato) di Internet.. A collegarsi quotidianamente alla rete è il 70% degli adolescenti (era il 51% lo scorso anno) percentuale che sale al 76% nelle grandi città. A collegarsi 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) e nelle grandi città si supera l'85%.

Le "tabella 1 e 2" ci evidenziano come, nell'ambito della navigazione in rete, i comportamenti potenzialmente pericolosi siano praticati maggiormente proprio dagli adolescenti che vivono nelle aree metropolitane.

1. Ti è mai capitato, in Internet, di ricevere da uno sconosciuto la richiesta di:

	Si e l'ho fatto TOT	Si e l'ho fatto Over 3	Si e l'ho fatto metropoli
Dare il numero di telefono	16,6	25,7	24,6
Dare una fotografia	15,2	25,2	24,6
Proposte di sesso	5,3	10,7	5,8
Dire che scuola frequenti	23,1	34,6	27,3
Farti vedere in webcam	14,3	23,9	23,1
Incontrarti con lui	12,5	17,4	19,2

2. Hai mai inviato o pubblicato in Internet una tua foto “provocante”?

	2010	TOT	Maschi	Femmine	metropoli
Si	7,5	11,2	9,6	12,8	18,5

Circa gli “sconosciuti” ai quali si fa riferimento è bene precisare – e tranquillizzare – che nella maggior parte dei casi si tratta probabilmente di altri adolescenti e non necessariamente di pedofili in agguato, ma il progressivo “abbassamento della guardia” può favorire il verificarsi di situazioni veramente a rischio. Abbassamento della guardia che inevitabilmente si verifica quando la confidenza con il mezzo aumenta (tabella 3).

3. Ti è mai capitato, in Internet, di ricevere da uno sconosciuto la richiesta di:

	Si e l'ho fatto TOT	Si e l'ho fatto Sottoinsieme di chi naviga per più di 3h/giorno
Dare il numero di telefono	16,6	25,7
Dare una fotografia	15,2	25,2
Proposte di sesso	5,3	10,7
Dire che scuola frequenti	23,1	34,6
Farti vedere in webcam	14,3	23,9
Incontrarti con lui	12,5	17,4

Bullismo

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.

Il dato negativo riguarda, invece, l'insorgere del cosiddetto “cyber bullismo”, 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.

Sugli effetti negativi del cyber bullismo si discute già da un po'. Molti esperti – e personalmente condividono questa posizione – sostengono che possa avere ripercussioni negative sulla “vittima” anche peggiori rispetto al bullismo “tradizionale”, perché la persecuzione mediatica non è circoscritta ad un singolo ambiente (la scuola, la palestra, ecc..) al di fuori del quale la vittima può avere un suo “riscatto”, ma raggiunge tutti gli “ambienti di riferimento” dell'interessato. Come ha detto in un focus group un adolescente in modo forse un po' troppo colorito, ma assolutamente efficace: “su Internet lo sputtanamento è totale”.

Famiglia

Evidenziando, nella prima parte del commento, l'orario al quale gli adolescenti dichiarano di andare a letto e, successivamente, parlando del poco (o alcun) controllo che sembrano avere riguardo la loro navigazione in rete, è inevitabilmente fare alcune considerazioni sul ruolo della famiglia.

Abbiamo parlato, già negli scorsi anni, di famiglia “debole”, quantomeno nel rappresentare un punto di riferimento e di indirizzo per i figli adolescenti. La tabella 4 evidenzia bene questo aspetto.

4. In quale delle seguenti situazioni i tuoi genitori influiscono sulle tue decisioni?

	TOT	Maschi	Femmine
Modo di vestire	28,6	30,7	26,6
Modo di pettinarsi	17	21,3	12,7
Truccarsi (per le femmine)	41,4	-	41,4
Sport da praticare	22,2	23,4	20,9
Scuola superiore da frequentare	37,1	35,8	38,4
Amicizie	33,3	31,2	35,4
Scelta del ragazzo/a	17,6	9,4	25,8
Abitudini alimentari	66,5	65,8	67,2
Tempo libero	55,6	57,1	54,2

Se è giusto che un adolescente cominci ad avere spazi di autonomia decisionale, una influenza dei genitori così bassa in ambiti anche significativi come quelli indicati in tabella lascia comunque perplessi. D'altra parte che il 78% degli intervistati (in un'età tradizionalmente assetata di libertà ed autonomia) affermi che le “regole” imposte dai genitori “vanno bene così” e un altro 6% che sono addirittura poche, la dice lunga su quanto queste regole siano rigide e limitanti.

Le abitudini alimentari sembrerebbero le uniche nelle quali i genitori esercitano una influenza significativa, anche se c'è da chiedersi con quali benefici se circa il 25% degli intervistati dichiara di mangiare “sempre le stesse cose” e un altro 28% di mangiare “solo le cose che gli piacciono”

In compenso i genitori si rivelano degli autisti perfetti, considerando che il 43% accompagna i figli a scuola in auto (scuola media, per cui è molto improbabile che la distanza da casa lo renda davvero necessario). Meno solerti, invece, nel supporto “intellettuale” considerando che il 52% non aiuta mai o quasi mai i figli nello studio.

Diete

Ritornando a parlare di alimentazione e dintorni, le tabelle 5 e 6 evidenziano come continui ad aumentare, negli anni, sia la percentuale degli adolescenti che si sottopone ad una dieta sia, soprattutto, la cattiva abitudine di effettuarla senza una indicazione medica.

5. Hai mai fatto una dieta dimagrante?

	2009	2010	TOT	Maschi	Femmine	metropoli
Sì	21,2	22,3	26,5	20,6	32,3	29,5
No, ma voglio farla	8,1	13,5	8,9	6,9	10,9	

**6. Chi ti ha dato le indicazioni su cosa mangiare o non mangiare?
(rispondono coloro che hanno fatto una dieta)**

	2009	2010	TOT	Maschi	Femmine
Un medico	36,7	31,8	30,6	33,8	28,5
Ho deciso io	35,0	34,7	35,4	32,9	37,1
Su consiglio di un amico/amica	2,4	1,7	1,6	0,9	2,1
Su indicazioni dei genitori	17,1	18,7	24,1	23,8	24,3
Su indicazioni trovate in una rivista	3,8	2,1	1,8	0,9	2,4
Su indicazioni della TV/Internet	2,1	3,8	3,9	2,6	4,7

Sessualità

Per quanto riguarda il sesso il 75% dei maschi e il 52% delle femmine ritiene di avere tutte le informazioni di cui ha bisogno a riguardo. C'è da capire 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 – il livello di confidenza con le mamme (seconda fonte di informazione) non sia particolarmente spinto.

Alla domanda "a quanti anni è ragionevole iniziare ad avere rapporti sessuali completi?" la risposta prevalente (47%) e politically correct è: "non c'è un'età precisa, quando ci si sente pronti". Augurandoci, naturalmente, che non si sentano già tutti "pronti".

Salute

Molto interessante il dato emerso sulla consapevolezza degli adolescenti riguardo un importante ambito di prevenzione per la salute: le vaccinazioni.

7. Ricordi se hai fatto la vaccinazione contro una di queste malattie?

	TOT		Maschi		Femmine	
	L'ho fatta	Non so	L'ho fatta	Non so	L'ho fatta	Non so
Poliomelite	18,9	61,4	19,3	60,7	18,5	62
Varicella	49,6	27,1	46,4	30,9	52,7	23,2
Morbillo	51,3	31,5	46,8	33,6	55,7	29,4
Tetano	43,9	39,9	44,8	37,1	42,9	42,6
Difterite	11,7	68,5	11,9	66,7	11,5	70,3
Meningite	21	59,5	19,7	59,5	22,4	59,4
Epatite virale	17,8	63	16,4	63,3	19,2	62,8
Rosolia	29,6	52,2	22,3	56,8	36,9	47,5
Pertosse	19,1	60,7	18,5	60	19,6	61,4
Orecchioni	25	52,4	23,1	52,4	26,9	52,4
Influenza	39,6	38,5	41,1	39,4	38,1	37,5
Papilloma virus	31,7	48,4	11,7	62,6	51,8	34,2

I dati di tabella 7 non rappresentano, ovviamente, la realtà dei fatti, ma la consapevolezza dell'interessato di aver fatto o meno una determinata vaccinazione e dimostrano una generalizzata ignoranza circa il loro "percorso vaccinale". Alcuni dati colpiscono: forse non è drammatico che solo il 10% degli adolescenti sappia con certezza di aver ricevuto la vaccinazione antidifterica (da neonato o quasi), ma è certamente più preoccupante che

oltre la metà del campione non sappia se ha fatto l'antitetanica. Ed è anche preoccupante l'elevatissima percentuale di ragazze che non sa se ha fatto o meno la vaccinazione contro il papilloma virus che, per altro, viene somministrata proprio all'età del nostro campione. In compenso c'è un 11% dei maschietti che dichiara di essersi vaccinato contro l'HPV. Spetta comunque ai medici un giudizio critico per dire se questa "ignoranza" è ragionevole e accettabile o meno in un tredicenne.

Adolescenti e società

Facendo una veloce panoramica sul rapporto tra gli adolescenti e la società nella quale vivono e con la quale si confrontano appare confortante il dato sul razzismo. Lo considera inaccettabile circa il 74% degli intervistati (nel 2010 era il 61%). Meno confortante – ma prevedibile – la percezione sul loro futuro lavorativo: ritiene che avrà difficoltà a trovare un lavoro il 57% (era meno del 50% nel 2009). In ogni caso, per quel che riguarda lo studio, il 35% dei maschi e il 46,5% delle femmine è sicura che andrà all'università.

Il dato che invece preoccupa maggiormente è quello sulla fiducia che gli adolescenti ripongono nei confronti di figure "istituzionali".

8. Secondo te, ci si può sempre fidare delle seguenti figure?

	TOT	Maschi	Femmine
Poliziotti	56,8	54,5	59,1
Carabinieri	58,7	56	61,4
Uomini politici	2,9	3,7	2
Sacerdoti	44,8	46,8	42,7
Genitori	94,2	92,5	96
Insegnanti	70,9	66,3	75,5
Soldati	44,7	49,1	40,2
Amici	66,9	67,8	66
Medici	62,6	61,7	63,5
Giudici	32,3	32,6	32
Giornalisti	13,3	13,1	13,5

Dalla tabella 8 si evidenzia che fiducia pressoché unanime è accordata solo ai genitori (94%). Buono il livello di fiducia verso insegnanti (70,9%) e gli amici (67%) e tutto sommato soddisfacente quello verso i medici, di cui si fida circa il 63%. Bassissimo, invece, quello nei confronti dei sacerdoti (45%), dei giudici (32,3%) e, soprattutto, dei giornalisti (13,3%). Pressoché inesistente la fiducia verso gli uomini politici (2,9%).

Al di là di ogni altra considerazione e delle ragioni per le quali gli adolescenti esprimono questi giudizi, l'idea che il tasso di fiducia delle nuove generazioni verso tre gangli di una democrazia (magistratura, politica e informazione) sia così drammaticamente basso è un segnale di allarme che deve farci riflettere.

Conclusioni

Una delle domande poste al campione di adolescenti intervistati recitava così: "Se dovessi per forza rinunciare - per un mese - al telefonino, al computer o alla televisione a cosa rinunceresti?" Al di là delle risposte "normali" (che ci indicano che il 47% rinuncerebbe alla

TV, il 27% al computer e il 24 al telefonino), mi ha colpito l'alto numero di ragazzi e ragazze che non rispondendo alla domanda (o anche rispondendo) ha scritto 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"*.

Costantino Gilardi, psicologo domenicano e grande conoscitore dell'adolescenza sostiene che una delle criticità maggiori della nostra società – che così ha abituato le nuove generazioni – è rappresentata dall'incapacità alla rinuncia, sulla quale si dovrebbe invece fondare – a suo dire – l'essenza dell'uomo.

Che un tredicenne non "possa" rinunciare – per un mese – al telefonino o alla TV o al computer riempie di tristezza e rabbia. Tristezza per la loro, forse inconsapevole, ammissione di dipendenza, rabbia per le gravi responsabilità dei tanti "pusher" che a tale dipendenza li hanno ridotti.