



Sistema Sanitario Regione Liguria

Direttore Generale: Luigi Carlo Bottaro

REPORT SCUOLE ANNO SCOLASTICO 2022-2023

*Dati raccolti durante gli incontri nelle scuole della Provincia di Genova –
Anno Scolastico 2022-2023*

di Patrizia Balbinot e Gianni Testino

**Centro Studi del Centro Alcolologico ASL3 “Auto Mutuo Aiuto, Programmi di
Comunità e Formazione Caregiver”**

15 Maggio 2023

Istituti Comprensivi Scolastici dell'area metropolitana Genovese coinvolti:

Istituto Scolastico Comprensivo Rivarolo, Istituto Comprensivo Scolastico Mignanego-Busalla, Istituto Lanfranconi, Istituto Gobetti, Istituto Comprensivo Scolastico “Strozzi”, Istituto Parini-Merello, Istituto Comprensivo Scolastico di Teglia, Istituto Massimo D’Azeglio, Istituto Comprensivo Scolastico Bolzaneto-Mignanego, Istituto Comprensivo Scolastico Albaro, Istituto Vittorio Emanuele- Ruffini, ASFOR (Ente Formazione Carignano Genova), Villaggio del Ragazzo

N° ragazzi coinvolti	N. Totale: 2672
-Fascia 12 anni	N. 312
-Fascia 13 anni	N. 1050
-Fascia 14 anni	N. 858
-Fascia 15 anni	N. 351
-Fascia 16-17 anni	N. 101
N° docenti coinvolti	N. 150

Ad ogni studente è stato consegnato il manuale “Educazione a Corretti Stili di Vita” (per i genitori/ famiglia).

I contenuti degli incontri riportano i dati presenti nel manuale [1] e aggiornati in relazione all’aggiunta di nuove pubblicazioni scientifiche (vedere bibliografia).

Il questionario 2022-2023 è riportato alla fine del Report.

Il questionario è stato compilato in modo del tutto anonimo dopo valutazione ed approvazione degli insegnanti di riferimento.

Il 70% degli incontri è stato effettuato presso Palazzo Ducale, Sala del Maggior Consiglio, Genova (Settembre 2022 – Maggio 2023).

In questa edizione è stato dato maggior spazio alla valutazione di un problema emergente e cioè uso improprio dei social media, gioco d’azzardo, durata del sonno e utilizzo di sigarette elettroniche o altri dispositivi.

Come nel Report 2021-2022 [2] sono stati riportati i seguenti parametri: consumo di alcol, cannabis sostanze (stupefacenti, nuove sostanze sintetiche, doping e farmaci non prescritti).

Quest’anno non sono stati valutati aspetti come alimentazione, attività sportiva e bullismo/cyberbullismo già riportati nel Report precedente.

Le domande aperte di questa edizione sono tre:

-se pensi di dormire poco riferisci perché

-per te cosa significa essere una persona libera?

-trovi giusto che nelle etichette dei prodotti alcolici vengano inserite le informazioni sul prodotto, esattamente come accade con le sigarette?

I dati sono riportati nelle Tabelle I-XIII

Tabella I – Consumo di cannabis, sostanze (stupefacenti, nuove sostanze sintetiche, doping o farmaci non prescritti), gioco d'azzardo (on-line e non), sigaretta elettronica o altri dispositivi almeno una volta nell'ultimo mese.

Per quanto concerne il gioco d'azzardo vedere per approfondimento Tabella II

Fascia d'età e numero di casi	12 anni (312)	13 anni (1050)	14 anni (858)	15 anni (351)	16-17 anni (101)
Cannabis	6 (1.9%)	15 (1.4%)	24 (2.8%)	33 (9.4%)	20 (20%)
Sostanze	0 (0%)	0 (0%)	9 (1.05%)	9 (2.56%)	8 (8%)
Azzardo (vedere Tabella II)	42 (13.4%)	135 (8.57%)	54 (6.3%)	39 (11.1%)	32 (32%)
Sigaretta elettronica o altri dispositivi	12 (3.8%)	63 (6.0%)	75 (8.7%)	63 (18%)	28 (28%)

Tabella II – Gioco d'azzardo in relazione alla frequenza

Fascia d'età e numero di casi	12 anni (42)	13anni (135)	14 anni (54)	15 anni (39)	16-17 anni (32)
< 3 volte/ mese occasionalmente	36 (11.5%)	117 (80%)	42 (77.7%)	36 (92.3%)	16 (50%)
settimanalmente	3 (0.96%)	15 (16.6%)	9 (16.6%)		8 (25%)
quotidianamente	3 (0.96%)	3 (3.3%)	3 (5.5%)	3 (7.6%)	8 (25%)

Tabella III – Consumo di alcol. Suddivisione in rapporto alla frequenza e alla quantità

Fascia d'età e numero di casi	12 anni (312)	13 anni (1050)	14 anni (858)	15 anni (351)	16-17 anni (101)
Consumo di alcol: si	24 (7.7%)	123 (11.71%)	141 (16.4%)	123 (35%)	48 (48%)
Tutti i giorni	0 (0%)	0 (0%)	3/141 (2%)	3/123 (2.4%)	0 (0%)
Più volte settimana (>3)	3/24 (12.5%)	18/123 (14.6%)	12/141 (8.5%)	3/123 (2.4%)	4/48 (8.3%)
Fine settimana con amici)	21/24 (87.5%)	115/123 (85%)	84/141 (89%)	117/123 (95%)	44/48 (91.6%)
1 drink	18/24 (75%)	63/123 (51.2%)	126/141 (66%)	63/123 (51.2%)	12/48 (25%)
2 drink	6/24 (25%)	42/123 (34.1%)	24/141 (19%)	27/123 (29.2%)	0 (0%)
3 drink	0 (0%)	18/123 (14.6%)	18/141 (14%)	18/123 (7.3%)	8/48 (16.6%)
uguale o >4 drink	0 (0%)	0 (0%)	15/141 (12%)	18/123 (12.1%)	28/48 (58.3%)

Tabella IV – Numero di ore passate ad utilizzare social media come internet e smartphone. Quest'ultimo (con i servizi correlati) è il più utilizzato (in particolare video-giochi, whatsApp, tiktok, instagram, giocate on-line, altro).

Fascia di età e numero casi	12 anni (312)	13 anni (1050)	14 anni (858)	15 anni (351)	16-17 anni (101)
0 ore	9 (2.8%)	12 (1.14%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Meno o uguale ad 1 ora	45 (14.4%)	144 (13.7%)	54 (5.6%)	24 (6.8%)	8 (8%)
2 ore	57 (18.2%)	177 (16.85%)	156 (18.8%)	63 (17.9%)	8 (8%)
3 ore	87 (27.8%)	87 (8.28%)	195 (22.7%)	69 (19.6%)	8 (8%)
4 ore	42 (13.4%)	42 (4%)	144 (16.7%)	48 (13.6%)	20 (20%)
5 ore	33 (10.5%)	111 (10.57%)	105 (12.2%)	36 (10.2%)	8 (8%)
uguale o superiore a 6 ore	45 (14.4%)	252 (24%)	204 (23.7%)	111 (31.6%)	48 (48%)

Tabella V– Numero di casi che trascorrono 6 o più ore con i social media

Fascia d'età e numero casi uguale/>6 ore	12 anni (45)	13 anni (252)	14 anni (204)	15 anni (111)	16-17 anni (48)
6 ore	33 (73.3%)	72 (28.57%)	89 (43.6%)	38 (34.2%)	19 (39.5%)
7 ore	2 (4.4%)	36 (14.28%)	40 (19.6%)	13 (11.7%)	1 (2%)
8 ore	9 (20%)	54 (21.4%)	30 (14.7%)	24 (21.6%)	8 (16.6%)
9 ore	1 (2.2%)	18 (7.1%)	9 (4.4%)	0 (0%)	2 (4.1%)
10 o più ore	0 (0%)	72 (28.57%)	36 (17.6%)	36 (32.4%)	20 (41.6%)

Tabella VI – Ore di sonno riportate in rapporto all'età (in giallo: quota minima 8 ore, in grigio: quota minima 7 ore)

Fascia d'età e numero casi	12 anni (312)	13 anni (1050)	14 anni (858)	15 anni (351)	16-17 anni (101)
3-4	9 (3.8%)	24 (2.2%)	27 (3%)	27 (7.7%)	8 (8%)
5	18 (5.7%)	66 (6.2%)	96 (11%)	45 (12.8%)	20 (20%)
6	33 (10.6%)	171 (16.2%)	168 (19.5%)	60 (17%)	28 (28%)
7	66 (21.1%)	258 (24.6%)	240 (28%)	102 (29%)	8 (8%)
8	95 (27.4%)	333 (31.7%)	249 (29%)	84 (24%)	24 (24%)
9	59 (19%)	138 (13.1%)	78 (9%)	24 (6.8%)	8 (8%)
10	42 (13.46%)	57 (5.4%)	0 (0%)	9 (2.56%)	0 (0%)

Tabella VII - Dati relativi alla domanda “se dormi poco, qual è il motivo?”

Numero di risposte in relazione all’età: 12 anni (99, 31.7%), 13 anni (591, 56.3%), 14 anni (327, 38.1%), 15 anni (143, 40.7%), 16-17 anni (65, 64.3%)

Fascia d’età e numero risposte	12 anni (99/312)	13 anni (591/1050)	14 anni (325/858)	15 anni (143/351)	16-17 anni (65/101)
Social media	27 (27.3%)	199 (33.7%)	184 (56%)	78 (54%)	35 (54%)
Ansia/agitazione/stress	9	60	15	10	3
Stress studio	3	21	5	0	3
Pensieri	7	27	30	9	2
Insonnia	3	9	10	9	4
Leggo	3	18	6	3	7
Felicità (Emozioni di)	3	6	1	0	0
Impegni	6	69	52	20	9
Mancanza di cannabis	0	3	2	2	3
Altro	38	179	22	20	0

Tabella VIII – Hanno risposto alla domanda aperta “cosa è per te la libertà?” il 38% (1022/2672). La suddivisione per fascia d’età: 12 anni (30%); 13 anni (34.6%); 14 anni (43.35%), 15 anni (36%), 16-17 anni (61%)

Di seguito vengono riportate alcune riflessioni repute significative per approfondimenti che saranno pubblicati successivamente

12 anni

- Fare quello che voglio quando voglio
- Stare bene con se stesso mentalmente e fisicamente
- Per me significa poter fare quello che mi piace e non essere obbligato a essere uguale agli altri
- Non avere limitazioni
- Avere la possibilità di dire quello che si pensa o fare quello che si vuole fino a quando non sia illegale
- Avere la possibilità di decidere cosa fare della propria vita
- Una persona che può fare tutto senza nessun permesso, quello che pensa lo fa
- Essere una persona libera significa avere gli stessi diritti degli altri
- Avere i propri diritti
- Avere diritto di parola e liberi di pensare e scegliere
- Avere la possibilità di pensare come vuoi
- Non essere schiavi da comportamenti o sostanze come per esempio l’alcol
- Non avere problemi di salute
- Non avere leggi, essere libero di fare ciò che si vuole
- Fare quello che si vuole
- Essere responsabile delle mie scelte
- Fare quello che si vuole senza fare danni a se stessi e agli altri
- Liberi di pensare e scegliere
- Nessuno che ti priva di fare le cose per essere felice

- Poter fare quello che si vuole senza qualcuno che ti dice non fare questo non fare quello. - Ovviamente se ti dicono non fumare è giusto, ma se ti dicono non pensare, ecc non è giusto...
- Essere libero di fare delle scelte
- Avere la possibilità di scegliere. Ma non “faccia quello che mi pare” ma responsabilmente
- Una persona libera secondo me è una persona che può fare quello che vuole rispettando quello che vogliono gli altri
- Essere ascoltato e prendere decisioni
- Fare quello che si vuole
- Una persona libera è una persona che può prendere decisioni per se stesso
- Avere il diritto di scegliere ciò che fare purchè la legge lo consenta
- Per me essere liberi significa fare quello che si vuole, ma sempre con delle regole perché si può fare quello che si vuole però non fare le cose che fanno i grandi cioè (fare cose per la propria giusta età
- Per me significa fare quello che si vuole con delle regole del tipo tornare a casa alle 19.30 e non essere condizionati dagli altri
- Essere libero di stare con le persone che ti vogliono e non stare con le persone che non ti meritano
- Per me significa fare ciò che ci fa sentire liberi e con quella persona che ci fa sentire liberi
- Fare quello che vuoi ma fare le cose giuste ed essere spensierati senza farsi paranoie
- Senza regole, senza restrizioni, senza pensieri
- Significa essere liberi di scegliere ciò che si vuole, stare bene con te stesso e di non farti condizionare dagli altri
- Non pensare ai giudizi degli altri
- Sapersi assumere le proprie responsabilità
- Fare ciò che si vuole usando le regole
- Vivere bene e con tranquillità la vita
- Fare tutto quello che si vuole nel bene e nel male
- Non pensare ai pregiudizi degli altri
- Esprimere il proprio giudizio senza avere il peso di essere criticata
- Non dovere essere manipolati da nessuno come una marionetta, ma sapersi anche assumere gli impegni e i doveri
- Libertà di fare le mie scelte con l'aiuto di mia mamma
- Essere me stessa e non ascoltare quello che dicono gli altri
- Significa poter avere un proprio pensiero senza sentire il peso del giudizio della gente e soprattutto poter essere sempre se stessi in ogni azione e pensiero che abbiamo

13 anni

- Fare ciò che si vuole sempre con dei limiti e nel rispetto della legge
- Poter decidere per sè stesso e poter esprimere la propria opinione
- Avere la possibilità di scegliere cosa fare della propria vita indipendentemente dalle opinioni altrui o altre costrizioni che ci siamo imposti autonomamente
- Per me significa essere in grado di decidere cosa fare quando farlo e non avere limitazioni (nel limite del possibile)
- Pensare diverso dagli altri
- Essere una persona libera di scegliere e fare quello che vuoi senza nessuno che te lo impedisca
- Che sei senza regole e che decidi tu cosa fare della tua vita, non sono gli altri a darti regole ma sei tu a farti le tue regole
- Avere il diritto di parlare, esprimere il mio pensiero e poter vivere in pace
- Poter fare quello che si vuole senza limitare la libertà degli altri e la legge
- Una persona libera è libera quando vive, se si muore poi le libertà finiscono
- Una persona con i diritti che tutti dovrebbero avere, ma purtroppo non tutti li hanno

- Una situazione nella quale è concesso fare ciò che si vuole, *basta che rientri nella legge*. Sei libero da ansie, preoccupazioni, quindi anche mentalmente e non solo fisicamente
- Libera di esprimersi, scegliere e pensare. Ma senza andare a scontrarsi con la libertà di un'altra persona
- Secondo me essere libera vuol dire vivere senza paura del giudizio altrui e fare ciò che ci piace tenendo conto però degli altri in modo da non incidere sulla salute e la libertà altrui*
- Quando sei completamente te stessa senza paure
- È una persona che può decidere le proprie scelte, ma con qualche restrizione
- Avere un certo livello di maturità per prendere le proprie decisioni
- Essere una persona libera vuol dire lasciar fare agli altri quello che vogliono, così facendo pensare solo a sè stessi
- Non avere qualcuno che ti impedisca di inseguire i tuoi sogni o semplicemente non avere qualcuno (parenti, ragazzo...) che ti impedisca di mettere quel vestito scollato
- Per me significa essere senza restrizioni, decidere per me stessa, non dipendere mai dagli altri. Essere una persona libera vuol dire essere in pace con se stessa che vive con felicità e libertà per crearsi un futuro da se
- Poter esprimere le proprie opinioni e pensieri senza essere giudicati, derisi, anche poter avere l'opportunità di decidere senza pressione
- Per me significa anche poter parlare liberamente con i miei genitori, dirsi tutto e non sentire questo peso che mi tormenta*
- Secondo me non ci potranno mai essere persone veramente libere e che possono fare ciò che vogliono. Se si intende però il pensiero, quindi mentalmente penso che tutti lo possano essere con la giusta mentalità*
- Fare quello che mi pare, ma con delle limitazioni per non danneggiare gli altri
- Essere una persona libera per me significa poter essere ciò che si vuole pensare ciò che si vuole amare avere passioni non ostacolate da nessuno, ovviamente sempre nel rispetto di me stessa e di tutti*
- Significa che una persona può fare le sue scelte responsabilmente, può avere diritti e non essere controllata/o (imparare dagli errori che si compiono)
- Per me significa avere le proprie opinioni e non avere paura di esprimerle. Poter fare ciò che si vuole (le cose giuste, amare chi si vuole, avere le idee che si vogliono...) sempre nel rispetto delle regole
- Essere una persona libera significa avere conoscenza e fare ciò che si vuole per volontà propria
- Non avere regole è sbagliato. Libertà di pensiero, uscire dagli schemi, non avere sensi di colpa
- Sentire musica
- Essere maturi e indipendenti
- Una persona che sta bene con sè stessa e con le persone che la circondano
- Significa sentirsi sè stessi, non avere paura dei giudizi degli altri. Avere responsabilità e consapevolezza delle proprie azioni
- Praticare una religione senza essere discriminato
- Per me essere una persona libera è una cosa molto importante ed è alla base della vita.
- Libertà significa avere diritti: in alcuni casi ti capita di non avere la libertà mentre alcuni possono decidere
- Essere rispettato per quello che sei
- Potermi vestire come voglio, non essere giudicata in base ai miei gusti (principalmente evitare le rotture di scatole)
- Non essere dipendenti da niente e da nessuno e poter fare ciò che si vuole rispettando la libertà delle altre persone
- Secondo me significa che una persona può vestirsi (ad esempio) come vuole, ma nonostante ciò, non deve essere discriminata o giudicata solo perché la pensa in modo divers

14 anni

- Fare quello che si vuole nei limiti della legalità
- Vivere in pace
- Essere una persona con i diritti
- Essere una persona con diritti riconosciuti dallo Stato
- Avere diritti e poterli esercitare liberamente
- Non essere giudicata
- Scegliere cosa fare, ho sicuramente dei miei obiettivi da realizzare in un futuro
- Essere liberi di esprimere le proprie idee e pensieri nel rispetto delle leggi e nel rispetto degli altri
- Essere indipendente
- Essere come si vuole
- Poter esprimere le proprie idee
- Per me essere una persona libera significa avere diritti che poi vengono tutelati dallo Stato, essere una persona libera significa anche poter esporre un'opinione
- Non avere regole è sbagliato
- Libertà di pensiero, uscire dagli schemi, non avere sensi di colpa
- Potere avere libertà di pensiero e decidere autonomamente per le proprie azioni
- Non farsi influenzare da nessuno
- Poter essere sè stessi senza paura di discriminazioni, uguaglianza, diritti civili, pace, non essere soggiogati al prossimo
- Una persona è libera quando, seguendo le regole (la costituzione) può fare quello che vuole
- Essere libero da discriminazioni e poter avere un proprio pensiero personale; inoltre essere libero da dipendenze...
- Per me essere una persona libera vuol dire che volendo un individuo può fare quello che ritiene giusto e quello che vuole fare. In molti casi essere libero non vuol dire fare proprio tutto. Ci sono cose che non devi fare perché potresti fare del male a te stesso e gli altri
- Non essere costretto a fare quello che dice un altro
- Avere la possibilità di decidere ed esporre le proprie idee
- Significa essere sè stessi rispettando le passioni e i diritti degli altri
- Per me essere una persona libera significa poter prendere decisioni in autonomia
- Una persona è libera quando riesce a esprimere sè stessa senza tener conto del giudizio degli altri.
- È una persona che sa chi è...
- Per me essere libero vuol dire scegliere le mie scelte e il mio futuro.
- Avere la possibilità di optare alle decisioni più adatte a me...
- Essere liberi significa vivere facendo emergere la propria personalità senza farsi condizionare dagli altri
- Essere persone libere significa essere indipendenti da fattori esterni e fare le scelte più appropriate per te
- La scelta è soggettiva anche se esistono scelte migliori per la tua salute e il tuo futuro
- Come cantano i pinguini tattici nucleari "la vera libertà è quella che ti tiene in catene"
- Essere una persona libera significa avere diritti e doveri, una persona che può dire la propria parola senza avere paura che succeda qualcosa
- Non solo libertà di parola e di pensiero, ma anche essere rispettata e avere diritti che mi vengono riconosciuti
- Vuol dire che con te stesso ti senti bene e che non hai nessun problema con te o con gli altri e ti comporti come sei realmente e non ti interessa i commenti negativi che ti danno
- Molte volte si pensa che la libertà si ha quando posso fare ciò che più mi sento di fare nei limiti della legalità, senza essere giudicati da nessuno, ma tutti sappiamo che ci saranno sempre persone che ti giudicheranno o non la penseranno come te.

Però la libertà è forse un concetto che interpretiamo tutti in maniera differente e credo che sia giusto così

-La persona deve essere libera di fare quello che vuole ma deve essere responsabile delle azioni che compie

-Il concetto di libertà è soggettivo, quindi non si può definire, ma per me un individuo è libero quando è se stesso, quando può esprimersi come vuole ed essere chi vuole

-Fare quello che si vuole e non ascoltare i genitori

-Una persona libera secondo me è quando riesci a viverci la vita senza causare problemi a te e agli altri e soprattutto stare bene con te stesso, riuscire a fare i tuoi hobbies, il tuo lavoro, il tuo studio

-Per me significa avere quello che si può

-Avere la possibilità di esprimersi liberamente senza essere giudicati e poter fare quello che si vuole (senza andare contro la legge ovviamente)

-Poter esprimere le nostre emozioni senza essere costretti a fare cose che non vogliamo fare. Allo stesso tempo rispettare i limiti massimi imposti per convivere in modo sano e rispettoso

-Per me essere una persona libera è quando non sei costretto a fare cose che non vorresti fare quando non sei sotto il controllo di qualcuno. Non intendo le regole ma le cose più in grande. Ad esempio in certi paesi le ragazze sono obbligate a sposarsi da giovani e con chi vuole il padre

-Una persona che può fare quello che vuole dentro i limiti e con responsabilità e che può esprimere i suoi pensieri senza essere giudicato

-Non è facile essere una persona libera, ma per me specialmente alla nostra età essere una persona libera può significare libertà, spensieratezza e divertimento, ovviamente con dei limiti, anche se può venir difficile

-Che non c'è nessuno che ti dice quello che devi fare, come lo devi fare o quando lo devi fare, ma pensare con la propria testa e fare quello che vuoi

-Secondo me una persona libera è un individuo che può decidere quello che vuole fare e si assume tutte le responsabilità. Ha il pieno controllo di se stesso

-Amare se stessi e non sentirsi in dovere di cambiare per qualcuno

-Una persona libera è una persona che vive.

-Ha un proprio pensiero, le proprie capacità, le proprie emozioni, vive ogni giorno come se fosse l'ultimo e si gode la vita

-Poter dimostrare chi sei e fare ciò che pensi senza essere giudicati ma rispettando opinioni diverse dalle proprie

-Fare sempre le cose nel rispetto degli altri

-Essere una persona libera significa essere indipendente e vivere in una società dove tutti hanno dei diritti

-Non assumere droghe

-Per me essere una persona libera significa avere diritti, essere uguale agli altri non nel modo di vestire ma non essere né superiore né inferiore a loro.

-A parer mio è giusto lottare anche per questo principio senza farsi fermare da nessuno. I limiti ci si danno da soli, non sono le persone esterne che lo devono dire

-Libertà di parola e libertà in generale, ma non significa che possano fare cose illegali. Libertà secondo me significa libertà per aggiungere nuove regole, bisogna avere responsabilità

-Io penso che la libertà sia un concetto soggettivo perché non tutti intendono la libertà nello stesso modo. Io penso che una persona libera sia una persona libera di potersi esprimere senza essere giudicata da nessuno

15 anni

-Una persona che possiede diritti ma anche doveri riconosciuti dalla legge

-Essere una persona libera di poter esprimere le proprie opinioni e poterle confrontare con gli altri senza essere giudicato diverso per condizione sociale, sesso, religione o indirizzo sessuale

- Fare quello che vuoi se stai bene e sai quello che stai facendo
- Poter essere in sintonia con chi ti sta attorno. Ciò non vuol dire non avere la disponibilità di fare qualcosa
- Essere se stessi in qualsiasi situazione
- Poter esprimere il proprio pensiero senza essere giudicati
- Avere indipendenza e capacità di pensare con coscienza su quello che mi circonda
- Essere consapevole di quello che faccio e le conseguenze
- Essere una persona libera vuol dire poter avere diritti e doveri e poterli esercitare nel rispetto degli altri
- Essere libero di esprimermi come e quando voglio e fare quello che desidero, nei limiti del rispetto della costituzione e dei diritti degli altri
- Avere la possibilità di prendere decisioni senza essere condizionati o limitati da altri
- Non avere paura di non essere completamente accettati nella società senza essere giudicato dagli altri per via dei pregiudizi
- Per me vuol dire sentirsi bene con sè stessi, poter uscire con gli amici o fare “quello che si vuole” ma avendo sempre delle regole per non fare cavolate
- Una persona libera non ha vincoli sociali ed ha libero arbitrio di se stesso, una persona libera deve avere le sue responsabilità e rispettare gli altri per non privarsi della libertà
- La nostra libertà finisce nel momento in cui limitiamo e disturbiamo quella degli altri e questo va tenuto bene a mente. Penso dunque che essere una persona libera significhi prendere scelte e decisioni senza dipendere dagli altri o farci condizionare. Amare chi si vuole senza essere giudicati
- Le nostre libertà non possono essere giudicate da persone rimaste al medioevo. Chi prende una decisione ne accetta anche le conseguenze
- Poter fare ciò che ti piace e ti diverte di più senza nessuno che ti dica come devi essere e cosa devi fare
- Secondo me essere una persona libera vuol dire non essere comandata da altre persone ma solo da sè stessi. Secondo me io sono una persona libera, però ci sono i genitori che a volte comandano per me, ma sono una persona libera
- Per me significa avere dei diritti, ma soprattutto avere una mia idea di pensiero. Non essere condizionata ad esprimere il mio parere liberamente
- Potere fare quello che si vuole senza lo stress dei genitori
- Non vincolata da numerosi doveri, ma con tanti diritti e con la possibilità di vivere la propria vita come si vuole. Una persona che possa scegliere ciò che vuole per se stesso senza dovere pensare alle innumerevoli conseguenze alla sua scelta
- Potersi esprimere senza essere giudicati, ed agire secondo le proprie convinzioni nel rispetto delle norme sociali
- Non avere regole ma essere anche responsabili
- Una persona libera è una persona che può dire e pensare ciò che vuole, prendendosi però anche la responsabilità delle sue azioni
- Essere una persona libera secondo me vuol dire avere dei diritti e dei doveri, poter condurre una vita degna e non dipendere da altri
- Essere una persona libera secondo me vuol dire avere dei diritti e dei doveri, poter condurre una vita degna e non dipendere da altri
- Poter essere liberi di esprimere il nostro “io”
- Per me significa fare quel che si vuole senza seguire il giudizio degli altri così da fare tutto senza timore
- Per me significa fare quello che si vuole però seguendo la legge senza commettere reati
- Avere la libertà di scelta di essere o fare quello che si vuole e avere la libertà di trovare il proprio scopo nel mondo

- Non sentirsi in colpa e oppresso dalla società. Iniziare ad avere responsabilità e dimostrare di esserne in grado
- Essere una persona libera significa poter dire la propria opinione senza preoccuparsi della gente altrui, poter riuscire a esprimere e a liberare il proprio dolore senza doversi nascondere dietro a una maschera o attraverso sostanze nocive
- Potersi esprimere senza oltraggiare la libertà dell'altro

16-17 anni

- Avere il diritto di opinione ed essere uguale ad un'altra persona ed avere quello che voglio senza limitazioni
- Poter esprimere il proprio pensiero, secondo me vuol dire anche solo sentirsi liberi con sè stessi. Se non stai bene con te stesso non ti senti libero
- Essere libera significa vivere senza pregiudizi e senza nessun limite
- Una persona che non ha problemi, che vive in pace con tutti ma soprattutto con sè stesso
- Per me essere una persona libera significa sapere scegliere la cosa giusta e la cosa sbagliata. Essere liberi è molto importante per l'umanità
- Essere libera di prendere decisioni e pensare con la propria testa. Libertà di espressione
- Poter esprimersi liberamente e avere i propri diritti e doveri
- Per me una persona non potrà mai essere libera perché i problemi non svaniranno mai
- Libero nel rispetto degli altri
- Essere libera per me significa fare ciò che voglio e ciò che mi piace
- Fare quello che voglio con responsabilità e rispetto verso me stesso e verso gli altri

Tabella IX – Numero di ragazzi in accordo o in disaccordo con l'inserimento delle avvertenze nell'etichetta degli alcolici. Di seguito vengono riportate alcune riflessioni reputate utili per approfondimenti che verranno pubblicati successivamente.

Fascia d'età e numero casi	12 anni (312)	13 anni (1050)	14 anni (858)	15 anni (351)	16-17 anni (111)
SI	96.15%	99.3%	100%	100%	100%
NO/Non so	3.84%	1.7%	0%	0%	0%

12 anni

- Le persone dovrebbero sapere cosa c'è dentro le cose che consumano
- Sì, così le persone si rendono conto di quello che consumano
- È una cosa giusta perché bisogna essere consapevoli di ciò di cui si fa uso
- Un'ottima cosa, per fare smettere le persone di bere
- Per me deve essere segnato cosa accade se si consuma il prodotto in questione
- Potrebbero non venderle
- Sì perché devono riferire gli effetti collaterali al cliente
- Sì bisogna essere informati su quello che si consuma
- Sì perché capisci le conseguenze che subirai se userai quei prodotti
- Sì perché ti rendono consapevole delle tue azioni
- Sì perché una persona sapendo il contenuto del prodotto, magari può non farne uso e anche se ne farà uso veramente, almeno è consapevole di ciò che fa e delle conseguenze

13 anni

- Si perché non si può offuscare la realtà
- Si per avvertirci di che cosa stiamo utilizzando
- Si perché ti rende consapevole di quello che farai
- Si perché ogni persona deve essere consapevole di quello che fa
- Si perché ogni persona deve sapere che cosa può causare il prodotto che ha comprato
- Si perché bisogna sempre sapere cosa stiamo bevendo
- Si assolutamente, mettiamo in pericolo sia noi che gli altri. E per noi è un diritto
- Si bisogna sempre sapere cosa si assume o di cosa si fa uso
- Si perché ti fanno riflettere su ciò che stai facendo in quel momento
- Si, ma in realtà non si dovrebbe vendere
- Si, anche se una persona che inizia dovrebbe essere cosciente di quello che assume
- Mi verrebbe da dire no, perché se causano morte o tumori non ha senso venderle

14 anni

- Si perché almeno si porta la consapevolezza a una persona (farle/gli capire che è rischioso)
- Secondo me è giusto, però molte persone penso proprio che non ci facciano caso
- Trovo corretto che sui prodotti alcolici vengano inserite le informazioni, visto che risultano come sostanze che creano dipendenza, come il fumo
- È giusto che le persone vengano informate sulla composizione degli alcolici che acquistano
- Si perché magari qualche persona informata può smettere
- Si perché quando bevi o fumi sei cosciente delle tue azioni, quindi se poi finisce male non è stata colpa delle sigarette o dell'alcol perché le informazioni c'erano
- Non saprei! Da una parte si perché ti rendono cosciente di quello che vai in contro, ma dall'altra parte no perché comunque si sa che cosa provocano, quindi sembra che chi li scrive voglia togliersi il peso scrivendolo
- Si d'accordo. Ma dato che sanno che fa male non dovrebbero venderlo
- Servono a fare diminuire gli acquisti di queste sostanze

15 anni

- Giustissimo anche se queste etichette non bastano per convincere l'utenza a smettere di consumare questi prodotti
- Certamente è giusto che le persone siano informate sui rischi che si possono incontrare bevendo e facendo abuso di alcolici. Spetta poi alla persona scegliere cosa fare così come il fumo o le droghe
- Si perché è un diritto delle persone avere le informazioni, anche per le persone allergiche
- Credo che sia una cosa giusta, ma credo che non avrebbe successo e continueranno a consumarle come le sigarette. Qualcuno potrebbe smettere ma la maggior parte no

16-17 anni

- Almeno chi non sa gli effetti che provoca sta più attento
- È giusto che i consumatori siano informati per fare scelte consapevoli
- È giusto, magari qualcuno non comincia o qualcuno smette

COMMENTO

Dall'analisi dei dati emerge come il consumo di bevande alcoliche sia in modica, ma significativa discesa rispetto al Report 2021-2022 [2].

Peraltro, il report ISTAT-ISS (Istituto Superiore di Sanità) [3] ha rilevato come gli indicatori Liguri siano in miglioramento. Certamente il quadro è ancora preoccupante, tuttavia i dati ci indicano che la strada di prevenzione primaria che è stata iniziata nel 2016 potrebbe contribuire in associazione a molte altre iniziative a seguire le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che hanno come risultato la riduzione del 10% dei consumi entro il 2025 [3].

Il consumo di cannabis e di sostanze rimane sostanzialmente invariato. Nel capitolo sostanze abbiamo inserito diverse possibilità (sostanze stupefacenti, nuove sostanze sintetiche, doping e farmaci non prescritti). Dai 14 anni in poi si assiste ad un aumento relativo del doping e dei farmaci non prescritti.

Dati invece decisamente allarmanti sono le rilevanti percentuali di uso di sigarette elettroniche e dispositivi correlati, gioco d'azzardo, abuso dei social media e riduzione delle ore dedicate al sonno.

Per quanto concerne le sigarette elettroniche e dispositivi correlati, pur essendo tali alternative considerate da alcuni complessivamente potenzialmente meno dannose rispetto al fumo di sigaretta rappresentano comunque una seria minaccia per i ragazzi. I dispositivi con nicotina rilasciano picchi della molecola talvolta superiori alle comuni sigarette ed inoltre i prodotti additivi/aromatizzanti e i prodotti di combustione creano significativi danni polmonari e sistemici. Inoltre, tale uso diventa una via d'accesso al fumo tradizionale e ad altre sostanze [4].

Il gioco d'azzardo rappresenta una seria minaccia per diverse ragioni. Predisporre alla dipendenza e a problematiche familiari e sociali significative (impoverimento, attività illegale). Inoltre, tale comportamento si associa con maggiore frequenza a consumo di alcol e/o sostanze [5].

Per quanto concerne l'uso dei social media il risultato ottenuto è particolarmente grave. Tale gravità ci ha impressionato nonostante gli indicatori già pubblicati non fossero certo tranquillizzanti [6, 7]. La perplessità che è emersa ci ha costretto a rivedere più volte i dati ottenuti.

Era già noto dai dati di diverse Agenzie di Ricerca e delle ultime Relazioni al Parlamento [8] che il 75% dei ragazzi al di sotto dei 18 avesse un rapporto complicato con i social-media (smartphone ed internet e conseguentemente: video-giochi, gioco d'azzardo on-line, WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, Tumblr, altro).

Nella Tabella X sono riportate le indicazioni da seguire per l'uso corretto dei social media.

Tabella X – Social media e ragazzi: esposizione da non superare

- da 12 a 14 anni – al massimo 1,5 ore al giorno o 10,5 ore settimanali
- da 14 a 16 anni – al massimo 2 ore al giorno o 14 ore settimanali
- da 16 a 18 anni – al massimo 2,5 ore al giorno o 17,5 ore settimanali

Un adolescente può navigare due ore al giorno se incontra anche gli amici, fa sport o ascolta la musica. Per un altro, invece, due ore potrebbero essere già troppe. Gli esperti però sono concordi: stare online per più di 20 ore alla settimana è considerato un comportamento problematico e a partire da 30 ore settimanali si è a rischio di dipendenza.

Dai nostri dati emerge che complessivamente il **63.4%** (1695/2672) dei ragazzi (12-17 anni) usa i social media per più di due ore al giorno.

Sempre complessivamente il **46.74% del campione (1249/2672)** usa i social media con un comportamento problematico o è già affetto da vera *addiction*. Nella Tabella XI la suddivisione in rapporto all'età (> 20-28 ore settimanali).

Abuso di social media si associa a disturbi del sonno e a comportamento aggressivi [7], consumo di alcol e sostanze [9] e disturbi alimentari [10, 11].

Tabella XI – Uso problematico e/o addiction dei social media (uguale/oltre 4 ore al giorno) in relazione all’età

Fascia d’età e numero casi	12 anni (312)	13 anni (1050)	14 anni (858)	15 anni (351)	16-17 anni (101)
Uguale o superiore a 4 ore/die	120 (38.46%)	492 (46.85%)	453 (52.8%)	195 (55.5%)	76 (75%)

Anche i dati relativi alle ore di sonno non sono confortanti.

La Fondazione Umberto Veronesi ricorda come gli adolescenti dovrebbero dormire almeno 8-10 ore al giorno. In particolare dai 6 ai 13 anni dovrebbero dormire 9-12 ore e dai 13 ai 18 almeno 8 ore al giorno.

L’Accademia Americana di Medicina del Sonno [12] ci fornisce le raccomandazioni riportate nella Tabella XII.

Tabella XII – Ore di sonno raccomandate da parte della American Academy of Sleep Medicine

-dai 4 ai 12 mesi 12-16 ore al giorno

-da 1 a 2 anni 11-14 ore

-da 3 a 5 anni 10-13 ore

-da 6 a 12 anni 9-12 ore*

-da 13 a 18 anni 8-10 ore**

***la National Sleep Foundation [13] indica un minimo di ore di sonno: mai inferiore a 8 ore fra i 6-13 (range ottimale: 9-11 ore) e mai sotto a 7 fra i 13-17 anni (range ottimale: 8-10 ore)**

Se ci riferiamo alle ore minime indicate (minimo 8 ore per i 12 anni, minimo 7 ore per i 13-17 anni) i dati del campione ci indicano che complessivamente il **35.6% (951/2672)** dei casi non dorme sufficientemente. Se dovessimo rifarci al numero di ore considerate soddisfacenti la percentuale sarebbe ben peggiore. In rapporto all’età vedere la Tabella XIII.

Tabella XIII – Numero di bambini/ragazzi che dormono sotto il limite inferiore necessario (ore di sonno minime 8 ore/die per la fascia d’età di 12 anni e 7 ore/die per la fascia d’età di 13-17 anni)

Fascia d’età e numero di casi	12 anni (312)	13 anni (1050)	14 anni (858)	15 anni (351)	16-17 anni (101)
sotto il limite “minimo” consigliato	211 (67%)	261 (25%)	291 (33%)	132 (37%)	56 (55.4%)

I ragazzi che hanno riferito sul “perché dormono poco” nel **42.76% dei casi complessivamente (523/1223) dichiarano di dormire meno per l’uso dei social media** (soprattutto video-giochi). La **seconda causa** che emerge sono genericamente i **problemi emotivi** complessivamente considerati (stress, ansia, insonnia, agitazione, pensieri...): **19.4%** (237/1223). A questi vanno aggiunti alcuni casi che dichiarano di dormire poco in assenza di cannabis.

La carenza di sonno soprattutto in questa fascia d’età è alla base di diverse problematiche.

Dormire poco e sottoporsi eccessivamente alla luce durante le ore notturne mina profondamente la salute con insorgenza di problemi immediati e a distanza [12, 13, 14].

Quelli immediati sono legati all'induzione di infiammazione cerebrale che riduce progressivamente la performance psico-fisica con comparsa di ansia, stress, sbalzi d'umore, irritabilità, disattenzione e minore rendimento scolastico. Inoltre, si assiste ad un'alterazione di alcuni neuropeptidi che disturbano il senso di sazietà con aumento dell'appetito e conseguente sindrome metabolica/sovrappeso od obesità.

A distanza possono insorgere patologie cardio-vascolari, psichiatriche e tumorali. Quest'ultimo fenomeno è favorito dall'inibizione di alcuni meccanismi anti-oncogenetici indotti dalla deprivazione di sonno e dalla eccessiva stimolazione visiva da parte di fonti luminose durante la notte.

La Federazione Italiana dei Medici Pediatri correla inoltre la riduzione di sonno con problemi di tipo comportamentale come dipendenza da uso di alcol e/o sostanze.

Il ritmo sonno-veglia quindi diventa a tutto tondo un argomento che si inserisce in uno stile di vita adeguato e sobrio.

Per arginare l'uso improprio di smartphone od altri social l'unica vera soluzione rimane l'educazione affrontando il tema già nelle scuole primarie, ma è necessario informare i genitori che devono loro stessi modificare i loro comportamenti per dare il giusto esempio. Per esempio eliminando il cellulare durante i pasti e durante alcune ore della giornata da dedicare alla relazione genitore-figlio. Ricordiamo il nostro patto d'alleanza genitori-figli che può essere visionato ed utilizzato attraverso il link www.centrostudidelcentroalcolicoasl3

CONCLUSIONI

Sostanzialmente si assiste ad una stabilizzazione dei dati relativi ad uso di alcol, sostanze e cannabis. Per quanto concerne il consumo di alcol i dati dimostrano una modesta ma incoraggiante riduzione. Ciò, nonostante sia da poco terminata la pandemia da SARS-CoV-2 [15].

Dati allarmanti invece emergono per l'uso di sigarette elettroniche e similari, gioco d'azzardo e soprattutto abuso dei social media con conseguente riduzione delle ore dedicate al sonno.

L'abuso dei social media rappresenta ormai un importante determinante di salute.

Il messaggio ai decisori politici è quello di stabilizzare un percorso dedicato ai Corretti Stili di Vita che noi abbiamo denominato Educazione a Corretti Stili di Vita.

Percorso che deve essere offerto a tutte le scuole e a tutte le classi per evitare disuguaglianza informazionale/educazionale.

I programmi di prevenzione per essere efficaci devono iniziare nel periodo antecedente la piena adolescenza. Meglio nella scuola primaria [16]. In realtà non è teoricamente così complicato apportare cambiamenti significativi nella nostra Comunità.

Indipendentemente dagli esempi degli adulti (alcune volte parte del problema) può essere possibile "normalizzare" uno stile di vita non certamente ascetico, ma corretto. Uno stile di vita che si traduce in una "visione di vita".

La sintesi informazione/educazione nella scuola primaria con l'ausilio della "*peer education*" che si *autoperpetua nel tempo* può cambiare lo scenario: è possibile che diventi normale acquisire una visione del mondo che aiuti a non utilizzare tossici (fumo, alcol e sostanze), a mangiare frequentemente frutta e verdura, ad utilizzare ogni occasione per muoversi, ad annoiarsi a stare ore su un social preferendo il contatto diretto e molto altro. Tutto ciò indipendentemente da quello che fanno i pari o gli adulti! Tale tipo di attività deve fondarsi su poche e semplici informazioni scientificamente corrette che affrontano gli argomenti principali che influenzeranno il futuro dei giovani attraverso *un filo conduttore che dimostra che nessuna tematica può essere trattata efficacemente se affrontata separatamente dalle altre*.

Per quanto concerne le riflessioni dei ragazzi relative alle domande aperte "per te cosa significa essere una persona libera?" e "Trovi giusto che sulle etichette dei prodotti alcolici vengano

inserite le informazioni sul prodotto, esattamente come accade con le sigarette?” seguiranno ulteriori approfondimenti (in cooperazione con esperti del settore) che saranno pubblicati e riportati nel sito www.CentroStudiCentroAlcologicoASL3.

BIBLIOGRAFIA

- 1) Balbinot P., Bottaro L.C., Testino G. Per un nuovo management della prevenzione. Educazione a corretti stili di vita. II Edizione. Fam Scientifics Editore. Faenza: 2019
- 2) Report ASL3 Liguria. Dati raccolti durante gli incontri nelle scuole della Provincia di Genova – Anno Scolastico 2021-2022 (vedere Centro Studi ASL3 www.asl3.liguria.it)
- 3) Scafato E, Ghirini S, Gandin C, Matone A, Vichi M e il gruppo di lavoro CSDA (Centro Servizi Documentazione Alcol) (Testino G). Epidemiologia e monitoraggio alcol-correlato in Italia e nelle Regioni. Valutazione dell’Osservatorio Nazionale Alcol sull’impatto del consumo di alcol ai fini dell’implementazione delle attività del Piano Nazionale Alcol e Salute. Rapporto 2023. Roma: Istituto Superiore di Sanità; 2023. (Rapporti ISTISAN 23/3)
- 4) Bhave SY, Chadi N. E-cigarettes and vaping: a global risk for adolescents. *Indian Pediatr* 2021; 58: 315-319
- 5) Monreal-Bartolomé AM, Barcelò-Soler A, Garcia-Campayo J et al. Preventive gambling programs for adolescents and young adults: a systematic review. *Int J Environ Res Public Health* 2023; 20: 4691
- 6) Sun Y, Zhang Y. A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addict Behav* 2021; 114: 106699
- 7) Evli M, Simsek N, Isikgoz M, Ozturk HI. Internet addiction, insomnia and violence tendency in adolescents. *Int J Soc Psychiatry* 2023; 69: 351-361
- 8) Relazione annuale al Parlamento sul fenomeno delle tossicodipendenze in Italia anno 2022. Dipartimento per le Politiche Antidroga. Presidenza del Consiglio dei Ministri. Roma: 2022
- 9) Balbinot P, Pellicano R, Testino G. Alcohol, smoke, cannabis, new psychoactive substances, non-prescribed drugs consumption among school student in an area of nord-west of Italy. *Minerva Gastroenterology* 2022; 68: 421-425
- 10) Testino G, Pellicano R, Balbinot P. Orthorexia, lifestyle and social media pressure: what to do? *Minerva Gastroenterology* 2023; doi: 10.23736/S2724-5985.23.03393-4
- 11) Bundy DAP, de Silva N, Horton S et al. Investment in child and adolescent health and development: key messages from disease control priorities, 3rd Edition. *Lancet* 2018; 391: 687-97
- 12) Paruthi S, Brooks LJ, D’Ambrosio C et al. Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *J Clin Sleep Med* 2016; 12: 785-786
- 13) Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health* 2015; 1: 233-243
- 14) Seton C, Fitzgerald DA. Chronic sleep deprivation in teenagers: practical ways to help. *Paediatr Respir Rev* 2021; 40: 73-79
- 15) Testino G, Vignoli T, Patussi V et al. Alcohol use disorder in the Covid-19 era: position paper of the Italian Society on Alcohol (SIA). *Addiction Biology* 2022; e13090; doi: 10.1111/adb.13090
- 16) Balbinot P, Fagoonee S, Pellicano R, Testino G. Lifestyle factors among adolescent. *Minerva Pediatrics* 2018; 70:642-643

Report Scuole 2022-2023 ASL3
di Patrizia Balbinot e Gianni Testino
Centro Studi del Centro Alcolologico ASL3
Non è consentita la riproduzione e non sono consentite le fotocopie senza il permesso
di ASL3 Liguria