

Il Bollettino

di Luca La Mantia



NATALE: LA STRETTA PRIMA DELLA STRENNA

Omicron corre iniziando a gonfiare la quinta ondata pandemica mentre la quarta è ancora nel pieno del suo furore. Le terze dosi prendono slancio, le prime cominciano a ricrescere e la vaccinazione dei bambini di 5/11 anni, a pochi giorni dal suo esordio, registra già risultati apprezzabili. Ma non basta per contenere la circolazione del virus in una fase delicatissima, con le vacanze di Natale alle porte che porteranno milioni di persone a riunirsi

per i pranzi e le cene della tradizione, dando ulteriore spinta all'epidemia. Per questo il governo sarebbe pronto a intervenire con un nuovo pacchetto di misure anti contagio, seguendo le indicazioni dell'Ecdc, secondo cui le sole vaccinazioni – ora come ora – non bastano.

Diverse le restrizioni allo studio dell'esecutivo in vista della cabina di regia presieduta da Mario Draghi, in programma il 23 dicembre. Sul tavolo c'è, innanzitutto, l'ipotesi di un'estensione ulteriore dell'obbligo vaccinale. Ma si parla anche

di una riduzione del periodo di validità del Green pass e della possibilità di imporre tamponi (oltre alla certificazione verde rafforzata) per l'accesso a discoteche e altri locali particolarmente affollati. In ultimo si valuta la reintroduzione, anche in zona bianca, dell'obbligo di mascherina all'aperto. Lo shopping natalizio ha, infatti, riportato d'attualità i temuti assembramenti nelle strade. Salgono a sei, intanto, le zone gialle: a Friuli Venezia Giulia e Calabria da oggi si aggiungono Veneto, Liguria, Pa di Trento e Marche.

ALLARME ISTAT

Troppo pigro un ragazzo su due Seduti per oltre sette ore al giorno

di FABRIZIA SERNIA

Gli italiani sono ancora troppo sedentari e in particolar modo gli adolescenti fra i 5 e i 17 anni e i giovani in età 18-24. Oltre due minori su tre, il 64%, non si alzano dalla sedia o dal divano per sette ore o più al giorno, per motivi di studio e svago. Una pandemia. E nella fascia 18-24 più di un giovane su due – il 52% –, è “eccessivamente sedentario”, in una giornata media, addirittura rispetto agli ultrasessantacinquenni, troppo pigri soltanto nel 42% dei casi. A lanciare il campanello d'allarme su una inerzia che può costare cara alla salute fisica e mentale di adulti e minori, in base alle raccomandazioni dell'OMS del 2020 sugli effetti positivi dell'attività fisica regolare, è stato l'Istat nel Rapporto Prevenzione e fattori di rischio per la salute in Italia e in Europa nel 2019. Dal confronto fra gli italiani e gli altri cittadini UE rispetto alla tutela della salute è emerso un Paese con ombre e luci. Da una parte gli aspetti negativi come “una quota troppo contenuta” di adulti, bambini e adolescenti dediti alla pratica sportiva adeguata. Dall'altra, un'Italia che prima della crisi pandemica aveva livelli di prevenzione per molti versi superiori alla media europea. Con indicatori, nel 2019, in miglioramento, seppure ancora bassi al Sud nel 2019: dai controlli preventivi per il cancro del seno e del colon retto, alla minor percentuale di fumatori abituali in Europa, agli ottimi risultati nella battaglia al sovrappeso e all'obesità, soprattutto fra i giovani.



Dal confronto fra gli italiani e gli altri cittadini UE rispetto alla tutela della salute è emerso un Paese con ombre e luci

Meno di un giovane su cinque – il 18,3% – e di una giovane su dodici (l'11,8%) ha problemi di eccesso di peso, mentre per una ragazza su cinque (17,9% contro il 10,1% UE) il problema è addirittura opposto, ovvero il sottopeso. Riguardo all'incidenza dell'obesità, è del 3,8% nei maschi 18-24enni e dell'1,8% per le femmine. Il tasso di obesità si ferma all'11,7% contro il 16,5% dell'UE. A dispetto dell'eccesso di sedentarietà, siamo il Paese dove una persona su due è “in forma”, ovvero normopeso: il 50,8% della popolazione contro il 44,8% dell'Ue27. Tuttavia, rispetto all'alimentazione corretta, c'è ancora molto da fare. Soltanto il 24,8% dei giovani di 15-24 anni consuma le 4 porzioni di frutta e verdura consigliate dalle Linee guida internazionali ed è il 22% tra i minori (5-17 anni). Solo sei bambini su dieci consumano almeno una porzione a giorno. Va ricordato che l'Istat sottolinea

l'effetto che le disuguaglianze sociali, il livello di istruzione più o meno alto, i divari territoriali esercitano sui comportamenti di tutela della salute.

Altri due nemici: fumo passivo. E “soft drinks” per un under 15 su due.

Fumo passivo e bevande zuccherate gassate sono altri due nemici per la salute. Più di un minore di 5-14 anni su due al Sud le consuma abitualmente e in modo più assiduo (una o più volte al giorno), rispetto ai coetanei del Nord-Est, che nel 56,7% dei casi non ne consumano. In Italia sono 2,4 milioni ogni giorno i fruitori sopra i 15 anni, una percentuale minore rispetto ai paesi UE. Nella fascia 15-24 un giovane su due, il 50,3%, dichiara di consumare “quasi mai” “soft drinks”. Nella fascia 25-34 anni è il 61,1%. Quanto al fumo passivo, a cui sono esposte quotidianamente circa sette milioni di persone, con possibili rischi per la

salute, ogni giorno un ragazzo su cinque di 15-19 anni lo respira. La percentuale sale al 28,8% tra i giovani di 20-24 anni ed è del 24% nella fascia dei 25-34enni.

Solo otto minori su cento e un under 24 su cinque contro l'eccesso di sedentarietà.

L'eccesso di sedentarietà, ovvero le oltre sette ore al giorno trascorse dal 64% della fascia 5-17 anni stando seduti, alla base di potenziali disturbi del sonno o del metabolismo, è stato poco contrastato. Solo otto ragazzi su cento hanno praticato uno sport per almeno un'ora al giorno. La maggioranza, il 56%, ha associato un'insufficiente attività fisica. Pesa il divario territoriale: nel Sud e nelle Isole meno di un minore su dieci (il 9,3%) ha fatto sport in modo adeguato, al Centro il 13,4%, nel Nord-Est uno su cinque (21,6%). Fa da contraltare il dato che tra bambini e adolescenti l'eccesso di sedentarietà è maggiormente diffuso al Nord, dove tocca il 65%, a fronte del 62% del Sud. Infine, fra gli adulti, due su cinque sono eccessivamente sedentari e i giovani di 18-24 anni lo sono particolarmente (52%). Tuttavia il 18% fra questi contrasta il problema con un'attività fisica adeguata.

PAROLA ALL'ESPERTO

di Federico Cenci

Giovani hikikomori in casa: è il sintomo di un problema familiare. Come curarli

Chiusi in casa, barricati, riluttanti a ogni pur minimo contatto fisico con il mondo esterno. Sono gli hikikomori. Il fenomeno nasce in Giappone, ma negli ultimi anni si va diffondendo anche in Italia. Sono 100mila i giovani (e anche qualche meno giovane) affetti da questo disturbo nel nostro Paese. Conosce il tema la dott.ssa Maria Grazia Santucci, psicologa e psicoterapeuta, professionista della Rete di “PsicologiainTribunale.it”. «Me ne sono occupata anche prima della pandemia», spiega, «ma dopo è diventato un fenomeno molto più diffuso». I giovani hikikomori in genere hanno molta dimestichezza con gli strumenti digitali, con i quali possono comunicare senza dover incontrare fisicamente gli altri. «È molto rassicurante e non ci si mette in gioco con il fisico e l'aspetto esteriore, uno dei principali problemi degli adolescenti», osserva la Santucci. Lo schermo, invece, rappresenta uno scudo: «Li mette al riparo da sguardi indiscreti e permette loro di esprimere anche sentimenti forti, di rendere la realtà più accettabile per sé e per gli altri». Esistono vari livelli di questo disturbo: c'è chi si chiude in modo ermetico, chi invece mantiene degli spazi di socialità. «Alcuni vanno a scuola e comunicano, anche se limitatamente, con compagni e insegnanti». Per l'esperta «bisogna far perno su quello spazio, tra quelle pieghe che sono rimaste in contatto con la realtà, in modo da allargare la feritoia, prima che diventi ferita, ampliando la parte sana e positiva della personalità». Gli psicoterapeuti sistemici, racconta la Santucci, lavorano con la famiglia al completo, in quanto «l'adolescente, che viene presentato come il problema, è soltanto il portatore del problema, cioè colui che mette in evidenza gli aspetti disfunzionali del sistema familiare». A tal proposito la psicoterapeuta riporta il caso di una famiglia che segue da circa un anno, la cui figlia primogenita di 15 anni usciva solo per andare a scuola, ha pochissime amicizie che frequenta quasi solo da remoto. La sorella più piccola, al contrario, era sempre in giro. «Due facce della stessa medaglia», commenta la Santucci, «due ragazze con comportamenti apparentemente opposti hanno messo in evidenza invece un forte conflitto di coppia dei genitori». E così, le ragazze sono piano piano scomparse dalla terapia familiare per dar spazio alla terapia di coppia al fine di riequilibrare tutta la famiglia. «In questo nuovo assetto», spiega la Santucci, «la figlia primogenita può permettersi di uscire dalla sua stanza, la seconda di starci un po' di più, e i genitori di comunicare, rischiando anche di discutere perché hanno scoperto che il conflitto non è per forza distruttivo».



Maria Grazia Santucci

PERSONE DI 5 ANNI E PIÙ CHE TRASCORRONO SETTE ORE O PIÙ AL GIORNO IN COMPORTAMENTI SEDENTARI PER ADEGUATEZZA DEI LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA E CLASSI DI ETÀ. Anno 2019, tassi per 100 persone

