

Il Bollettino di Luca La Mantia



TI CONOSCO MASCHERINA MA AL CHIUSO POTRESTI RESTARE

Dal primo maggio dovrebbe decadere il residuo delle misure restrittive anti Covid ancora in vigore. O quasi. Le novità più significative riguarderanno il Green pass. Nello specifico quello rafforzato non dovrà più essere esibito per accedere a palestre e piscine al chiuso, partecipare a feste e cerimonie, convegni e congressi, entrare in discoteche e sale da gioco o per andare al cinema e a teatro. L'obbligo resterà in vigore, almeno sino al 31 dicembre, per le visite

in ospedali ed Rsa. Il lasciapassare base, invece, non sarà più necessario per recarsi al lavoro o per consumare in bar e ristoranti al chiuso, per salire su aerei, treni, traghetto e pullman intra-regionali, partecipare a concorsi pubblici, accedere alle mense, andare allo stadio e assistere a spettacoli teatrali e concerti all'aperto. Un capitolo a parte merita l'obbligo di mascherine al chiuso. L'ultimo decreto Covid, di fatto, prevede la decadenza della misura dopo il 30 aprile. Ma sul punto in settimana si svolgerà una cabina per arrivare a degli

aggiustamenti che limitino le occasioni di contagio al chiuso. Il trend dei casi – complice la bella stagione un ampio tasso di popolazione vaccinata – è di nuovo in decrescita ma il numero di positivi giornalieri è elevato vista l'elevata diffusività di Omicron 2 e la comparsa di nuove varianti a essa collegate. Si dovrebbe passare dall'obbligo alla raccomandazione salvo specifici luoghi più a rischio, come mezzi di trasporto, uffici, cinema e teatri (dove però si potrebbe tornare a quella chirurgica). Altrimenti la misura dovrebbe venir meno.

ALLARME ROSSO / L'INVOLUZIONE NEGLI ADOLESCENTI

Giovani insoddisfatti della vita, perché? Non è solo colpa della pandemia

di FEDERICO CENCI

«Non meritiamo la felicità, insoddisfatti sempre». Così cantava Renato Zero nel suo storico brano «Amico assoluto», datato 2004. Sono passati diciotto anni e le statistiche riferiscono che l'insoddisfazione aumenta, soprattutto nei giovani e soprattutto a seguito degli ultimi due anni caratterizzati dalla pandemia con il suo carico di stress, ansie e restrizioni sociali. La scorsa settimana l'Istat ha presentato il rapporto sul Benessere equo e sostenibile (Bes), che scatta una fotografia del malessere degli italiani tra i 15 e i 29 anni. Risulta infatti in aumento rispetto al periodo pre-Covid la percentuale dei giovani che si dichiarano «insoddisfatti» della propria vita. «D'altra parte, gli stessi fenomeni di bullismo, violenza e vandalismo a opera di giovanissimi, che negli ultimi mesi hanno occupato le cronache, sono manifestazioni estreme di una sofferenza e di una irre-

Bullismo, violenza e vandalismo a opera di giovanissimi sono manifestazioni estreme di sofferenza e inquietezza diffuse



Una delle numerose manifestazioni che vedono i giovani in piazza

quietezza diffuse e forse non transitorie», ha commentato Gian Carlo Blangiardo, presidente dell'Istat.

Un altro indicatore in crescita è quello relativo alla sedentarietà dei giovani. E per questo che torna utile l'indicazione che,

dalle pagine del «Quotidiano del Sud», ha dato nei mesi scorsi la psicologa e scrittrice Stefania Tucci, co-ideatrice del portale «PsicologiainTribunale.it». Ai genitori l'esperta dice: «Ascoltate il loro disagio smettendo di sgridarli perché passano troppo tempo in camera o su internet». Un modo indiretto, aggiunge, «potrebbe anche essere quello di coinvolgerli in attività all'aperto che possono loro piacere. Questo consentirà loro di riprendere a fidarsi delle proprie capacità relazionali». E ai giovani, cosa consiglia? «Ai ragazzi dico invece di capire che anche i propri amici stanno sperimentando le stesse difficoltà, e che confrontarsi insieme può aiutare a crescere e a sentirsi più adeguati».

Ma qual è il motivo per cui i giovani sono risultati così vulnerabili al disagio. Secondo quanto sottolineava nei mesi scorsi al «Quotidiano del Sud» Carmen Muraro, un'altra psicologa membro del portale «PsicologiainTribunale.it», la pandemia con le sue restrizioni «li ha limitati nel loro bisogno essen-

ziale di socializzare». Dunque «è stato tolto loro l'alimento più importante per crescere, diventare più forti e consapevoli di sé, in altre parole, per aprirsi al mondo e alle sfide della vita». Forse il peggior effetto collaterale è stata la chiusura delle scuole perché, spiega la Muraro, «oltre ad aver ridotto drasticamente le occasioni di relazione sociale dei ragazzi, ha implementato l'utilizzo dello smartphone e dei social con il rischio di una maggiore incidenza di forme di disagio, di isolamento sociale, di abuso». Sulla stessa lunghezza d'onda la loro collega Gabriella Toscano, associata allo stesso portale, la quale osserva tuttavia che «rispetto ai giovani della loro età che nelle epoche passate hanno dovuto vivere ristrettezze e limiti imposti da emergenze e guerre, essi hanno nuove abilità e capacità con le quali potranno vincere questa sfida adattiva». Comunque, aggiunge, «sarà necessario certamente anche l'esempio degli adulti che sono i loro modelli di riferimento».

Fumatori, obesi e sedentari attenti al cuore anche in gioventù

Giovani italiani sempre più preda di fumo, sedentarietà, obesità, scorretta alimentazione. Questo il quadro che emerge dai dati raccolti di diverse ricerche scientifiche esaminate dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare - Siprec. Alla luce di questa analisi, aggravata dalle tendenze favorite dalla pandemia, assume ancor più rilievo la Seconda Giornata Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare, promossa e organizzata dalla Siprec per il 13 maggio 2022 per stimolare tutta la popolazione, a partire dai più giovani, a recuperare un sano stile di vita.

TABACCO, VIZIO CHE NON PASSA – Nonostante le limitazioni imposte dalle leggi negli ultimi anni, l'Italia mantiene dati preoccupanti in merito al fumo di tabacco, con i più giovani che ancora non sono dissuasi dai messaggi che ne rendono note le conseguenze per l'organismo. «Il fumo provoca danni non solo ai polmoni, ma anche a livello cardiovascolare, con rischio di coronaropatie, che possono generare un infarto in fasi successive – sottolinea Francesco Perone, membro del board Siprec Young. Da uno studio dell'Istituto Superiore di Sanità emerge che tra i 14 e i 17 anni, il 37,5% dei giovani ha già avuto contatto con il fumo di tabacco.

SEMPRE MENO ATTIVITÀ FISICA –



Sulla sedentarietà i dati allarmanti arrivano direttamente dall'OMS: nel 2019 uno studio sul periodo 2001-2016 relativo agli adolescenti tra 11 e 17 anni denotava che a livello mondiale l'80% non raggiungeva livelli di attività fisica raccomandati. «Per l'Italia si parlava dell'88,6% di adolescenti che non svolge adeguata attività fisica – evidenzia Perone. ragazzi italiani tra 11 e 15 anni rileva che solo uno su dieci raggiunge il target fissato dall'OMS di almeno

60 minuti di attività motoria moderata/intensa quotidiana. Inoltre, quasi il 50% dei ragazzi oltrepassa il limite indicato di 2 ore quotidiane davanti a uno schermo televisivo; dato che arriva al 70% durante il weekend. Per PC e tablet il dato si attesta al 40%, arrivando al 50% nel weekend». «Quando lo sport viene associato a salute e prevenzione, il Comitato Olimpico partecipa con grande convinzione – sottolinea Silvia Salis, vicepresidente del Coni – Lo

sport, infatti, promuove uno stile di vita sano che previene l'insorgenza di determinate patologie, senza dimenticare che la pratica sportiva permette di mantenere un controllo dell'organismo attraverso i continui check-up di idoneità. È rilevante soprattutto per le patologie cardiache, che talvolta emergono in giovane età e che altrimenti rischiano di essere scoperte in età avanzata con evidenti ritardi diagnostici».

La vicepresidente del Coni Silvia Salis (a destra) e Francesco Perone, membro del board Siprec Young

