



Sistema Sanitario Regione Liguria

Direttore Generale

Luigi Carlo Bottaro



EDUCAZIONE A CORRETTI STILI DI VITA

UN VACCINO PER LA VITA!

REPORT

**Dati raccolti durante gli incontri nelle scuole della
Provincia di Genova – Anno Scolastico 2021-2022**

***a cura di Gianni Testino, Patrizia Balbinot
Centro Studi del Centro Alcolologico ASL3***

6 Giugno 2022



Sistema Sanitario Regione Liguria



Istituto Comprensivo Avegno Camogli Recco Uscio

Istituto Liceti di Rapallo

Istituto Omnicomprensivo Vallescrivia

Istituto Comprensivo Rivarolo

Istituto Comprensivo Molassana e Prato

Istituto Vittorio Emanuele II – Ruffini

Liceo Statale P. Gobetti

Istituto Comprensivo Voltri I

Istituto Comprensivo Voltri II

Istituto Comprensivo Sestri Ponente

Scuola Collegio Emiliani

IPSIS Gaslini-Meucci

Istituto Duchessa di Galliera

Liceo Martin Luther King

Anno Scolastico 2021-2022
Gianni Testino, Patrizia Balbinot

RAGAZZI/ INSEGNANTI INCONTRATI

N° 3805

Fascia d'età

9-11 N° 395

12-13 N° 401

14-15 N° 2549

16-17 N° 460

Insegnanti N° 195

Compilazione questionario*:

3615/3805: 95%

Riflessioni scritte

1989/3805: 52.5%

**anonimo e dopo valutazione e
approvazione da parte dei docenti*

Gianni Testino, Patrizia Balbinot

QUESTIONARIO (I)



1) Hai scelto di sottoposti alla vaccinazione anti Covid19?

Si No

Se si, lo hai fatto solo per ottenere il Green Pass?

Se no, perché?

2) Sei mai stato/a vittima di bullismo o cyberbullismo (attraverso i social)?

Si No

Se si, a chi hai chiesto aiuto?

3) Dalle informazioni in tuo possesso circa gli stili di vita scorretti, osservando il comportamento degli adulti (anche genitori) pensi di poter insegnare qualcosa?

Si No

Se si, cosa?

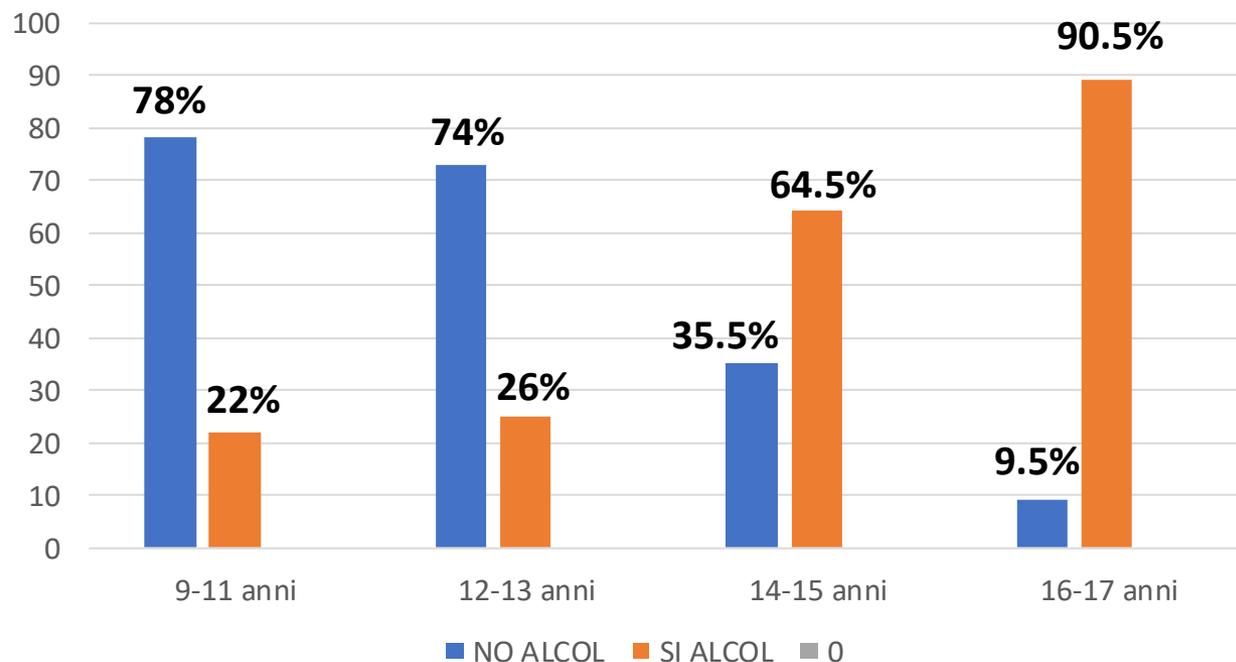
4) Quante volte mangi frutta e verdura?

- 3 volte al giorno
- Settimanalmente/saltuariamente
- 1 volta alla settimana o mai

5) Quando sei con gli amici quanti bicchieri di alcol bevi?

- 0
- 1
- 2-4
- 4-6
- più di 6

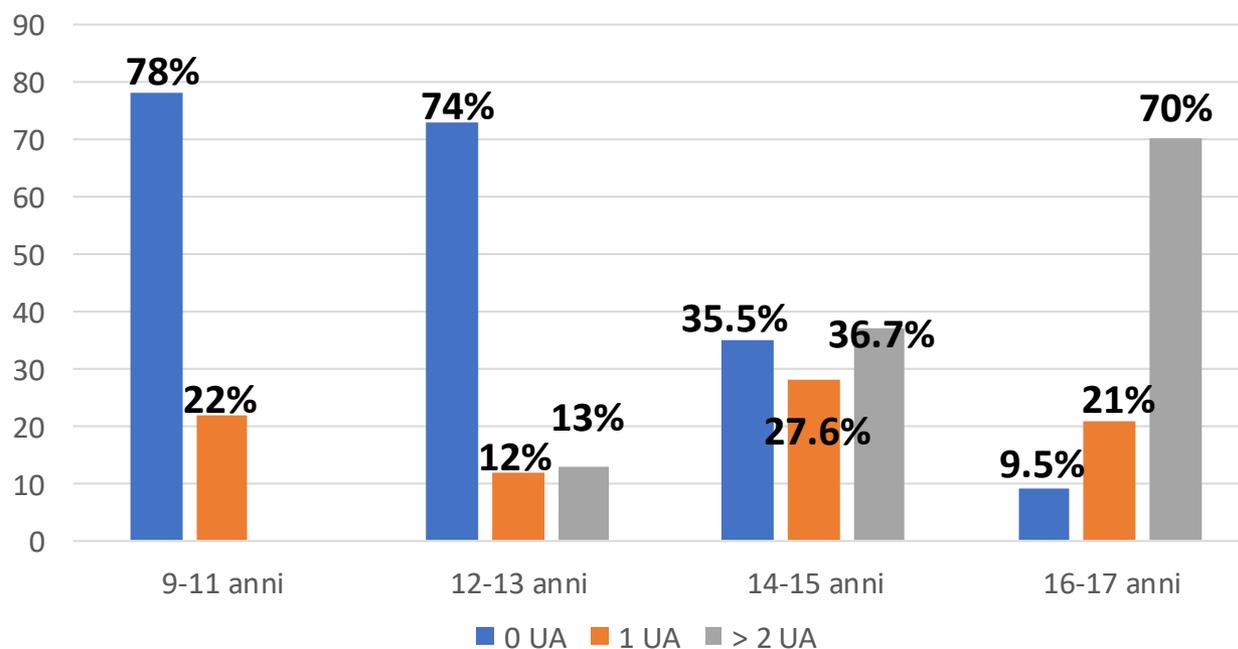
CONSUMO DI ALCOL CON GLI AMICI



< 18 anni somministrazione/vendita di alcolici è vietata dalla legge dello Stato

Gianni Testino, Patrizia Balbinot

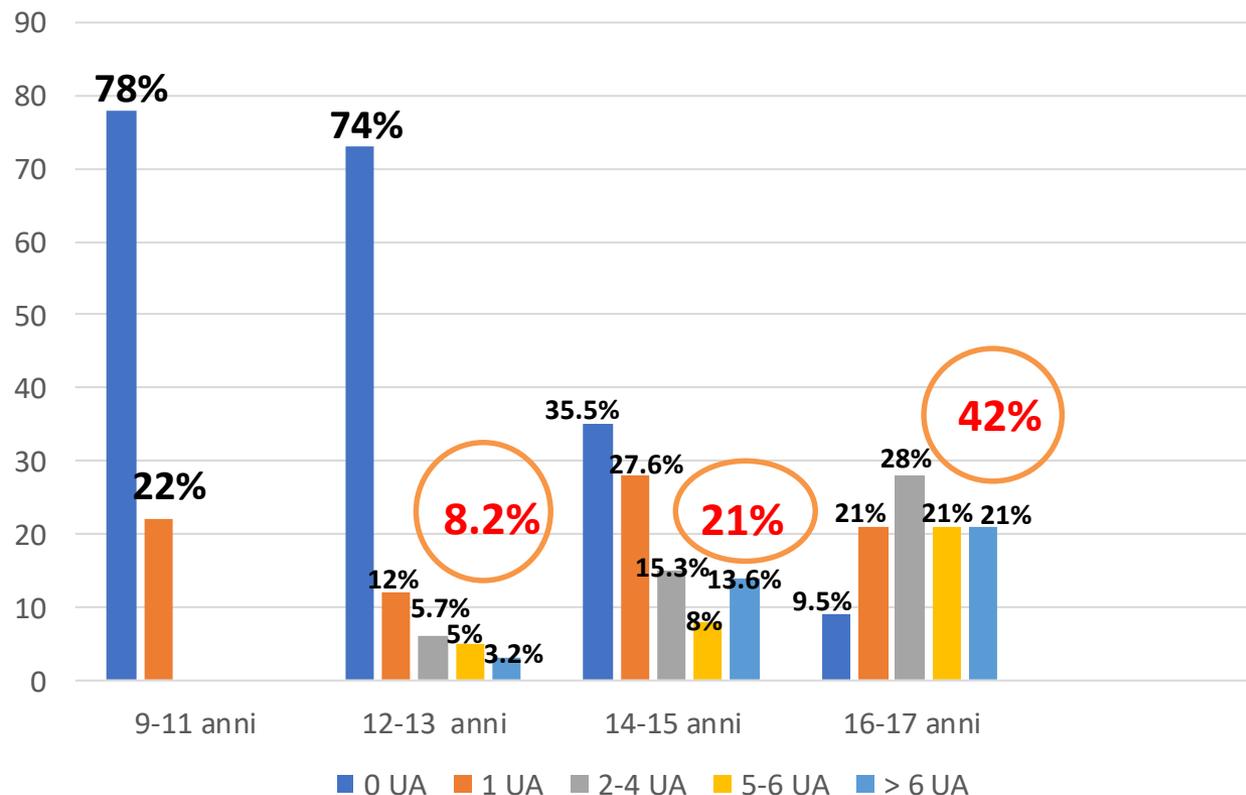
CONSUMO DI ALCOL CON AMICI IN UN'UNICA OCCASIONE



UA (Unità Alcolica): 12 grammi di etanolo

Gianni Testino, Patrizia Balbinot

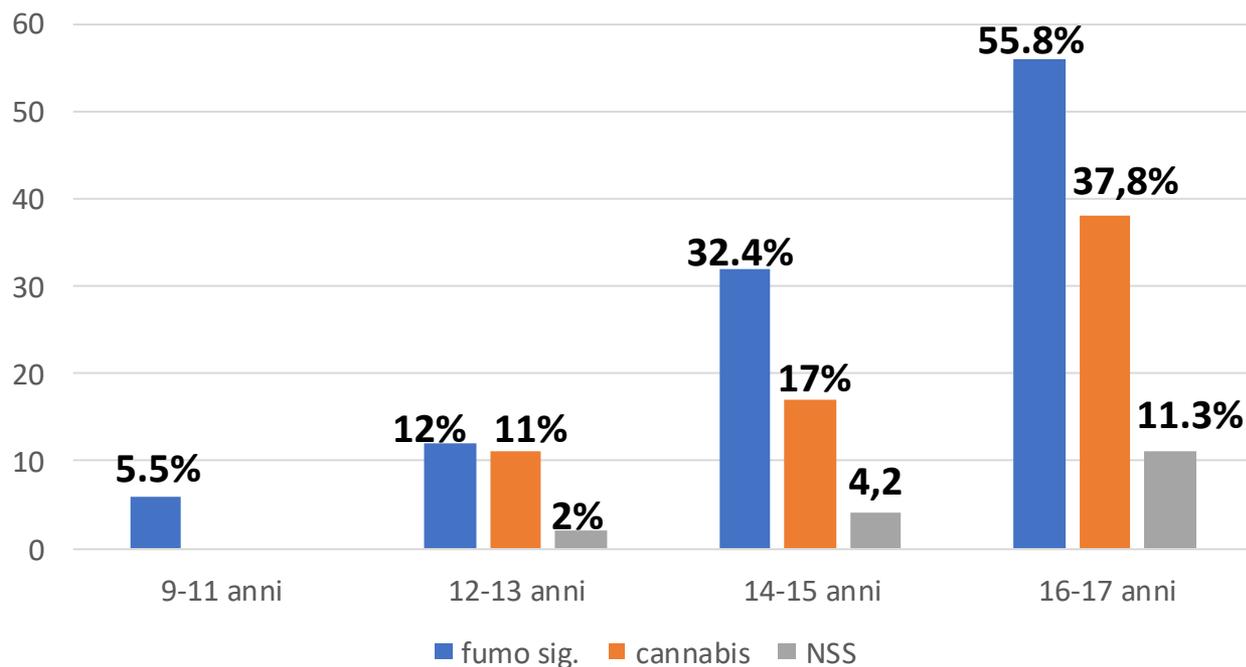
CONSUMO DI ALCOL IN UN'UNICA OCCASIONE CON GLI AMICI



Binge drinking: bere 5 o più UA in meno di due ore (intossicazione acuta)

Gianni Testino, Patrizia Balbinot

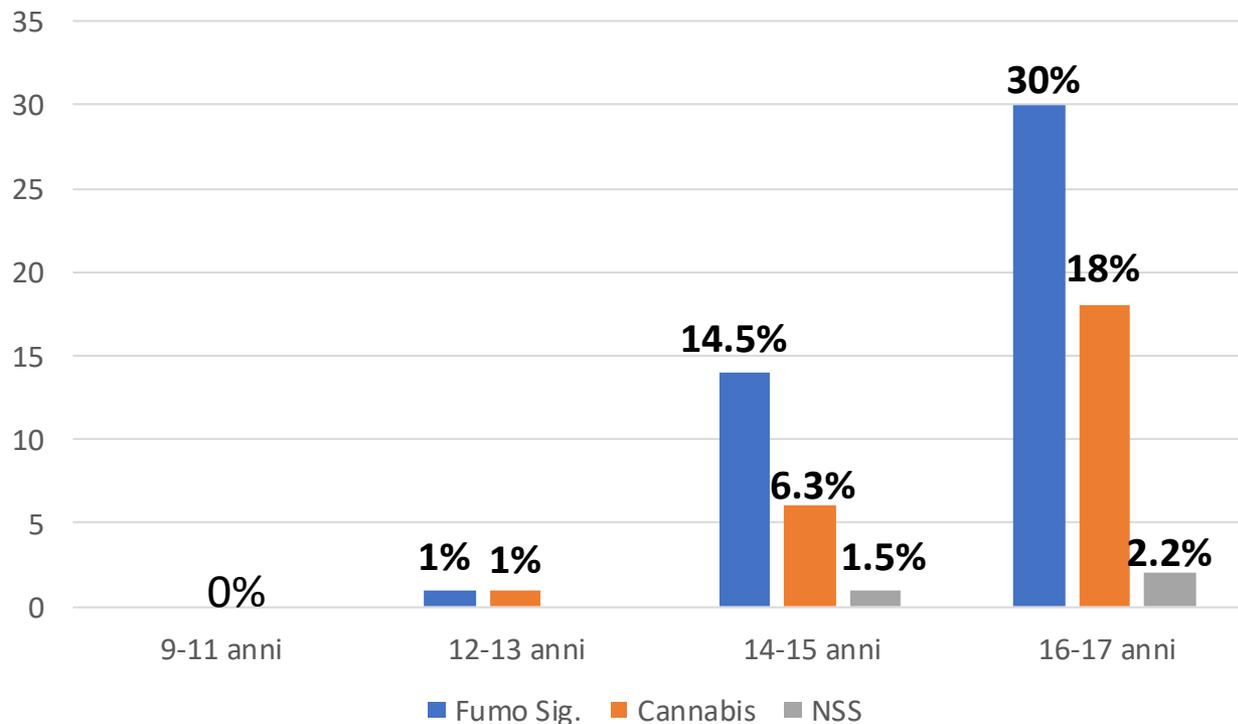
ALMENO UNA VOLTA Fumo di Sigaretta – Cannabis - NSS



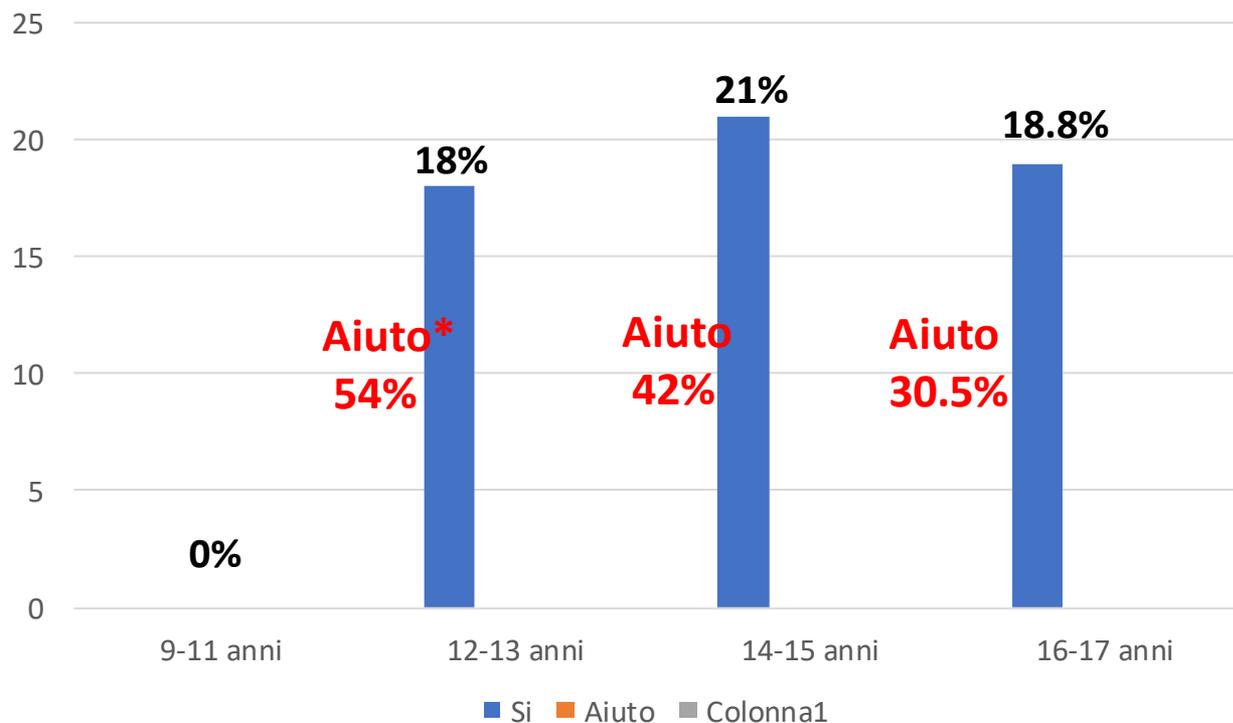
Fumo sigaretta/ Cannabis/NSS Quotidianamente

Figura 2

Fumo sigaretta – Cannabis - NSS



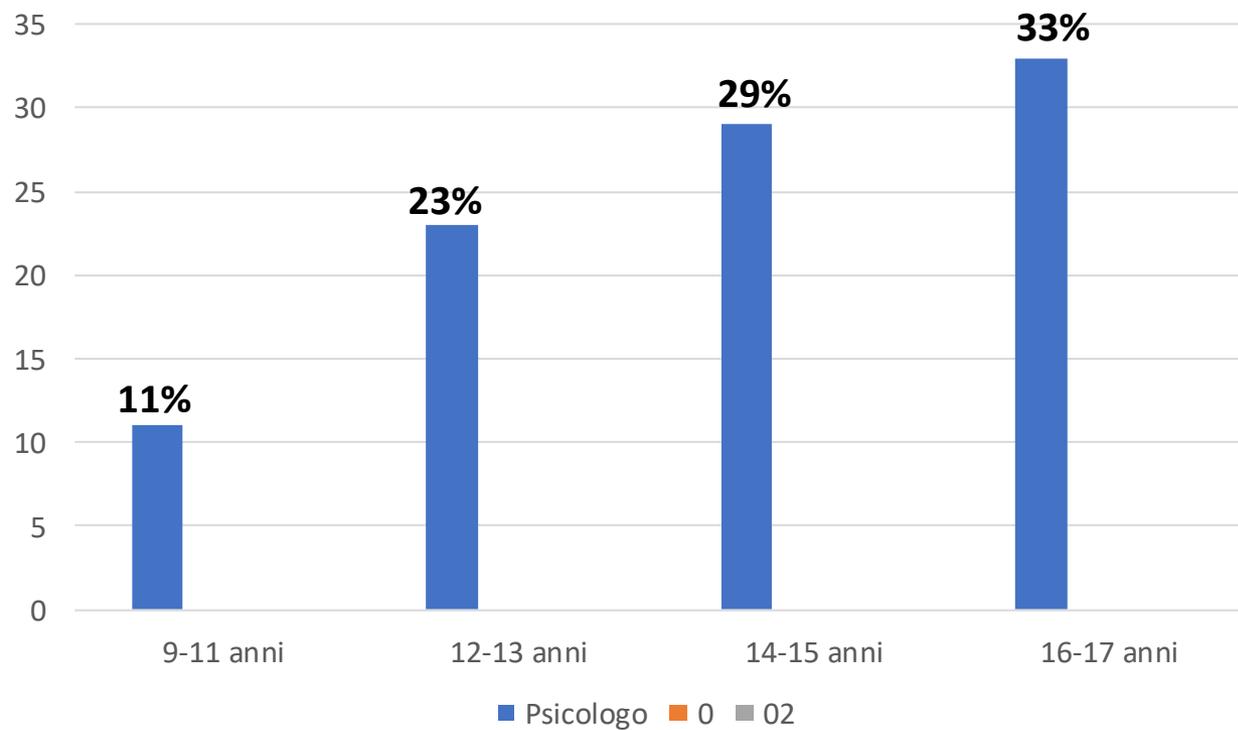
HAI MAI SUBITO BULLISMO/CYBERBULLISMO?



* hanno chiesto aiuto

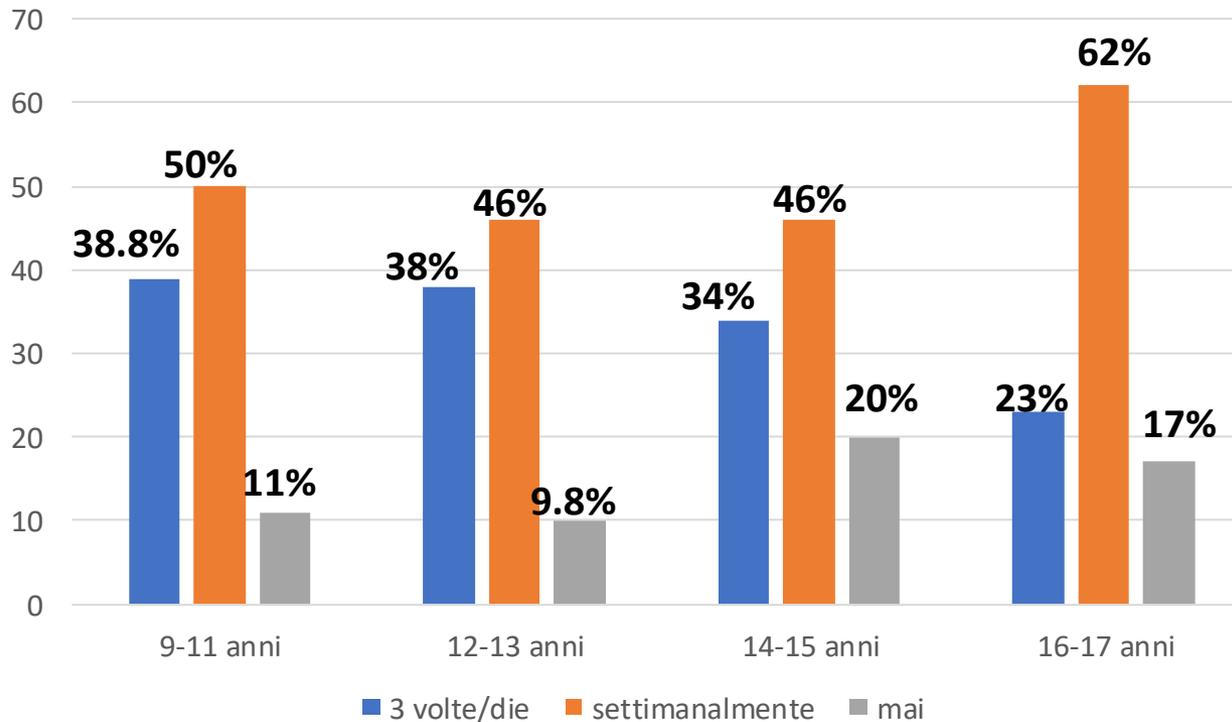
Gianni Testino, Patrizia Balbinot

SEI MAI STATO DA UNO PSICOLOGO?



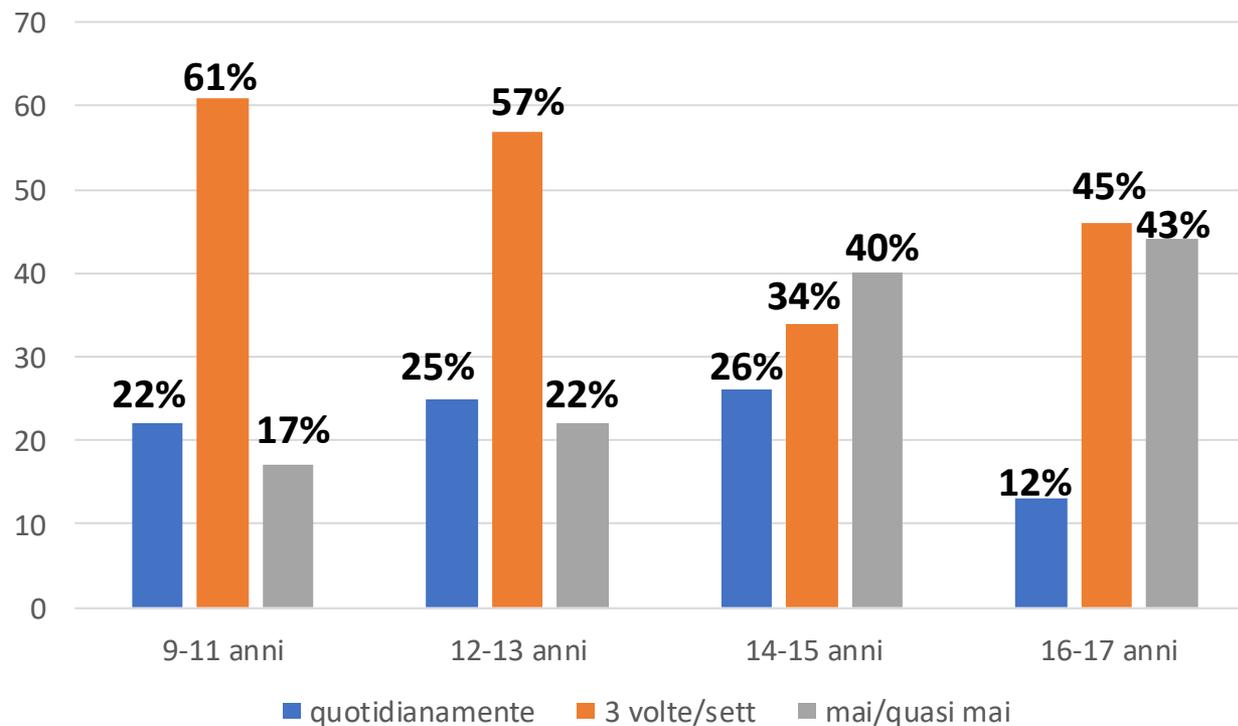
Gianni Testino, Patrizia Balbinot

CONSUMO DI FRUTTA



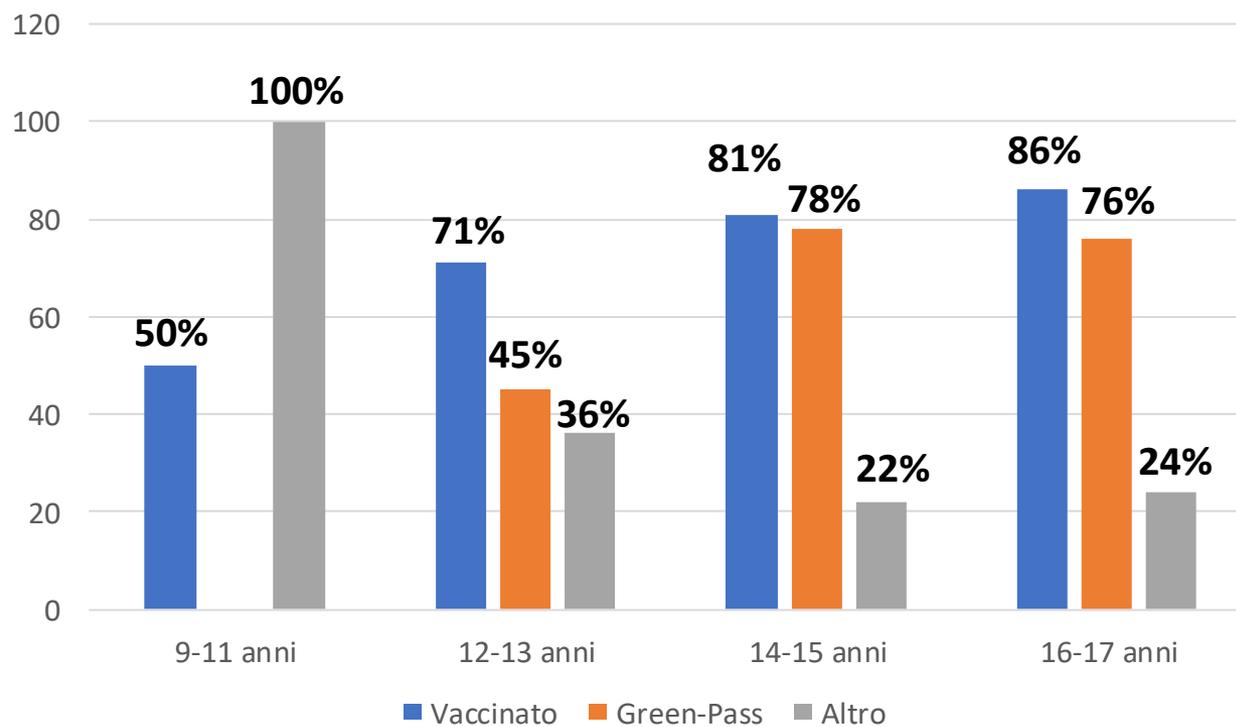
Sport – Figura 1

ATTIVITÀ SPORTIVA



Gianni Testino, Patrizia Balbinot

VACCINAZIONE, SE SI PERCHÈ



Riflessioni – N° 1989

Pensi di poter insegnare qualcosa ai tuoi genitori/ adulti?

Sei mai stato da uno psicologo?

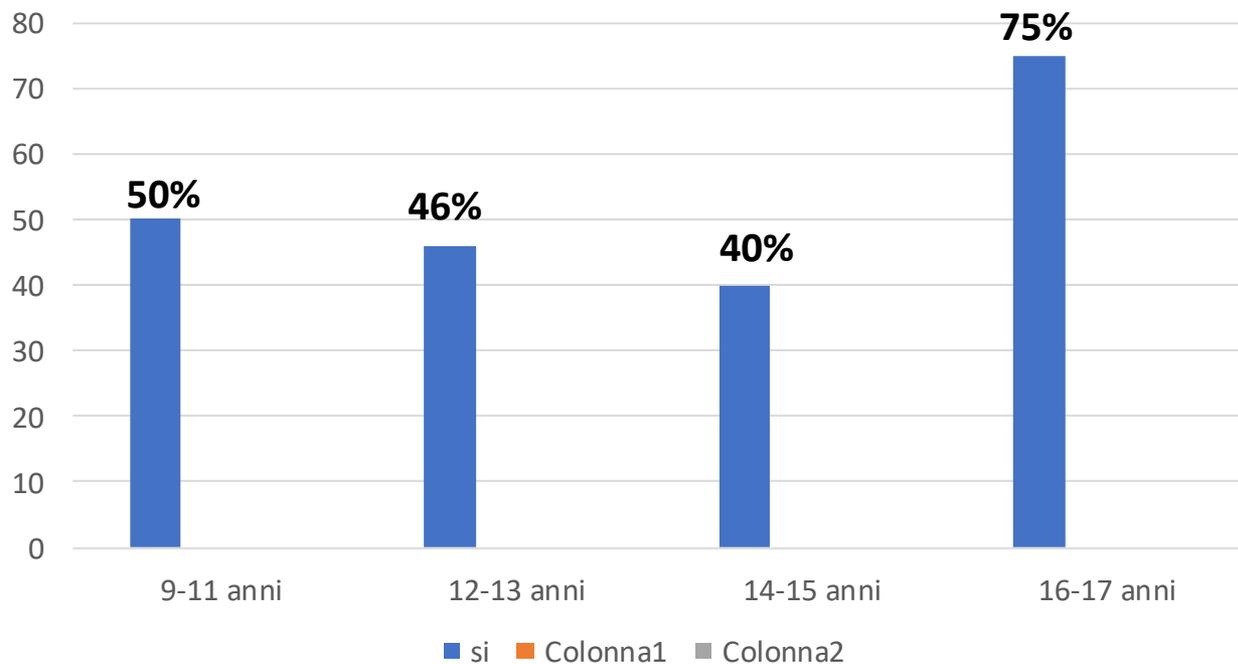
In caso di episodi di bullismo/cyberbullismo come ti sei comportato?

Vaccinazione anti Covid-19

-se ti sei vaccinato, perché lo hai fatto?

-se non ti sei vaccinato, perché?

PENSI DI POTER INSEGNARE QUALCOSA AI GENITORI/ ADULTI ?



Gianni Testino, Patrizia Balbinot

**9-11 anni -
Riflessioni –**

**1) Vaccinazioni
anti-Covid19 (N ° 180)**

- non ho fatto vaccino perché i miei non hanno voluto (no vax)
- l'ho fatto perché è utile a me e agli altri (bene comune)

2) Hai qualcosa da insegnare ai genitori/adulti? (N ° 86)

- dico a mia mamma o a mio papà di non fumare
- di accettare come sono
- altro

3) Sei stato dallo psicologo? (N ° 20)

- Problemi di alcol in famiglia (11: 55%)
- Separazione (2: 10%)
- Stress (non riuscire a fare le cose) (2: 10%)
- altro (mi ci hanno mandato, difficoltà scolastica, ecc)

12-13 anni - Hai qualcosa da insegnare ai tuoi genitori/ adulti?

Riflessioni – 1 (N° 130)

- Conoscere meglio le idee delle nuove generazioni**
- Stile di vita in generale (no fumo, meno alcol, mangiare meglio...)**
- Non insultare chi è di colore diverso**
- Rispetto per l'ambiente**
- Prima di insegnare devo diventare un'esempio**
- Non comportarsi come i bambini/ essere responsabili**
- Non buttare i rifiuti per terra/ fare raccolta differenziata**
- Nella vita basta poco per essere felici**
- Essere indipendenti/liberi**
- Stare meno al cellulare**
- Accettare i figli così come sono**

12-13 anni – Sei stato da uno psicologo?

Riflessioni – 2 (N° 110)

- Rapporto difficile con i genitori**
- Stress da prestazione**
- Problemi di alcol in famiglia**
- Inviato dall'assistente sociale**
- Per confrontarmi/liberarmi**
- No autostima**
- Hanno insistito**
- Volevo essere apprezzato e far capire il dolore che provavo**
- Perché ho dei problemi a gestire la rabbia e i miei genitori sperano che una psicologa li risolva**

Gianni Testino, Patrizia Balbinot

14-15 anni
Riflessioni – 1
N° 341 -

**Vaccinazioni
anti-Covid19**

Fra quelli che si sono vaccinati:

è bene il vaccino perché riusciamo a dominare la pandemia (N° 111)

**Mi sono vaccinato per la mia salute, ma anche per il bene delle persone anziane,
dei ragazzi più fragili/ per il bene comune (N° 131)**

Fra quelli che non si sono vaccinati:

**non mi sono vaccinato perché i miei genitori non sono d'accordo (no-vax) e dicono che
ci fregano. Sono complottisti... (N° 80)**

Altro (N° 18)

Gianni Testino, Patrizia Balbinot

14-15 anni

Riflessioni – 2

N° 176

BULLISMO/CYBERBULLISMO

Alcuni dichiarano di essersi allontanati dai soggetti che li hanno bullizzati (N° 70)

Alcuni dichiarano di avere chiesto aiuto senza essere realmente aiutati (N° 40)

Alcuni dichiarano di essere stati inviati dallo psicologo invece di risolvere il problema parlando con i genitori del «bullo» o «cyberbullo» o attraverso una denuncia alle forze dell'ordine o alla Polizia Postale (troppa remissività) (N° 35)

Altro (N° 31)

Gianni Testino, Patrizia Balbinot

14-15 anni
Riflessioni – 3
N° 381

**HAI QUALCOSA DA INSEGNARE
AI TUOI GENITORI/ADULTI ?**

Essere educati, rispettare gli altri, essere più gentili (N° 60)

Non essere omofobi, razzisti (N° 50)

Non pretendere la perfezione dai figli (N° 40)

Non fumare, bere meno (N° 80)

Mangiare meglio (cucinare) (N° 40)

Stare meno al cellulare e muoversi di più (N° 30)

Essere responsabili/ non infantili (N° 30)

Altro (N° 51)

Gianni Testino, Patrizia Balbinot

Hai qualcosa da insegnare ? Riflessioni 4 - 14-15 anni

Vorrei che non pretendessero da me la perfezione e vorrei che non limitassero il mio orientamento sessuale

Credo di poter insegnare una sola cosa: i nostri stili di vita incidono molto sul cambiamento climatico

Rispettare gli altri è importante come anche essere gentili con tutti, perché il più delle volte la gentilezza è ricambiata

Rispettare gli ideali delle persone e non mettere troppa ansia

Non posso essere ciò che non sono

Non voglio essere come loro vorrebbero

Di sorridere nella vita nonostante i problemi, perché in qualche modo si può sempre risolvere tutto (magari accontentandosi un po')

Non fumare, non farsi sottomettere dall'alcol e saper usare la testa

In certe situazioni so come comportarmi a differenza dei miei genitori

Gianni Testino, Patrizia Balbinot

14-15 anni - Sei stato da uno psicologo? – Riflessioni 5 (N° 174)

-Affari miei

-Per parlare*

-Problemi con l'alimentazione

-Dislessia

-Difficoltà a gestire la rabbia*

-Bullismo

-Ansia da prestazione

-Non so perché mi ci hanno mandato

-Non riesco a concentrarmi a scuola*

-Non volevo andarci, ma mi hanno detto che fa bene

-Perdita di interessi/sempre attaccato ai social

-Attacchi di panico*

* NB:

-correlazione statisticamente significativa fra uso di cannabis, NSS, binge drinking e percorso psicologico ($p < 0.05$)

-alcuni ragazzi nascondono i loro comportamenti a genitori e psicologo

-Tristezza*

-Omosessualità

-Separazione dei genitori

-ho risolto parlando con i miei amici

-Problemi di alcol in famiglia (18%)

-non ci sono più voluto andare, poi ho risolto parlando con i miei amici (e poi costa troppo!)

-Aborto

Gianni Testino, Patrizia Balbinot

16-17anni - Hai qualcosa da insegnare ?

Riflessioni – 1 (N° 140)

- Lo stress dei genitori non deve ricadere sui figli
- Non fumare, mangiare bene, bere meno alcol, dormire bene..
- Far da mangiare
- Che nessuno è uguale ad altri e che tutti vanno rispettati
- Che se anche una persona è adulta non è detto che sia matura
- Le innovazioni del mio tempo
- Rispetto per gli altri
- Non criminalizzare omosessuali e comunità LGBT
- Avere rispetto per gli immigrati
- Rispetto per gli altri
- Essere umani
- Spesso gli adolescenti assumono certi atteggiamenti anche come forma di protesta nei confronti di una famiglia rigida

16-17anni – Sei stato da uno psicologo ?

Riflessioni – 2 (N° 110)

No autostima

Stavo male a scuola e volevo sapere cosa stava succedendo in me

Per farmi aiutare da uno bravo

Ansia/Attacchi di panico*

Disturbo alimentare

Problemi di alcol in famiglia**

Per capire se avevo qualche patologia (dislessia, autismo, ecc)*

Mi ci hanno mandato

**NB: correlazione statisticamente significativa, fra uso di cannabis, NSS, binge drinking e percorso psicologico ($p < 0.05$)*

-alcuni ragazzi nascondono i loro comportamenti a genitori e psicologo

****15% problemi di alcol
In famiglia**

IL VACCINO PER LA VITA

UN CONTINUUM NON FRAMMENTABILE!!!

ALIMENTAZIONE

- fare un'abbondante colazione (sempre con frutta)
- <grassi saturi e trans
- <sale
- <carne rossa
- >frutta/verdura (minimo tre volte/die: colazione, metà mattina e merenda)
- tutti gli alimenti possono essere consumati, ma con equilibrio secondo la «piramide alimentare»

MOVIMENTO

- Mai stare fermi per più di un'ora
- Muoversi un'ora al giorno (evitare ascensori, quando possibile evitare mezzi di trasporto...)
- Evitare di utilizzare più di un'ora/die i social
- Scegliere uno sport/ tre volte settimana

SOSTANZE TOSSICHE E CANCEROGENE (fumo, alcol e sostanze stupefacenti)

- alcol (vino e birra compresi) non sono un alimento
- non esistono livelli soglia di sicurezza
- il consiglio è di non utilizzarli

**PENSIERO
LIBERTÀ
AUTOSTIMA
RESPONSABILITÀ
GENTILEZZA
SALUTE**

un'altra visione del mondo!!!

LEGALITÀ

- rispetto delle regole
- rispetto delle indicazioni sanitarie per se e per gli altri (es. vaccinazioni validate; alimentazione...)

USO DEI SOCIAL

- cyberbullismo
- violazione privacy
- uso improprio dati personali
-

COMPORAMENTI SCORRETTI

- irritabilità, maleducazione...
- bullismo
- violenza
- incidenti stradali
- ...

Educazione a Corretti Stili di Vita



UO Formazione ASL3 Liguria

↓
Corsi FAD

↓
**Educazione a Corretti
Stili di Vita**

↓
Iscrizione

↓
Chiave d'Accesso

[ecsv2022](#)

Gianni Testino

(SC Patologia delle Dipendenze ed Epatologia/ Centro Alcolologico ASL3)

Patrizia Balbinot

(Referente per le Associazioni, Plessi Scolastici e Caregivers del Centro Alcolologico ASL3)

GRAZIE!!!!

Roberto Galuffo

(Referente Educazione Alimentare e Salute, Ufficio Scolastico Ligure)

Giancarlo Icardi

(Professore Ordinario, Università di Genova)

Roberto Surlinelli

(Direttore Polizia Postale Genova)

Alberto Ferrando

(Presidente Pediatri EO Liguri)

Francesca Zanesini

(Biologa Nutrizionista, ASL3)

Roberto Rosselli
(Assistente Sanitario ASL3)

Valentino Patussi
(Direttore Centro Alcológico Toscano
Ospedale Careggi, Firenze)

Tiziana Fanucchi
(Psicologa
Centro Alcológico Toscano, Ospedale Careggi, Firenze)

Aniello Baselice
(Direttore SerT Salerno)

Antonella Alloisio
(Dirigente Medico, Chirurgia Toracica
Ospedale Policlinico San Martino, Genova)

Cristina Barbara, Tiziana Zappulla, Piero Clavario
(Centro Tabaccologico, ASL3)

Antonio Di Biagio
(Professore di Malattie Infettive, Università di Genova)