



# Gio- vani come va?

*La salute  
e i comportamenti  
degli allievi  
ticinesi tra gli 11  
e i 15 anni nel 2010*

<b>pag. 4</b> <b>Introduzione</b>	Chi sono gli intervistati? Quali sono le domande? Come si legge l'opuscolo? In breve Cosa vuol dire "star bene"?
<b>pag. 6</b> <b>Io con me</b>	Salute Soddisfazione della propria vita Alimentazione Attività fisica
<b>pag. 22/23</b> <b>La piramide alimentare</b>	
<b>pag. 28/29</b> <b>La ruota del movimento</b>	
<b>pag. 30</b> <b>Io con gli altri</b>	Scuola Violenza, bullismo Amicizie Famiglia Sessualità
<b>pag. 44</b> <b>Io con il rischio</b>	Alcol Tabacco Sostanze illegali
<b>pag. 52</b> <b>Indirizzi utili</b>	
<b>pag. 58</b> <b>Fonti</b>	

*In questo opuscolo troverete i risultati dell'inchiesta sulla salute e i comportamenti degli allievi e delle allieve ticinesi fra gli 11 e 15 anni. I dati che riguardano solamente i giovani tra i 14 e i 15 anni sono esplicitati nel testo e nei titoli dei grafici. L'inchiesta si è svolta nel 2010 ed è stata promossa dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). In Svizzera l'inchiesta è stata coordinata da Dipendenze Svizzera (ex ISPA) che ha sede a Losanna. L'analisi dei dati ticinesi è stata curata dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del Medico cantonale. Il SPVS si è occupato della redazione dell'opuscolo con l'appoggio del Servizio di medicina scolastica e dell'Ufficio del monitoraggio e dello sviluppo scolastico.*

**Chi sono gli intervistati?**

I giovani intervistati sono 1026 (525 ragazze e 501 ragazzi) dagli 11 ai 15 anni di alcune scuole pubbliche (quinta elementare e scuola media) scelte in modo casuale nel Cantone Ticino.

**Quali sono le domande?**

Le principali domande poste dall'inchiesta riguardano 3 temi intitolati: "Io con me", "Io con gli altri" e "Io con il rischio". Le domande del primo gruppo riguardano la salute, la soddisfazione della propria vita, l'alimentazione e l'attività fisica. Quelle del secondo gruppo si riferiscono alla scuola, la violenza, le amicizie, la famiglia e la sessualità. Quelle del terzo gruppo, infine, riguardano consumo di alcol, tabacco e di sostanze illegali.

**Come si legge l'opuscolo?**

In queste pagine, le risposte alle domande formulate nell'inchiesta sono state illustrate graficamente e poi commentate, così che si possa avere un'idea dei comportamenti e della salute dei giovani. Nell'opuscolo si trovano inoltre dei suggerimenti utili per migliorare la forma e il benessere. Per alleggerire il testo, abbiamo usato il maschile anche per riferirci alle ragazze.

**In breve**

Riassumendo, la maggioranza dei giovani dagli 11 ai 15 anni di età sta bene e ha uno stile di vita sano. Tuttavia una parte, seppur minoritaria, accusa dei disturbi ed alcuni adottano dei comportamenti poco equilibrati e dannosi per la propria salute. È quindi importante incoraggiare i comportamenti sani e mettere in evidenza i benefici di un cambiamento verso uno stile di vita più equilibrato.

**Cosa vuol dire "star bene"?**

La salute è frutto di un'interazione complessa tra l'individuo, la propria genetica, l'ambiente fisico, economico, sociale e culturale in cui è inserito. Questo significa che la salute dipende sia dalle caratteristiche del corpo (patrimonio genetico), ma è anche influenzata dallo stile di vita, dai comportamenti (alimentazione, attività fisica, consumo di alcol, tabacco, ecc.), dalle condizioni di vita (precarietà, stress, disoccupazione, esclusione, istruzione) e dalla qualità dell'ambiente (inquinamento, sicurezza). Tutti questi aspetti sono chiamati determinanti della salute. Per migliorare la salute di una popolazione occorre quindi agire su questi determinanti per esempio migliorando le condizioni di vita delle persone e promuovendo i comportamenti sani.



# io con me

*Salute*  
*Soddisfazione della*  
*propria vita*  
*Alimentazione*  
*Attività fisica*

A

B

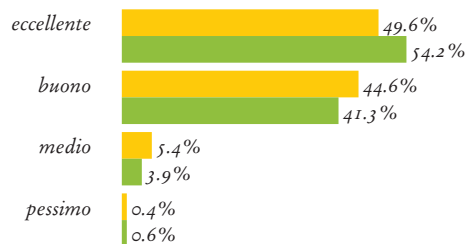
C

D



## Come descriveresti il tuo stato di salute?

ragazze  
ragazzi

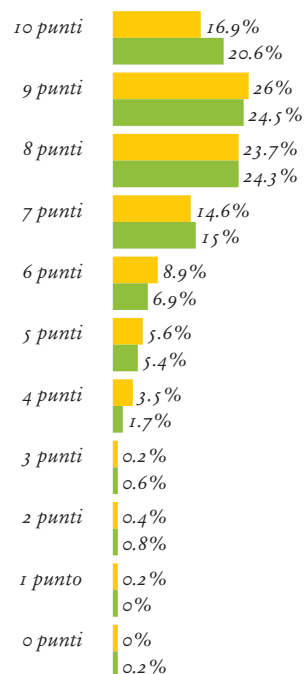


La maggior parte di voi dice di sentirsi in eccellente o buona salute. Molto bene! Un buono stato di salute vi permette di affrontare meglio le sfide della vita e di cogliere le opportunità che essa offre. Non tutti però hanno questa fortuna, alcuni di voi dicono di non sentirsi così bene e meritano quindi la vostra attenzione e il vostro sostegno.

## Se pensi alla tua vita attuale, dove ti trovi su questa scala?

scala da 0 (peggior vita possibile) a 10 (miglior vita possibile)

ragazze  
ragazzi

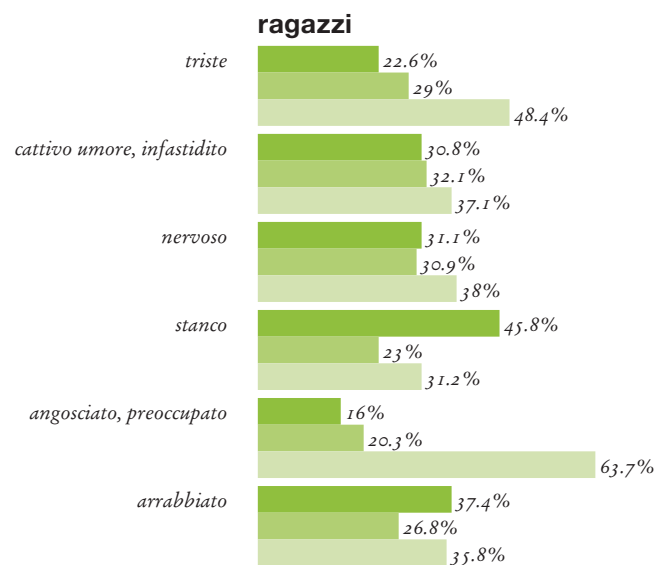
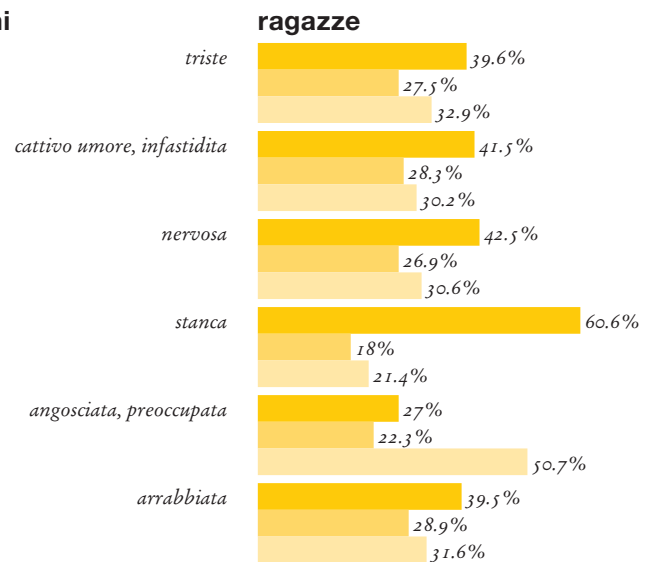


La maggioranza di voi dice di sentirsi soddisfatta della propria vita. L'adolescenza è un periodo complesso e di grandi cambiamenti, non si è ancora adulti ma si è già confrontati con scelte di vita importanti. Essere completamente soddisfatti della propria esistenza è un'impresa complicata anche per gli adulti. La vita è spesso un alternarsi di sfide, conquiste, gioie ma anche di frustrazioni e momenti difficili.

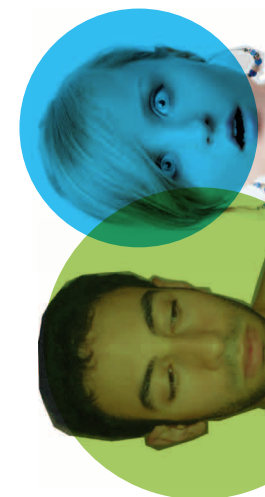
Circondarsi di persone care che possano sostenerci nei momenti difficili, porsi degli obiettivi da raggiungere e prendersi il tempo per se stessi e per fare ciò che ci piace, sono cose importanti che possono migliorare la qualità della vita.

**Durante gli ultimi sei mesi quante volte hai avuto i disturbi seguenti?**

- ■ 1 volta/sett. o più
- ■ circa 1 volta/mese
- ■ raramente o mai

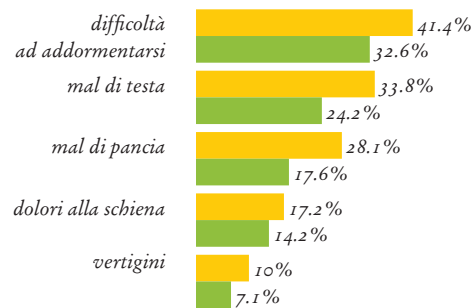


Le ragazze sembrano vivere più spesso emozioni e sentimenti negativi rispetto ai ragazzi. Le ragazze si sentono più frequentemente tristi, di cattivo umore, stanche, preoccupate e arrabbiate rispetto ai ragazzi. Per affrontare questi sentimenti negativi è utile cercare di individuarne le cause e utilizzare delle strategie per diminuirli. Per esempio, se siete tristi fate un'attività che normalmente vi rende di buonumore (come ascoltare della musica o guardare video divertenti). Se vi sentite molto stanchi cercate di recuperare le forze andando a dormire presto o organizzando i vostri impegni in modo da ripartirli in modo equilibrato durante la settimana. La capacità di poter controllare almeno in parte le emozioni negative vi darà fiducia in voi stessi e vi permetterà di affrontare con più serenità gli ostacoli della vita.



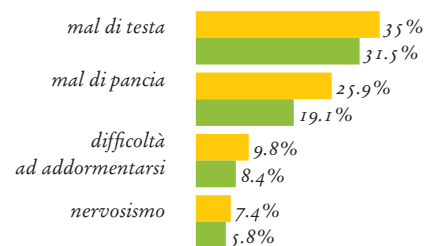
**Durante gli ultimi sei mesi, quante volte hai avuto i disturbi seguenti almeno una volta alla settimana?**

ragazze  
ragazzi



**Negli ultimi 30 giorni, hai preso farmaci contro...? Sì una o più volte per...**

ragazze  
ragazzi



Difficoltà ad addormentarsi e mal di testa sono i disturbi che si manifestano più frequentemente nei ragazzi e nelle ragazze. In generale le ragazze soffrono più spesso dei ragazzi di: difficoltà ad addormentarsi, mal di testa, mal di pancia, dolori alla schiena e vertigini. L'adolescenza è un periodo che comporta grandi cambiamenti a livello del corpo ma anche nella vita dei giovani. Nuove responsabilità, decisioni importanti e impegni scolastici, spesso possono sovraccaricarvi e favorire disturbi come mal di testa e difficoltà ad addormentarsi: per questo motivo è importante ricordare che i farmaci agiscono soprattutto sui sintomi del disturbo e non sulle cause. Spesso basta cambiare alcune abitudini per eliminare certi disturbi, senza il bisogno di ricorrere a farmaci. Per esempio, evitare di consumare bevande stimolanti (caffè, tè, coca cola, bevande energetiche), soprattutto il pomeriggio e la sera e svolgere attività rilassanti con l'avvicinarsi dell'ora di andare a letto, contribuiscono a ridurre o a eliminare le difficoltà ad addormentarsi.

La mancanza di riposo o passare molto tempo davanti ad uno schermo (cellulare, tv, computer) possono ad esempio favorire il mal di testa. Provate a ridurre il tempo che passate davanti allo schermo e prendetevi dei momenti per rilassarvi, vedrete che i disturbi diminuiranno.

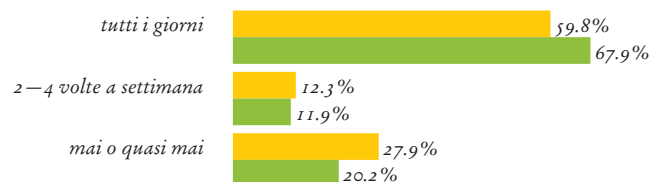
Per le ragazze, spesso, la causa di mal di testa, mal di pancia e dolori alla schiena è dovuta all'arrivo delle mestruazioni.

## Di solito, nei giorni di scuola, quando fai una vera colazione?

(non soltanto un bicchiere di latte o un succo di frutta)

ragazze

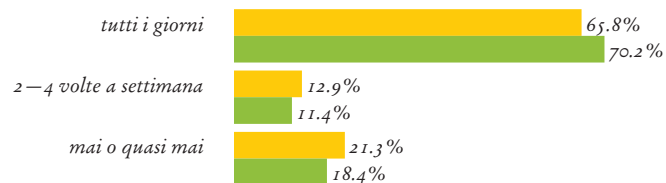
ragazzi



## 11/13 anni

ragazze

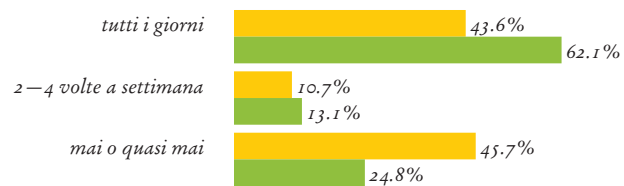
ragazzi



## 14/15 anni

ragazze

ragazzi



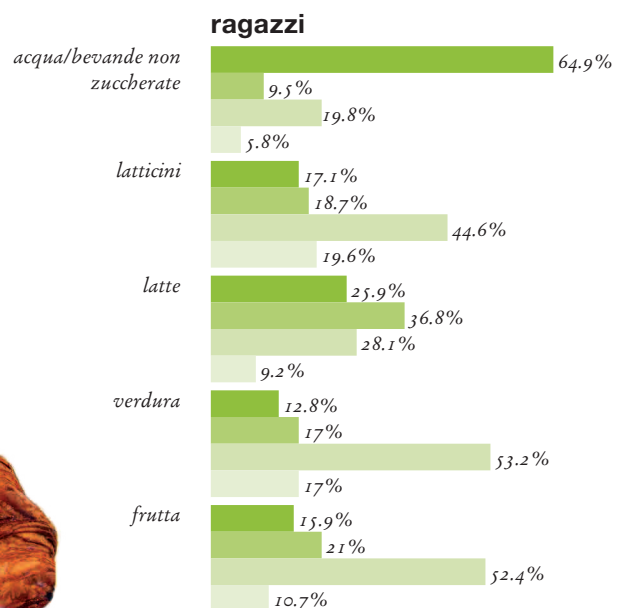
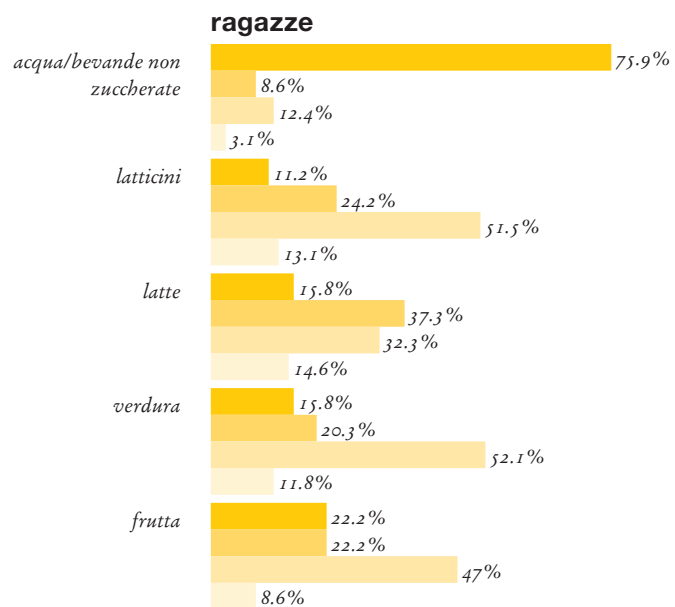
La maggior parte di voi fa una vera colazione tutti i giorni. Benissimo! La colazione vi permette di fare il pieno di energia per affrontare la giornata con buonumore e combattere la stanchezza.

È importante notare che 2 ragazze su 10 di 11-13 anni non fanno mai colazione, questa proporzione è più che raddoppiata per le ragazze di 14-15 anni (quasi 5 ragazze su 10). Anche tra i ragazzi si nota questa tendenza, ma è meno marcata. Alcune persone credono che saltare la colazione possa contribuire a mantenere la linea. Ma è stato dimostrato che fare una colazione completa (composta da frutta, farinacei e latticini) contribuisce a mantenere un peso corretto perché permette di non arrivare affamati a pranzo, quindi con il rischio di mangiare più del necessario.

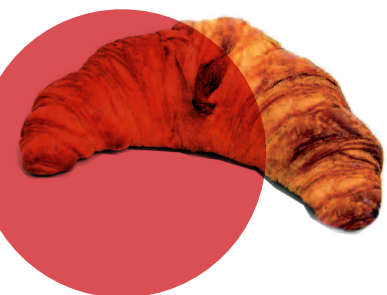


**Di solito,  
quante volte  
alla settimana  
bevi o mangi  
gli alimenti  
seguenti?**

- ■ più volte al giorno
- ■ 1 volta al giorno
- ■ 1-6 giorni/settimana
- ■ mai o quasi mai

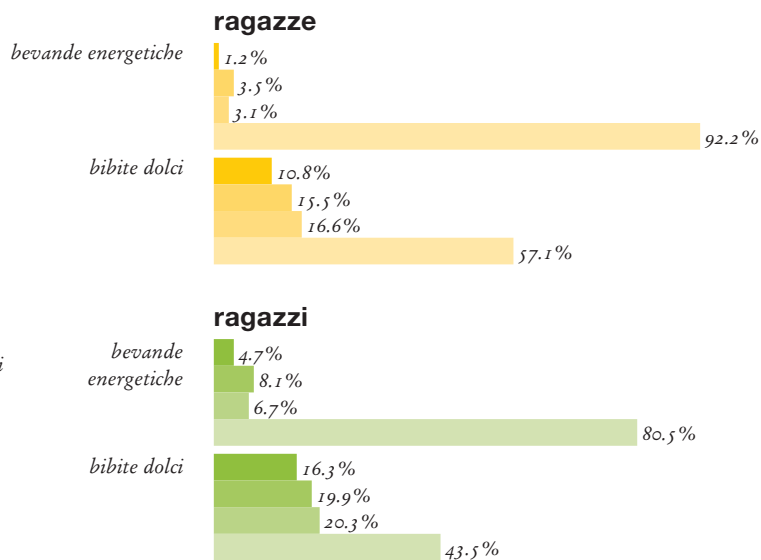


La proporzione di giovani che dicono di mangiare frutta e verdura più volte al giorno non è molto alta e corrisponde, in media, a 1 giovane su 7. Le ragazze che consumano più volte al giorno frutta, verdura e bevande non zuccherate sono più numerose rispetto ai ragazzi. A loro volta i ragazzi che consumano più frequentemente latte e latticini sono più numerosi delle ragazze. Per restare in forma è importante mangiare 3 porzioni di verdura e 2 di frutta al giorno. Un bicchiere di succo d'arancia 100% al mattino, una mela alle 10, un contorno di verdure a pranzo, una carota a merenda e un'insalata a cena, vi permettono di soddisfare questa esigenza. La maggior parte dei giovani dice di bere acqua o bevande non zuccherate più volte al giorno.



**Di solito,  
quante volte  
alla settimana  
bevi le bibite  
seguenti?**

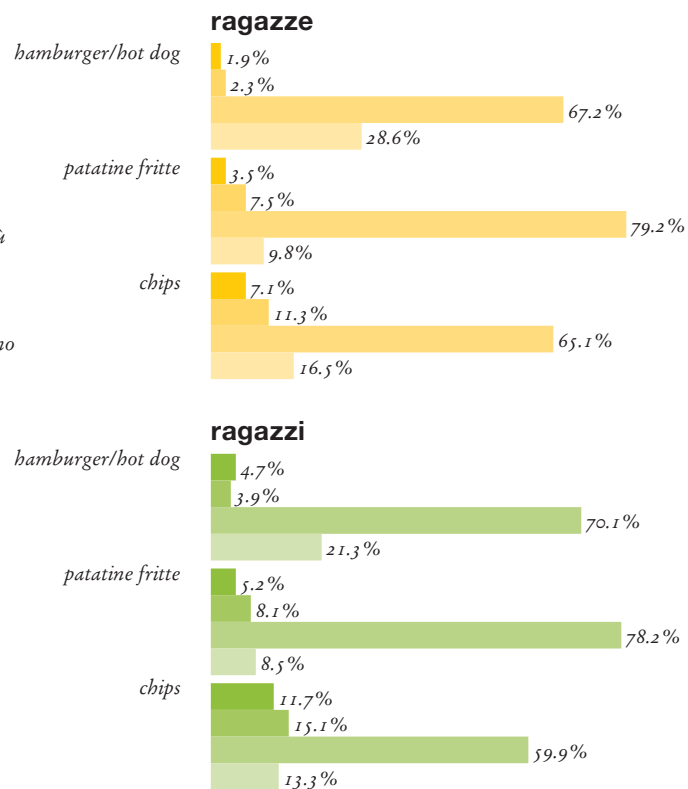
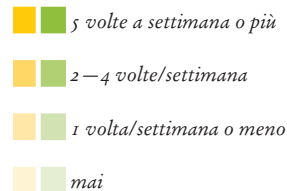
- ■ più volte al giorno
- ■ 5-7 giorni/settimana
- ■ 2-4 giorni/settimana
- ■ 1 volta/settimana o mai



In media 2 giovani su 5 bevono 2 o più volte a settimana una bibita dolce. Le bibite zuccherate hanno un buon sapore, ma contengono grandi quantità di zucchero. Pensate che una bottiglietta da mezzo litro di una bevanda zuccherata equivale in media a mangiare 13 zollette di zucchero! Si capisce quindi come mai le bevande dolci siano le maggiori responsabili del sovrappeso. Bere bevande light non è la migliore soluzione perché invogliano a mangiare più dolci. Meglio scegliere l'acqua o un tè che sono molto più dissetanti e a buon mercato.

Negli ultimi anni le bibite energetiche sono al centro di campagne pubblicitarie martellanti, che cercano di farci credere che queste migliorano la concentrazione e le prestazioni, cosa che è tutta da dimostrare! I ragazzi consumano più frequentemente bibite energetiche rispetto alle ragazze. 2 ragazzi su 10 dicono di consumarne almeno 2 volte alla settimana, mentre le ragazze che dicono di bere più volte alla settimana una bevanda energetica sono meno di 1 su 10. Le bevande energetiche oltre a contenere tanto zucchero, contengono caffeina e altre sostanze come la taurina che possono causare nervosismo e insonnia.

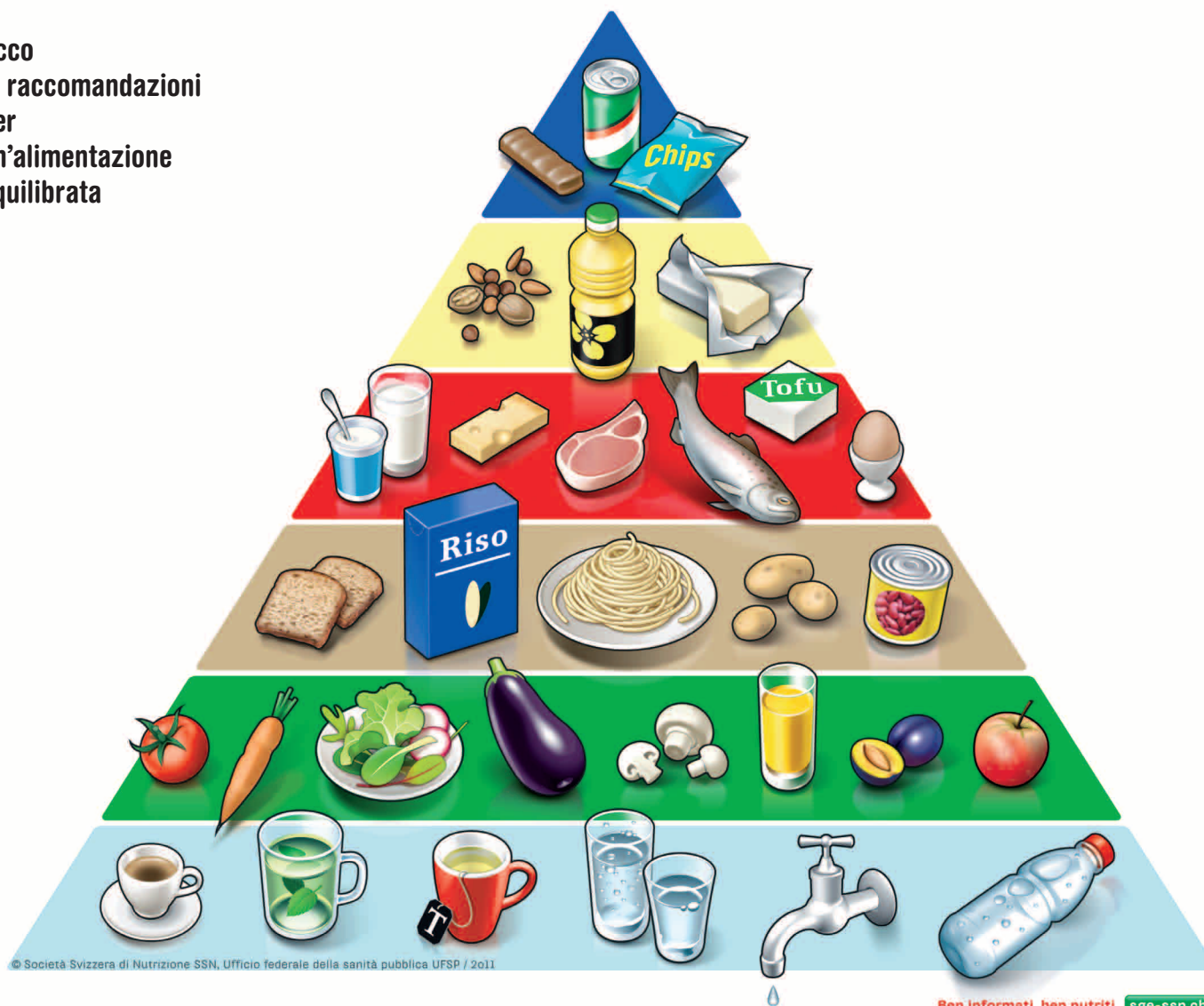
**Di solito,  
quante volte  
alla settimana  
mangi  
gli alimenti  
seguenti?**



Chips, patatine fritte, hamburger e hot dog sono alimenti che attirano i giovani. Questi cibi sono però ricchi di sale e di grassi dannosi. Contengono inoltre poche vitamine, pochi sali minerali e poche fibre. Questo non vuol dire che bisogna privarsi totalmente di questi piaceri, ma dovrebbero occupare un posto limitato nella nostra alimentazione. Per avere una misura non consumatene più di una volta alla settimana, se gli altri pasti della giornata sono equilibrati. Variate la vostra alimentazione provando nuovi sapori e seguendo le semplici regole della piramide alimentare. Un'alimentazione equilibrata vi fa stare e sentire in forma e migliora anche il vostro aspetto fisico (pelle più luminosa, unghie più forti e capelli più lucenti).

## La piramide alimentare svizzera

Ecco  
le raccomandazioni  
per  
un'alimentazione  
equilibrata



© Società Svizzera di Nutrizione SSN, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP / 2011

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

### Bibite:

Ogni giorno 1-2 litri di bevande non dolcificate;  
privilegiare l'acqua.

### Verdura e frutta:

Ogni giorno 5 porzioni di diversi colori. 2 porzioni  
di frutta e 3 porzioni di verdura. 2 dl di succo  
di frutta non zuccherato (100% frutta) corrispon-  
dono ad una porzione.

### Cereali, patate e leguminose:

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali privilegiare  
i prodotti integrali.

### Latticini, carne, pesce, uova e tofu:

Ogni giorno 3 porzioni (1 porzione equivale  
indicativamente al volume di una manciata)  
di latticini e 1 porzione di altri cibi ricchi  
di proteine (carne, pesce, uova, tofu, ecc.).

### Oli, grassi e frutta oleaginosa:

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa (arachidi,  
noci) in piccole quantità. Burro e margarina  
con moderazione. Preferire i grassi vegetali  
(olio d'oliva e olio di colza soprattutto).

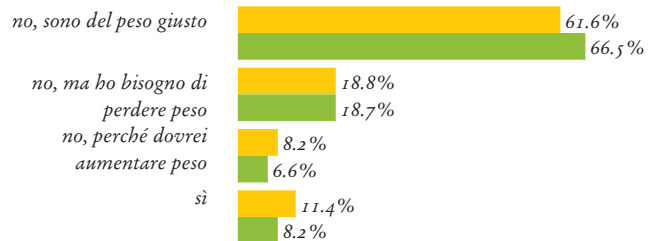
### Dolci, snack salati

In piccole quantità.

### Attualmente fai una dieta o qualche cosa d'altro per perdere peso?

ragazze

ragazzi

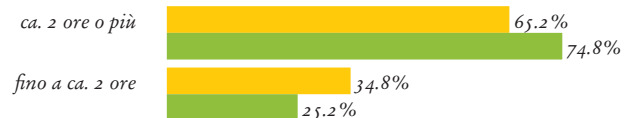


La maggior parte di voi giudica corretto il proprio peso corporeo. In media 1 giovane su 4 ritiene di avere bisogno di perdere o prendere peso e 1 su 10 dice di fare qualcosa per perdere peso. I media e la pubblicità impongono dei modelli di "bellezza", spesso lontani dalla realtà, che possono mettere in dubbio l'opinione che abbiamo del nostro corpo. Inoltre durante l'adolescenza il corpo cambia rapidamente ed a volte non è facile capire o accettare questi cambiamenti. Fare dell'attività fisica, nutrirsi in maniera equilibrata e dormire a sufficienza, oltre a contribuire al nostro benessere e alla forma, aiutano ad avere un'immagine positiva di noi stessi e del nostro corpo.

### Ore passate davanti ad uno schermo (televisione, console, computer)

ragazze

ragazzi

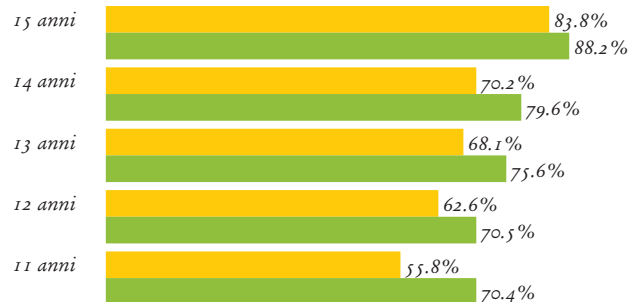


Con l'aumentare dell'età aumenta la percentuale dei giovani (ragazze e ragazzi) che affermano di passare almeno 2 ore davanti allo schermo e diminuisce la differenza tra ragazzi e ragazze. La televisione, il computer ed i videogiochi offrono molte possibilità di divertimento e di apprendimento. Ma è anche importante non esagerare e dedicare del tempo ad attività altrettanto piacevoli come giocare fuori, cucinare, uscire con gli amici o fare dello sport.

### Almeno due ore al giorno davanti ad uno schermo (televisione, console, computer)

ragazze

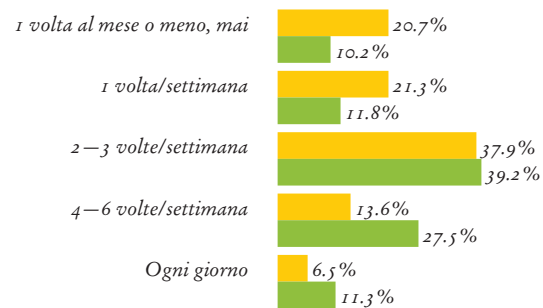
ragazzi





**All'infuori delle ore di scuola, quante volte fai sport, tanto da sudare o sentirti affaticato/a?**

ragazze  
ragazzi



I ragazzi sembrano essere più assidui rispetto alle ragazze nella pratica di un'attività fisica intensa (attività che fa sudare e fa sentire affaticato). 4 ragazzi su 5 rispetto a 3 ragazze su 5 dicono di praticare almeno 2-3 volte la settimana un'attività fisica intensa. 2 ragazze su 5 e 1 ragazzo su 5 fanno attività fisica solo 1 volta alla settimana o meno.

Praticare un'attività fisica intensa 2-3 volte alla settimana, oltre ad essere fondamentale per mantenere un buono stato di salute, contribuisce al vostro benessere scaricando le tensioni e facendovi affrontare la vita in modo più sereno.

È importante scegliere un'attività che vi piaccia e che possiate praticare con regolarità. È molto importante anche variare l'attività fisica. C'è solo l'imbarazzo della scelta: dalla corsa, al nuoto, agli sport di squadra ad una bella passeggiata in montagna. Potete inoltre fare più movimento scegliendo di salire le scale invece di prendere l'ascensore o andando a scuola a piedi o in bici.

La  
ruota  
del  
movimento



Per uno sviluppo ottimale variare l'attività fisica in modo da:

**rinforzare le ossa:**  
attraverso attività che sollecitano e caricano le ossa, quali ad esempio correre, saltare, il basket.

**stimolare il sistema cardiocircolatorio:**  
attraverso attività che stimolano la resistenza, come il jogging, il nuoto o andare in bicicletta.

**rinforzare i muscoli:**  
attraverso attività che comportano il sollevamento del proprio corpo come l'arrampicata o la sospensione.

**mantenere l'elasticità:**  
attraverso esercizi di stiramento ed esercizi di ginnastica.

**migliorare la destrezza:**  
attraverso attività che allenano la precisione, la coordinazione e la reattività, come ad esempio giochi di squadra con la palla, tennis ed esercizi specifici.

[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)

Un'attività fisica regolare è necessaria per restare in buona salute e per essere efficienti.

I bambini e gli adolescenti dovrebbero praticare almeno 1 ora di attività fisica al giorno. Questo non vuol dire che bisogna per forza fare dello sport tutti i giorni.

Ogni tipo di attività fisica è benefica e dovrebbe durare almeno 10 minuti consecutivi.

Ci sono moltissime occasioni per fare del movimento: durante il tragitto casa-scuola (andando a piedi o in bici), giocando durante le pause, salendo le scale invece di prendere l'ascensore, facendo delle passeggiate, insomma integrando il movimento nella vita di tutti i giorni. Prendete spunto dalla ruota del movimento per variare l'attività fisica.

L'attività fisica favorisce uno sviluppo armonioso, non solo a livello fisico, ma anche psichico e sociale. L'attività fisica e lo sport hanno un effetto positivo sulla stima di sé, la gestione dello stress e permettono di aumentare le occasioni di incontrare e conoscere nuova gente.



**A**

*Scuola*  
*Violenza, bullismo*  
*Amicizie*  
*Famiglia*  
*Sessualità*

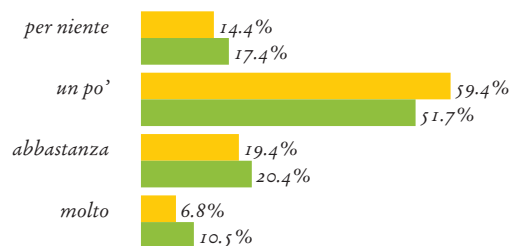
**B**

**io  
con  
gli  
altri**



## Sei stressato/a dal lavoro scolastico?

ragazze  
ragazzi

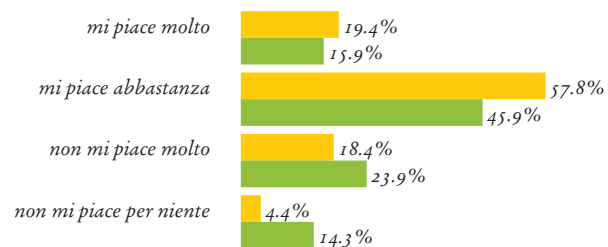


Un fitto orario scolastico, compiti e verifiche rendono la scuola un'attività impegnativa. Nonostante questo, in media 7 giovani su 10 dicono di sentirsi poco o per niente stressati dal lavoro scolastico. Mediamente 3 giovani su 10 si sentono abbastanza o molto stressati. Un buon metodo per evitare lo stress a scuola è quello di organizzare bene il vostro tempo. Fate un piano di lavoro con le scadenze (verifiche, compiti) e gestite bene il vostro tempo in modo da non fare tutto la sera prima.

Nel vostro piano di lavoro inserite anche delle "ricompense" per il lavoro fatto. Per esempio, dopo aver terminato un compito in anticipo rispetto ai piani concedetevi qualcosa che vi piace (andare a giocare fuori, fare qualcosa che vi piace, ascoltare della musica).

## Questo anno, cosa pensi della scuola?

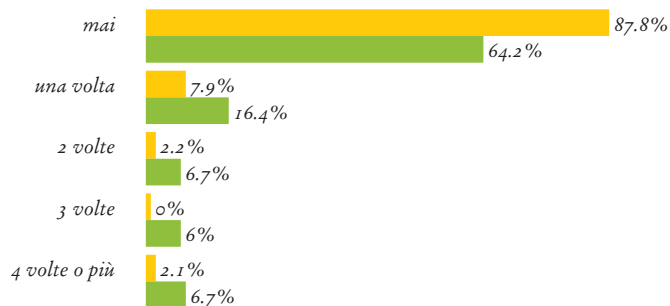
ragazze  
ragazzi



Alla maggioranza dei ragazzi e delle ragazze la scuola piace. La scuola occupa un posto centrale nella vostra vita e vi fornisce gli strumenti e le competenze per affrontare il futuro, è quindi molto importante che ci andiate con piacere. La scuola sembra piacere più alle ragazze rispetto ai ragazzi. A 3 ragazze su 4 e 2 ragazzi su 3 la scuola piace. Ad una parte di voi la scuola non piace molto o non piace per niente. Difficoltà scolastiche o una relazione difficile con compagni e docenti possono rendere meno gradevole la scuola. Imparate per il gusto di conoscere, vedrete che sarà più facile assimilare le materie e anche i vostri risultati scolastici ne risentiranno positivamente. Per poter vivere bene la scuola, una buona relazione con i compagni e con i docenti è fondamentale. Curate i rapporti che avete con docenti e compagni, vedrete che andare a scuola sarà più interessante.

**Durante gli ultimi 12 mesi, quante volte hai partecipato a una rissa?**  
(14-15 anni)

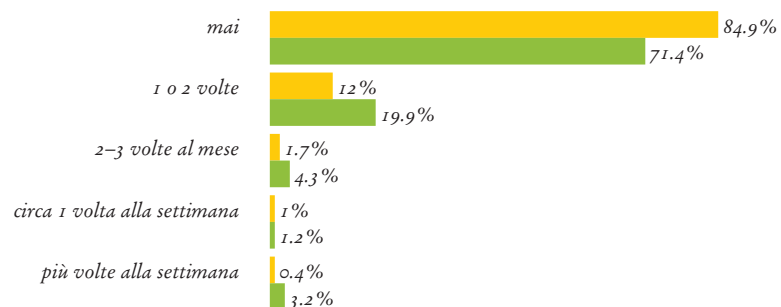
ragazze  
ragazzi



La stragrande maggioranza di voi non ha mai partecipato ad una rissa negli ultimi 12 mesi. I dati riguardanti la partecipazione ad una rissa si basano su un numero di risposte molto esiguo, sono dunque da considerare a titolo indicativo. Alcuni giovani ammettono di aver già intimorito qualcuno. I ragazzi intimoriscono più frequentemente gli altri rispetto alle ragazze. Più di 1 ragazzo su 4 e circa 1 ragazza su 7 dicono di aver già intimorito qualcuno nell'anno trascorso. La violenza non risolve mai i conflitti, contribuisce solo ad aggravarli. È normale avere dei confronti con qualcuno, a volte anche accesi. Ma discutere controllando la propria aggressività è un modo efficace per arrivare ad una soluzione, oltre ad essere una grande prova di forza di carattere.

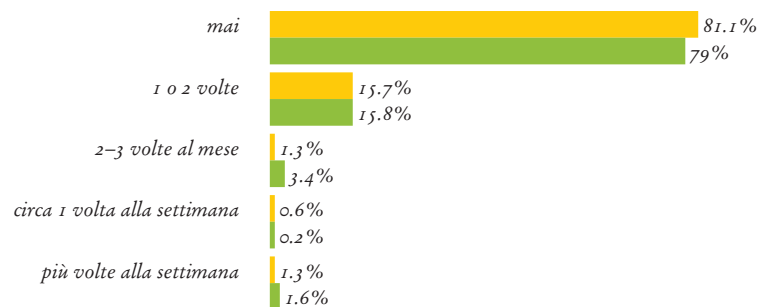
**Durante gli ultimi 12 mesi quante volte hai intimorito altri/e allievi/e a scuola?**

ragazze  
ragazzi



**Durante gli ultimi 12 mesi quante volte sei stato/a intimidito/a a scuola?**

ragazze  
ragazzi



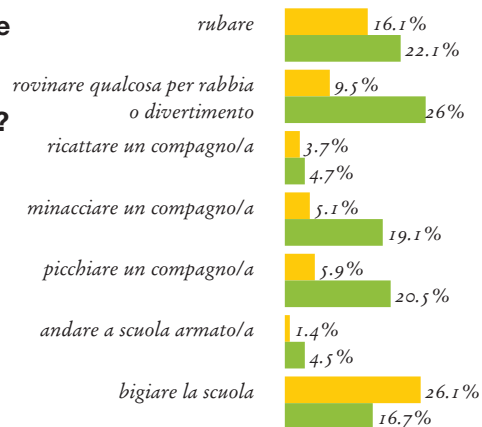
Andare a scuola sereni e senza essere intimiditi da qualcuno è un diritto di tutti ed è fondamentale per vivere con piacere il tempo passato a scuola. La scuola rimane un luogo sicuro e la maggioranza di voi non è stata mai intimorita negli ultimi 12 mesi. Alcuni di voi hanno però subito delle aggressioni. È importante segnalare subito ad un adulto (un docente, un genitore o un adulto di cui vi fidate) se siete intimiditi o minacciati da qualcuno, in modo da contribuire a mantenere la scuola un luogo sicuro e sereno. Se inoltre venite a conoscenza che uno dei vostri compagni è intimidito da qualcuno, sostenetelo e aiutatelo a rivolgersi ad un adulto fidato.



### Quali di queste cose hai fatto durante gli ultimi 12 mesi?

(14-15 anni) almeno 1 o 2 volte

ragazze  
ragazzi



La maggior parte di voi non ha comportamenti violenti o illegali a scuola. C'è però una grande differenza tra ragazzi e ragazze per quanto riguarda i comportamenti violenti verso gli altri e verso le cose. In media i ragazzi sono più numerosi rispetto alle ragazze ad aver già picchiato o minacciato un compagno o ad aver danneggiato qualcosa per rabbia o per divertimento. Il rispetto per gli altri e per le loro cose deve essere una regola da non violare. A volte capita di essere talmente arrabbiati da spingerci ad avere un comportamento violento o da voler distruggere qualcosa. In questi casi, dimostrate di avere carattere e controllate la vostra aggressività. Quando si è molto arrabbiati, saper dialogare e mettere un freno alle proprie emozioni è la più grande dimostrazione di forza.

### Quanti veri amici o vere amiche hai attualmente?

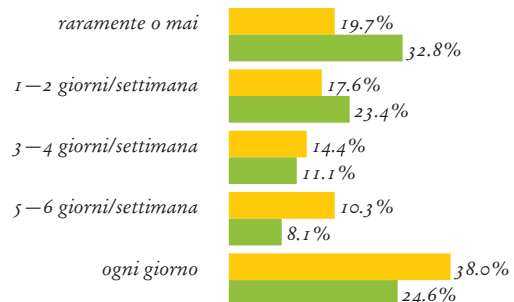
ragazze  
ragazzi



Avere qualcuno con cui confidarsi e che possa sostenerci quando siamo in difficoltà è molto importante. La stragrande maggioranza di voi ha la fortuna di avere almeno una vera amicizia. C'è chi dice però di non avere nessun vero amico. Non per tutti è facile trovare qualcuno con cui entrare in sintonia, se vedete un compagno che sembra più isolato degli altri, provate a conoscerlo e a dargli ascolto, vi porterà sicuramente qualcosa di positivo.

### Quanto spesso parli al telefono con i tuoi amici o le tue amiche, o spedisce a loro messaggi (SMS) o li contatti tramite Internet? (e-mail, chat, ecc.)

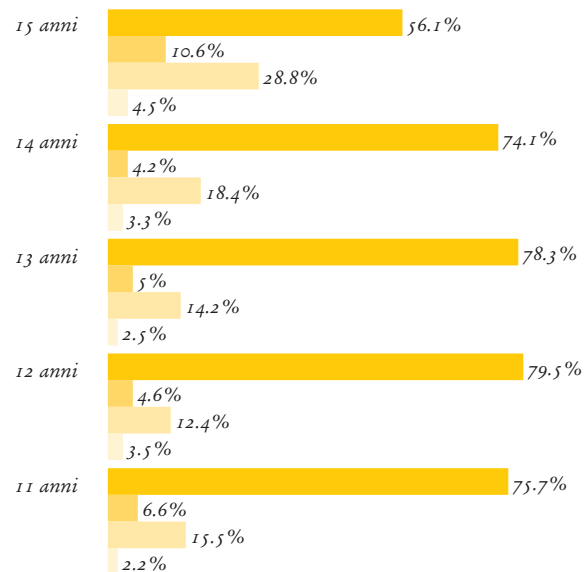
ragazze  
ragazzi



2 ragazze su 5 e 1 ragazzo su 4 si tengono quotidianamente in contatto con i propri amici tramite sms o e-mail. Oggigiorno essere connesso e raggiungibile dagli amici sembra essere diventato indispensabile. La comunicazione tramite internet e i cellulari offre diversi vantaggi come il fatto di poter raggiungere rapidamente e in qualunque momento i nostri amici. Non bisogna però abusarne. Prendetevi la libertà di non essere raggiungibili ogni tanto, date un limite al tempo che passate a inviare messaggi (per esempio guardare le e-mail solo la sera o tener spento il cellulare quando si è a scuola) e cercate di non trascurare le altre forme di comunicazione come il piacere di incontrarsi personalmente per chiacchierare.

## Strutture delle famiglie degli allievi

- famiglia tradizionale
- famiglia allargata
- famiglia monoparentale
- altre configurazioni

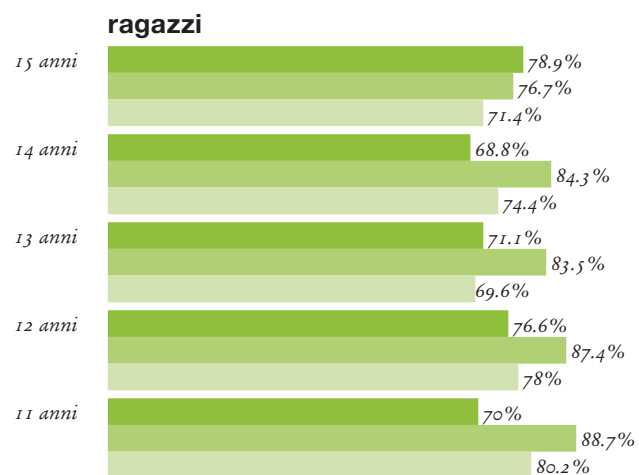
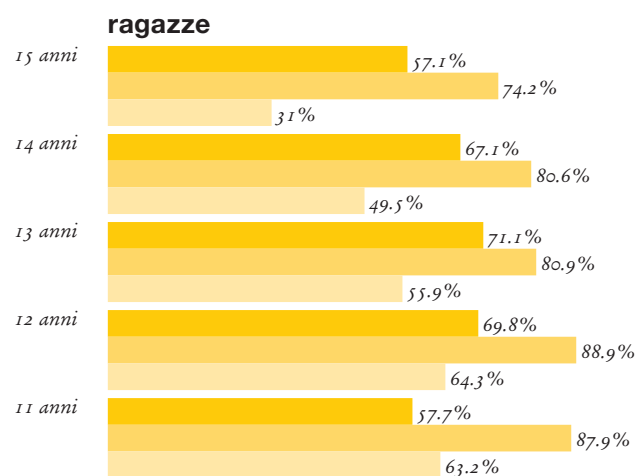


Quasi i tre quarti dei giovani tra gli 11 e i 14 anni vive con entrambi i genitori. Tra i giovani di 15 anni, solo poco più della metà vive con tutti e due i genitori e più di 1 giovane su 4 vive con un solo genitore. Gli eventi della vita fanno sì che ci si debba confrontare con situazioni familiari difficili come una separazione o un clima conflittuale tra i propri genitori. Gestire queste situazioni non è evidente, siate quindi solidali con i compagni che stanno vivendo questi momenti.



## È molto facile per te parlare delle tue preoccupazioni con...

- ■ fratelli/sorelle
- ■ la madre/matrigna
- ■ il padre/patrigno



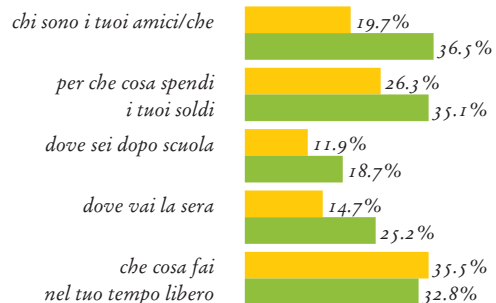
In generale i ragazzi e le ragazze preferiscono confidarsi con la propria madre/matrigna rispetto al padre/patrigno. Per le ragazze la scelta preferenziale della madre per confidarsi rimane sempre la scelta più importante a tutte le età. Colpisce inoltre il fatto che più le ragazze sono grandi e meno ritengono facile confidarsi con il proprio padre o patrigno.

La proporzione di ragazzi che ritengono che i loro famigliari sappiano poco o niente delle compagnie frequentate, del modo in cui si spendono i soldi o di che cosa si faccia nel tempo libero, è in media superiore rispetto a quella delle ragazze.

Potersi confidare ed essere capiti da un famigliare o da un adulto è una grande risorsa. Non esitate ad aprirvi con un adulto di cui vi fidate per ricevere sostegno e consigli.

## Se pensi a tua madre a tuo padre o agli altri adulti con cui vivi, che cosa fanno delle seguenti cose? (14-15 anni)

- ragazze
- ragazzi



### Hai già avuto rapporti sessuali? (andato/a a letto con qualcuno) (14-15 anni)

ragazze

ragazzi



La maggior parte dei giovani tra 14 e 15 anni non ha avuto rapporti sessuali. Tra coloro che hanno già avuto un rapporto sessuale (in media 1 giovane su 7), una parte importante (circa 1 ragazzo su 5 e 1 ragazza su 14) ha detto di non aver usato il preservativo. Il preservativo, oltre ad essere un metodo per prevenire gravidanze indesiderate, è l'unica protezione contro alcune gravi malattie come l'Aids ed altre malattie sessualmente trasmissibili. Queste malattie sono spesso croniche e possono cambiare la vita per sempre.

### L'ultima volta che hai avuto rapporti sessuali, tu o il tuo partner avete usato un preservativo? (14-15 anni) (% su quelli che hanno avuto rapporti sessuali)

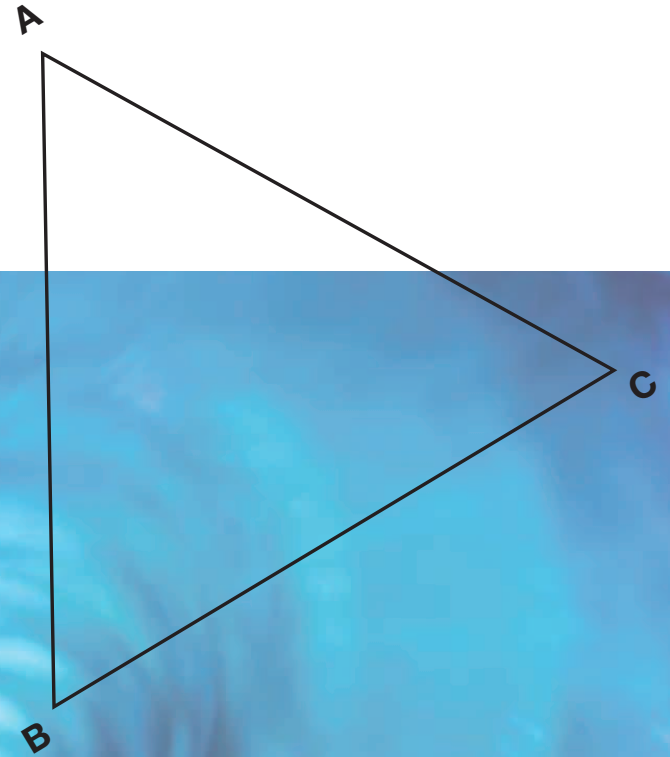
ragazze

ragazzi





*Alcol  
Tabacco  
Sostanze illegali*



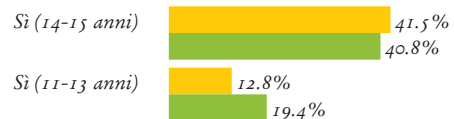
**io  
con  
il  
rischio**



## Hai consumato bevande alcoliche negli ultimi 30 giorni?

ragazze

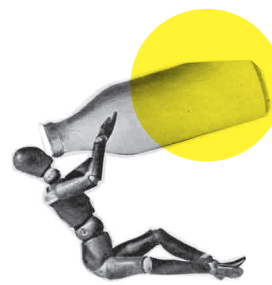
ragazzi



Tra gli 11-13enni, 1 ragazzo su 5 e 1 ragazza su 8 hanno già consumato alcol almeno una volta negli ultimi 30 giorni. Mentre tra i 14-15enni questa proporzione sale a 2 giovani su 5 sia per i ragazzi che per le ragazze. Le bevande alcoliche sono molto presenti nella nostra quotidianità. I vostri genitori probabilmente bevono un bicchiere di vino di tanto in tanto e nella nostra società i momenti festivi sono spesso accompagnati dal consumo di alcol. Ma il corpo degli adolescenti è più vulnerabile all'alcol rispetto a quello degli adulti, perché alcuni organi, come il cervello e il fegato, si stanno ancora sviluppando. Oltre a ciò gli adolescenti hanno un peso inferiore rispetto agli adulti, dunque l'alcol ha un effetto maggiore. Per questi motivi i giovani adolescenti non dovrebbero bere alcol.

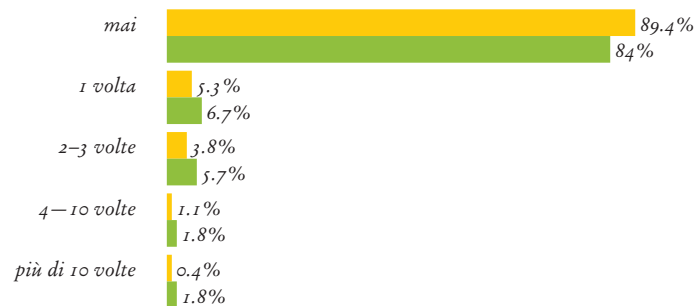
A partire dai 18 anni avrete libero accesso agli alcolici. Questo non significa che non ci sono più rischi. L'alcol resta una sostanza nociva per il corpo, tuttavia un consumo moderato e occasionale non comporta particolari danni e può rendere più gustoso un pasto e allietare un momento in compagnia. In alcune occasioni, per esempio quando si è tra amici, può succedere di lasciarsi trascinare e consumare più alcol di quanto avevamo previsto, in questi casi cercate di mettere dei limiti al vostro consumo e di dimostrare la vostra determinazione sapendo dire di no. Non è neanche obbligatorio consumare alcol, una parte non trascurabile di persone non consuma mai alcol e si diverte ed è stimata comunque!

*Sapevate che per proteggere in particolare i giovani dai danni dell'alcol è proibito vendere o servire alcol ai giovani di meno di 18 anni nei commerci, nei negozi e negli esercizi pubblici del Cantone ed è vietata la vendita e il consumo di bevande alcoliche ai minori di 18 anni? Tutti gli esercenti sono tenuti a mettere a disposizione della clientela almeno 3 bevande senza alcol a un prezzo inferiore, per la medesima quantità, di quello della bevanda alcolica più economica.*



## Sei già stato/a veramente ubriaco/a?

ragazze  
ragazzi

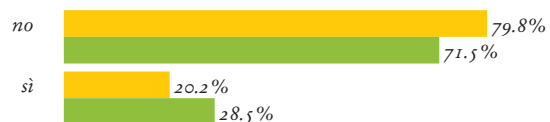


La maggior parte di voi non è mai stato ubriaco ed è molto positivo. In media più di 1 giovane su 10 è già stato almeno una volta ubriaco. È importante sottolineare che il consumo di alcol per i giovani adolescenti è molto dannoso ed è quindi da evitare. Anche per gli adulti un uso eccessivo di alcol è dannoso. I rischi legati al consumo di alcol sono spesso sottovalutati: oltre ai danni provocati all'organismo, il consumo di alcol aumenta il rischio di incidenti, di comportamenti aggressivi e di rapporti sessuali non protetti, con conseguenze anche gravi e permanenti.

## Hai già fumato del tabacco?

(una sigaretta, un sigaro o la pipa)

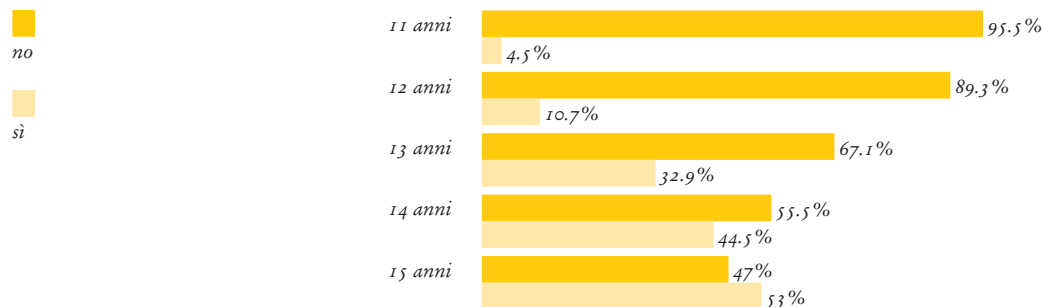
ragazze  
ragazzi



La maggior parte dei ragazzi e delle ragazze tra gli 11-15 anni non ha mai fumato. Bravi, continuate così! A partire dai 13 anni però, quasi un terzo degli intervistati dice di avere già consumato del tabacco.

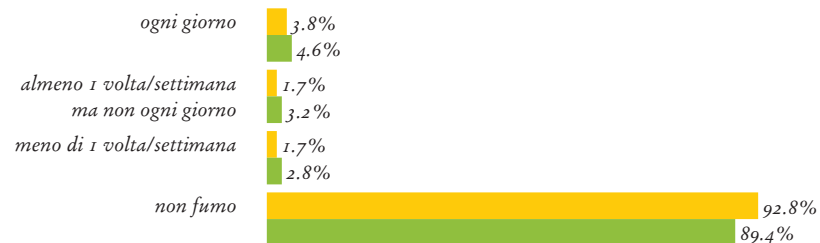
Alcuni giovani iniziano a fumare per trasgredire le regole, altri perché nel loro gruppo di amici tutti fumano e fumare diventa un momento da condividere, per altri è un modo di affermarsi come adulti. Invece per molti adulti smettere di fumare è un modo di affermarsi come persone determinate.

Anche se i rischi per la salute sembrano molto lontani alla vostra età, il fumo ha conseguenze che si manifestano abbastanza rapidamente come l'alito cattivo e l'ingiallimento dei denti e delle dita. Se fate dell'attività fisica noterete inoltre che il fumo riduce il fiato e influenza la vostra prestazione sportiva. Fumare è inoltre molto costoso. Pensate alle cose che potreste fare con i soldi che non spendete in sigarette!



## Attualmente fumi?

ragazze  
ragazzi

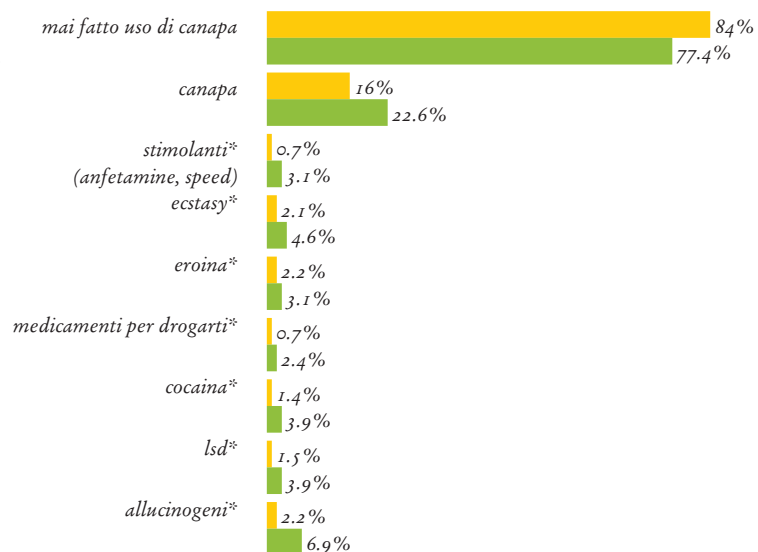


La stragrande maggioranza di voi non fuma attualmente. Ottimo! Alcuni di voi dicono però di fumare di tanto in tanto, una volta alla settimana o quotidianamente. Anche se vi sembra di saper controllare il vostro consumo di tabacco e di poter smettere in ogni momento, nel giro di poco tempo potreste non riuscire più a farlo. Se siete già dei fumatori regolari provate a smettere, avrete subito dei benefici: dimostrerete a voi stessi e agli altri che siete determinati e sapete cambiare le vostre abitudini, avrete più soldi nel borsellino per comprare ciò che vi piace e avrete un aspetto migliore.

## Hai già fatto uso di sostanze illegali in vita tua?

(14-15 anni)

ragazze  
ragazzi



La maggior parte dei ragazzi e delle ragazze tra i 14 e 15 anni non ha mai consumato canapa. Eccellente! 1 ragazza su 6 e 1 ragazzo su 4 dicono di aver già consumato della canapa. La canapa, anche se potrebbe apparire come meno pericolosa rispetto ad altre droghe, comporta come qualsiasi altra sostanza stupefacente dei rischi per la salute, soprattutto per gli adolescenti, che sono ancora in fase di sviluppo. Fumare canapa può far insorgere disturbi psichici latenti ed espone ai medesimi rischi del fumo di sigaretta (danni ai polmoni, bronchiti, danni al cervello). Meglio quindi dire di no per non esporsi a rischi inutili.

*\*I dati riguardanti le droghe illegali (ad eccezione della canapa) non sono attendibili perché sono basati su un numero troppo esiguo di risposte e devono quindi essere considerati con estrema cautela.*



# indirizzi utili

**Informazione,  
documentazione  
e prevenzione**

**Ufficio del Medico Cantonale,  
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS)  
[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)**

Se vi interessano i temi della salute pubblica e della promozione della salute, consultate il sito internet del SPVS. Potete trovare delle schede statistiche sulla salute dei giovani in Ticino, informazioni sui progetti in corso sul territorio, come pure l'elenco degli opuscoli o delle pubblicazioni disponibili. Potete anche richiedere informazioni al Centro di documentazione del SPVS, un servizio specializzato sui temi di salute pubblica e di promozione della salute.

via Orico 5  
6500 Bellinzona  
tel. 091 814 30 50

**Centro di documentazione sociale  
[www.sbt.ti.ch/bcb/home/cds/index.html](http://www.sbt.ti.ch/bcb/home/cds/index.html)**

Se volete fare una ricerca e avete bisogno di documentazione su temi di carattere sociale, in particolare sulle problematiche riguardanti il disagio sociale e le dipendenze, rivolgetevi al Centro di documentazione sociale.

Biblioteca Cantonale di Bellinzona  
lu 17-21, ma-ve 10-19, sa 9-13  
via Francini 30a  
6500 Bellinzona  
tel. 091 814 15 00/14

**Bambini  
e giovani**

**Pro Juventute  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)**

Pro Juventute è una fondazione privata e indipendente che sostiene i bambini, i giovani e i loro genitori nel percorso che li porta a diventare adulti responsabili verso se stessi e la società. Agisce in modo mirato tramite interventi concreti di accompagnamento, assistenza, consulenza, sensibilizzazione, formazione, terapia ma anche tramite aiuti materiali.

Pro Juventute Ticino  
Piazza Grande 3  
6512 Giubiasco  
tel. 091 971 33 01

**147 (telefono amico)****www.147.ch**

È un progetto di Pro Juventute che offre assistenza telefonica ai bambini e ai giovani. Componendo il numero telefonico 147 trovate ascolto a qualsiasi ora e vi viene garantito l'anonimato.

**ASPI (Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto, il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia)****www.aspi.ch**

La missione della Fondazione ASPI è di contribuire a costruire la cultura del rispetto del bambino. Per contro l'ASPI non interviene direttamente in casi concreti di violenza o abuso sessuale di bambini; il suo ruolo è di orientare le vittime verso i servizi specializzati nell'intervento d'urgenza, nella cura e nell'aiuto alle vittime.

**ASPI**

via Povrò 16

6932 Breganzona

tel. 091 943 57 47

**SOS infanzia****www.adonet.org**

L'associazione è attiva da diversi anni nel campo del maltrattamento minorile. Raccoglie segnalazioni di maltrattamenti subiti in famiglia, sul lavoro, a scuola o durante il tempo libero. SOS infanzia ha anche come obiettivo la sensibilizzazione e la prevenzione. Se volete parlare di un maltrattamento che avete subito o che avete visto potete telefonare all'associazione. Telefonando riceverete un valido aiuto e la possibilità di essere messi in contatto con persone o enti competenti.

Lugano, tel. 091 971 88 88

Bellinzona, tel. 091 826 11 11

Chiasso, tel. 091 682 33 33

**Infogiovani****www.ti.ch/infogiovani**

Attraverso le pagine del sito potete informarvi su temi quali la sessualità e l'affettività, le droghe, l'alimentazione equilibrata e l'attività fisica. Non sapete cosa fare durante il tempo libero? Avete in mente un progetto che vorreste realizzare, come organizzare un concerto oppure realizzare un CD e avete bisogno di un sostegno? Consultate le pagine Progetti e tempo libero del sito e troverete queste e altre informazioni utili.

**Sessualità****CPF****(Centri di pianificazione familiare)****www.eoc.ch**

I Centri di pianificazione familiare sono aperti a tutte le persone che hanno domande su aspetti legati alla sessualità, all'affettività e alla fertilità. I servizi offerti da questi centri sono un punto di riferimento e d'appoggio in particolare per i giovani (i colloqui sono strettamente confidenziali e gratuiti), senza distinzione di età, sesso e nazionalità.

Lugano, Ospedale Civico, tel. 091 811 61 48

Bellinzona, Ospedale San Giovanni, tel. 091 811 92 32

Mendrisio, Ospedale Beata Vergine, tel. 091 811 36 50

Locarno, Ospedale La Carità, tel. 091 811 45 51

cpf@eoc.ch

**Aiuto Aids Ticino****www.zonaprotetta.ch**

I consulenti di aiuto Aiuto Aids Ticino con Zonaprotetta offrono la possibilità di discutere su temi riguardanti la salute sessuale, ottenere informazioni sulle malattie sessualmente trasmissibili e la contraccezione. Zonaprotetta è uno spazio aperto ai giovani e a tutta la popolazione, che offre informazioni generali sulla sessualità e sulla prevenzione.

**Zonaprotetta**

via Bagutti 2

6900 Lugano

CP 4034

tel. 091 923 80 40

## Dipendenze

### **Radix Svizzera italiana**

**[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch)**

Se desiderate informazioni sulle dipendenze o sulla promozione della salute in generale potete far riferimento a Radix. Radix è un'associazione impegnata nella realizzazione di progetti regionali e locali per la promozione della salute e la prevenzione delle dipendenze. In particolare realizza e diffonde materiale d'informazione sulle dipendenze sia da sostanze (alcol, tabacco, medicinali, droghe,...) che senza sostanze (gioco d'azzardo, cyberdipendenze, lavoro).

#### **Radix**

via Trevano 6

6900 Lugano

tel. 091 922 66 19

### **Associazione svizzera non fumatori**

**[www.nonfumatori.ch](http://www.nonfumatori.ch)**

L'Associazione svizzera non fumatori ha come scopo quello di tutelare i diritti dei non fumatori e di favorire un incremento generale dell'astinenza da tabacco.

#### **Associazione svizzera non fumatori**

CP 4

6963 Pregassona

tel. 091 940 44 45

### **stop-tabac.ch**

**[www.stop-tabac.ch/it\\_1514/](http://www.stop-tabac.ch/it_1514/)**

Se siete già fumatori regolari, il sito stop-tabac.ch fornisce informazioni sulle tecniche e sulle astuzie per smettere di fumare. Potete inoltre ricevere un aiuto su misura e gratuito per smettere con il tabacco. Stop-tabac.ch è un sito dell'Istituto di Medicina Sociale e Preventiva (Facoltà di Medicina, Università di Ginevra, Svizzera).

## Alimentazione e attività fisica

### **Società svizzera di nutrizione**

**[www.sge-ssn.ch/it.html](http://www.sge-ssn.ch/it.html)**

Associazione di utilità pubblica che si occupa della promozione dell'alimentazione sana attraverso materiali per il grande pubblico, pubblicazioni scientifiche e giornate di formazione e divulgazione.

## Internet

### **Active online**

**[www.active-online.ch/v5/direkt/blau/intro.asp](http://www.active-online.ch/v5/direkt/blau/intro.asp)**

Programma personalizzato che vi motiverà a fare più movimento nella vita quotidiana. Completa il sito web una sezione denominata "Aiuti" che riporta una serie di programmi composti da otto a dieci esercizi ciascuno.

### **Gorilla**

**[www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch)**

Piattaforma informatica destinata ai giovani che permette di esplorare in modo divertente le conoscenze essenziali che bisogna acquisire per mantenere un peso corporeo sano.

### **Ragazzi e internet**

**[www.ti.ch/ragazzi](http://www.ti.ch/ragazzi)**

Nel sito dell'Area dei servizi amministrativi e gestione del web della Cancelleria dello Stato potrete trovare una piattaforma interessante sul tema del web. Il mondo di internet e i suoi derivati sono presentati in maniera semplice ma completa e sono elencate opportunità e pericoli delle nuove tecnologie.

#### **Area dei servizi amministrativi e gestione del web**

6501 Bellinzona

tel. 091 814 30 10

[web.info@ti.ch](mailto:web.info@ti.ch)



# fonti

I dati utilizzati provengono da un'inchiesta coordinata da Dipendenze Svizzera. L'elaborazione dei dati è a cura del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS), DSS Bellinzona.

Questa pubblicazione è scaricabile all'indirizzo [www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute) oppure è possibile ordinare la versione cartacea presso il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) al numero 091 814 30 50 o scrivendo a [dss-upvs@ti.ch](mailto:dss-upvs@ti.ch)

Edizione elettronica: stato settembre 2012



**Repubblica e Cantone Ticino**

**Dipartimento dalla sanità e della socialità**

**Divisione della salute pubblica**

**Ufficio del Medico cantonale**

**Servizio di promozione e di valutazione sanitaria**

**Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport**

**Divisione della scuola**

**Ufficio del monitoraggio e dello sviluppo scolastico**

**© 2012**

**Ufficio del Medico cantonale,**

**Servizio di promozione**

**e di valutazione sanitaria, Bellinzona**