



# Giovani, come va?

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



Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento della sanità e della socialità  
Divisione della salute pubblica  
Sezione Sanitaria

Ufficio di promozione e valutazione sanitaria  
Dipartimento della sanità e della socialità  
Divisione della salute pubblica  
Ufficio del medico cantonale

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport  
Divisione della scuola  
Ufficio studi e ricerche

© Sezione Sanitaria 2009

Layout: www.c-comunicazione.ch Stampa: tipografia Cavalli, Tenero

---

<b>Introduzione</b>	4	Inchiesta
		Chi sono gli intervistati? Quali sono le domande? Come si legge l'opuscolo?
	5	In breve Cosa vuole dire "stare bene"?

---

**Risultati alle domande rivolte agli allievi**

---

<b>Io con me</b>	6	salute alimentazione aspetto fisico passatempi attività sportive
<b>Io con gli altri</b>	22	scuola violenza, bullismo ambiente scolastico amici sessualità
<b>Io con il rischio</b> (alcol e sostanze)	30	alcol tabacco droghe illegali

---

<b>Indirizzi utili</b>	36	
<b>Fonti</b>	39	

---

# Introduzione

## Inchiesta

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. L'inchiesta si è svolta nel 2006 ed è stata promossa dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). In Svizzera è stata realizzata dall'Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie (ISPA) che ha sede a Losanna. L'analisi dei dati ticinesi è stata curata dall'Ufficio di promozione e valutazione sanitaria e dall'Ufficio del medico cantonale del Dipartimento della sanità e della socialità, e dall'Ufficio studi e ricerche del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport.

## Chi sono gli intervistati?

I giovani intervistati sono 1136 allievi dagli 11 ai 15 anni di alcune scuole 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".  
Del primo gruppo fanno parte domande riguardanti la vostra salute in generale, l'alimentazione, l'aspetto fisico e i vostri passatempi preferiti.  
Del secondo gruppo fanno parte domande riguardanti la scuola (ambiente, violenza, bullismo...), le attività sportive, il vostro rapporto con gli amici e la sessualità.  
Del terzo gruppo, infine, fanno parte domande riguardanti il vostro eventuale consumo di alcol, tabacco e droghe.

## Come si legge l'opuscolo?

In queste pagine, le risposte dei vostri coetanei alle domande formulate nell'inchiesta sono state illustrate graficamente e poi commentate, così potete farvi un'idea più chiara di come vivete ed agite voi giovani in Ticino.  
Per alleggerire il testo, il maschile utilizzato nel testo sta ad indicare anche il femminile.

## In breve

Riassumendo, la maggioranza di voi giovani dagli 11 ai 15 anni di età sta bene e ha un comportamento di vita sano, tuttavia un ragazzo su tre adotta già comportamenti poco equilibrati e dannosi per la propria salute. È quindi importante incoraggiare i comportamenti sani.

## Cosa vuol dire "stare bene"?

Come mai quando parliamo di salute, parliamo anche di aspetti legati ai comportamenti sociali? Semplicemente perché la salute è il risultato dell'interazione di un individuo con l'ambiente in cui vive: ambiente fisico, economico, lavorativo, sociale, ecc. Ciò significa che la salute dipende sia da come uno è fatto dentro, ossia dal suo patrimonio genetico (ereditarietà), ma anche da come vive, dai propri comportamenti (consumo eccessivo di alcol, tabacco, droghe, medicinali, cattiva alimentazione, sedentarietà, ecc.), e soprattutto dalle condizioni di vita, che sono spesso scelte di altri (precarietà, disoccupazione, eccessiva vulnerabilità, bassa autostima, incertezza, esclusione, ecc.). Un tempo si riteneva che occuparsi di salute volesse dire essenzialmente organizzare un efficiente ed efficace sistema di assistenza medica a cui tutti potessero accedere. Oggi sappiamo che ciò può non più bastare e che, per migliorare ulteriormente la salute di una popolazione nel suo complesso, è più utile agire sui determinanti sociali ed economici (ossia sulle condizioni che possono far ammalare le persone). Il riconoscimento di questi determinanti ci aiuta a capire dove e come bisogna intervenire per migliorare la salute di tutti e per fare in modo che l'organizzazione di un determinato contesto di lavoro o di vita non abbia ripercussioni negative sulla salute delle persone che ci vivono o ci lavorano.



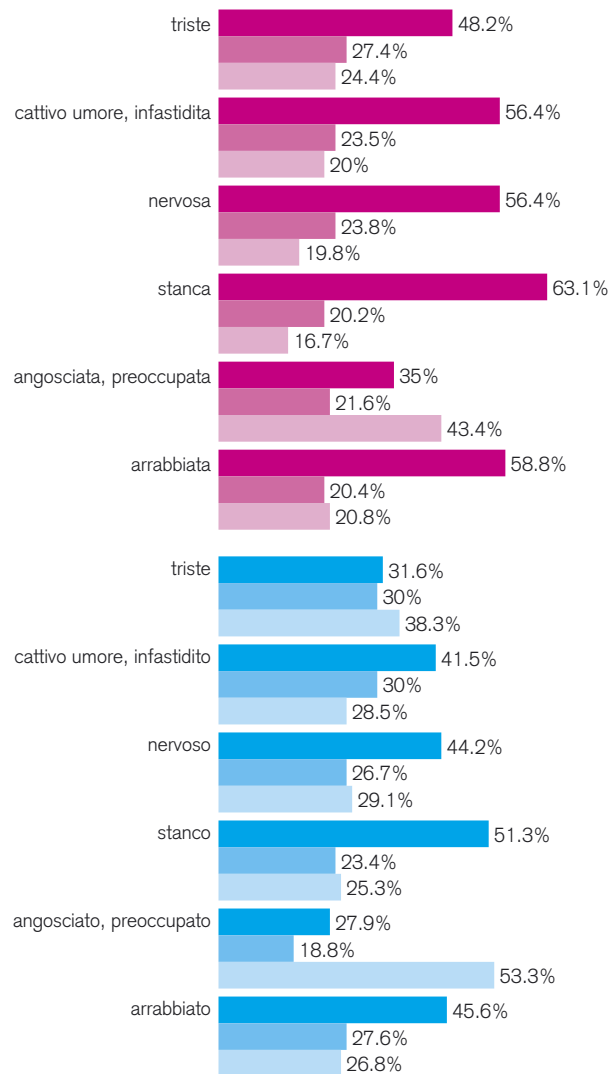
## Durante gli ultimi sei mesi quante volte hai avuto i disturbi seguenti?

ragazze

- 1 volta/settimana o più
- circa 1 volta/mese
- raramente o mai

ragazzi

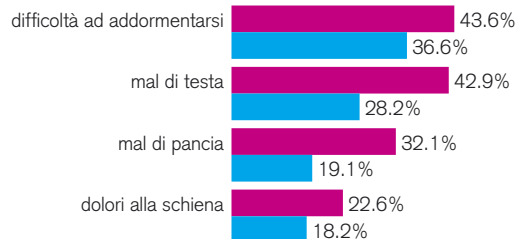
- 1 volta/settimana o più
- circa 1 volta/mese
- raramente o mai



È molto interessante vedere come ragazzi e ragazze vivono in maniera diversa le proprie emozioni: le ragazze si sentono molto più spesso tristi, di cattivo umore, nervose, stanche, preoccupate e arrabbiate rispetto ai coetanei maschi. Per poter superare questi momenti negativi, è importante individuare le possibili cause e quindi cercare una soluzione adeguata. Se vi sentite molto stanchi, forse dovrete diminuire o diluire su un tempo maggiore le attività che svolgete, e cercare di riposarvi il più possibile la sera... Una volta recuperate un po' di energie, anche questi stati d'animo diminuiscono notevolmente. In ogni caso è importante sapere che è normale vivere momenti di sconforto, ci passano tutti: saperli superare vi darà fiducia per affrontare altri ostacoli e vi darà la carica per vedere la vita in modo più positivo!

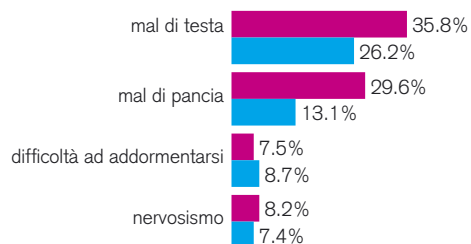
**Durante gli ultimi sei mesi, quante volte hai avuto i disturbi seguenti almeno una volta alla settimana?**

■ ragazze  
■ ragazzi



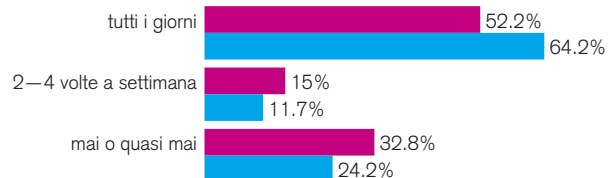
**Negli ultimi 30 giorni hai preso farmaci contro...**

■ ragazze  
■ ragazzi



**Di solito, nei giorni di scuola, quando fai una vera colazione (non soltanto un bicchiere di latte o un succo di frutta)?**

■ ragazze  
■ ragazzi



Durante l'adolescenza il corpo cambia molto rapidamente, ma non solo il corpo... È un periodo importante, in cui si comincia ad assumere pienamente la responsabilità delle proprie decisioni e delle proprie azioni.

Più di 4 ragazze su 10 hanno, ogni settimana, mal di testa e/o difficoltà ad addormentarsi.

Mal di testa e difficoltà ad addormentarsi sono i disturbi che anche i ragazzi hanno più frequentemente. Molte volte questi disturbi nascono dallo stress, dalle preoccupazioni, dalle tensioni scolastiche: per questo motivo è importante sapere che i farmaci, spesso, eliminano solo i sintomi dei disturbi e non la loro causa. L'uso prolungato del computer o la mancanza di riposo, per esempio, potrebbero crearvi delle emicranie. In un caso come questo, prima di ricorrere all'uso di farmaci, provate a

diminuire il numero di ore giornaliere passate davanti allo schermo o a riposarvi un po' di più.

Cercate di dormire almeno 7/8 ore per notte. Altre soluzioni per diminuire l'uso di farmaci sono: praticare un'attività fisica o sportiva, ascoltare musica, cercare la compagnia e l'ascolto di una persona con cui ci si sente particolarmente in sintonia.

Fate delle passeggiate, prendetevi del tempo per ricaricarvi.

Per le ragazze, sovente, la causa di mal di pancia, mal di testa e mal di schiena potrebbe essere l'arrivo delle mestruazioni.

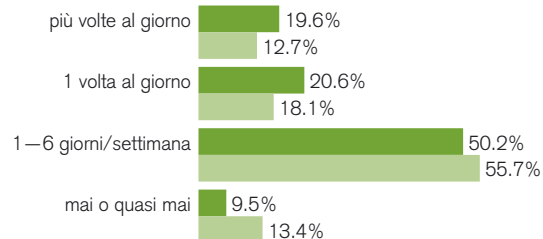
Un po' più della metà di voi fa colazione tutti i giorni prima di andare a scuola. Fare colazione è davvero una buona abitudine. Vi dà l'energia per affrontare la giornata e combattere la stanchezza, mette in moto il vostro metabolismo (e quindi aiuta a mantenere un peso corretto) e migliora la concentrazione. Tra di voi, 3 giovani su 10 non fanno mai o quasi mai

colazione. È vero che ad alcune persone non piace mangiare la mattina, perché non hanno fame o hanno una sensazione di nausea: se è così anche per voi aspettate un po' prima di fare colazione (magari anticipando il momento dell'igiene personale) e poi mangiate qualcosa di appetitoso (yogurt, latte, zwieback o crackers, una spremuta o un frutto).

È altrettanto vero che spesso il mattino si è di fretta, ma prendetevi il tempo per una vera colazione e le vostre giornate cominceranno piacevolmente con slancio ed energia!

**Di solito, quante volte alla settimana mangi frutta o verdura?**

■ frutta  
■ verdura

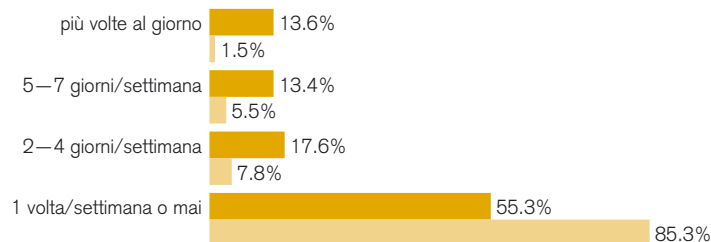


Fra i giovani, come spesso anche fra gli adulti, il consumo di frutta e verdura non è molto alto. E voi quanta frutta e verdura mangiate? Lo sapete che per essere sempre in forma sono necessarie 5 porzioni di frutta e verdura al giorno? Vi sembrano troppe? Per arrivare a 5 porzioni di frutta e verdura al giorno bastano, ad esempio: 1 succo di frutta

100% non zuccherato a colazione; un'insalata e una pesca (o 2 mandarini) a pranzo; una banana a merenda; un po' di verdura come contorno a cena. Forza, provate per credere, date voi il buon esempio!

**Di solito, quante volte alla settimana bevi bibite dolci? E bevande energetiche?**

■ bibite dolci  
■ bevande energetiche



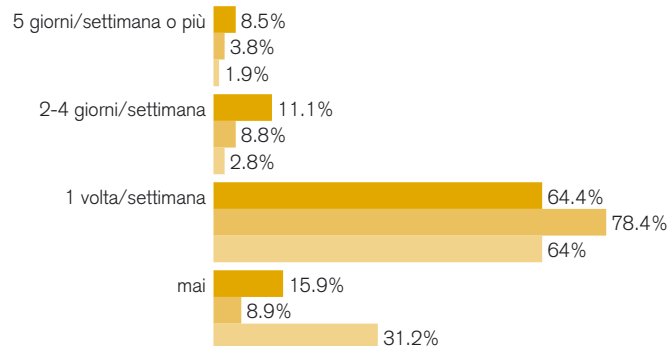
Un quarto di voi, beve bibite dolci ogni giorno o anche più volte al giorno. Sapete che le bibite dolci sono le maggiori responsabili del sovrappeso? Bere una bottiglietta da mezzo litro di una bevanda zuccherata equivale a mangiare circa 13 zollette di zucchero! Cosa ne pensate? E' tanto, vero? Molti dei giovani intervistati consumano settime-

nalmente queste bevande. Scegliere le bevande light non è una soluzione, perché invogliano a mangiare più dolci. E' meglio scegliere l'acqua: costa poco, è buona e disseta! E ricordatevi: per essere sempre in forma bisogna berne almeno 1,5 litri al giorno. Le bevande energetiche, secondo i dati, sembrano non essere molto consumate dai giovani. Siete d'accordo?

E voi ne bevete spesso? Queste bevande non vi danno solo l'energia che pensate di ricevere, ma anche tantissimo zucchero! Inoltre contengono anche molta caffeina, che dà una falsa sensazione di energia e può rendere nervosi!

**Di solito quante volte alla settimana mangi chips? E patatine fritte? E hamburger o hot-dog?**

■ chips  
■ patatine fritte  
■ hamburger/hot dog



Mediamente, tre quarti di voi dice di consumare almeno una volta alla settimana chips, patatine fritte, hamburger e hot-dog: cibi poco sani, ricchi di sale e grassi dannosi che, insieme agli zuccheri, possono anche creare dipendenza. Lo sapete che i cibi grassi non fanno passare la sensazione di fame? Quindi si rischia spesso di esagerare. Evitate di mangiare questi cibi soprattutto davanti alla TV

(per stare seduti davanti alla TV non serve molta energia!). Chi di noi non è un po' goloso? Ci sono bibite e cibi ricchi di zuccheri e di grassi che "soddisfano il palato": un loro consumo quotidiano non è però consigliato, perché apportano solo "calorie inutili" e sono generalmente senza vitamine, sali minerali e fibre. Potete invece trovare queste fondamentali sostanze nella

frutta e nella verdura. Anche quelle sono molto gustose! Prendete il tempo per provare nuovi sapori e variate la vostra alimentazione seguendo le semplici regole della piramide alimentare. Non esagerate ma non fate mancare niente al vostro corpo: un'alimentazione equilibrata vi fa sentire in forma e pieni di energia. Anche la vostra pelle, capelli e unghie vi diranno grazie!

## La piramide alimentare

Per sentirvi sempre in forma:

- bevete 1-2 litri di liquidi al giorno, preferendo le bibite non zuccherate come l'acqua, le tisane alla frutta o alle erbe.

- mangiate ogni giorno 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta (1 porzione corrisponde circa ad una manciata colma). 2 dl di succo di frutta non zuccherato o di verdura corrispondono ad una porzione.

Scegliete succhi di frutta (100% frutta) senza zuccheri aggiunti.

- mangiate 1 farinaceo (pane, pasta, riso, patate, lenticchie) ad ogni pasto principale. Preferite i farinacei integrali.

- mangiate 3 porzioni di latte o latticini al giorno e 1 porzione di altri cibi ricchi di proteine (pesce, carne, uova, tofu).

- preferite i grassi vegetali (olio d'oliva, colza), limitate i cibi impanati e fritti.

- gustate dolci e snack con moderazione.

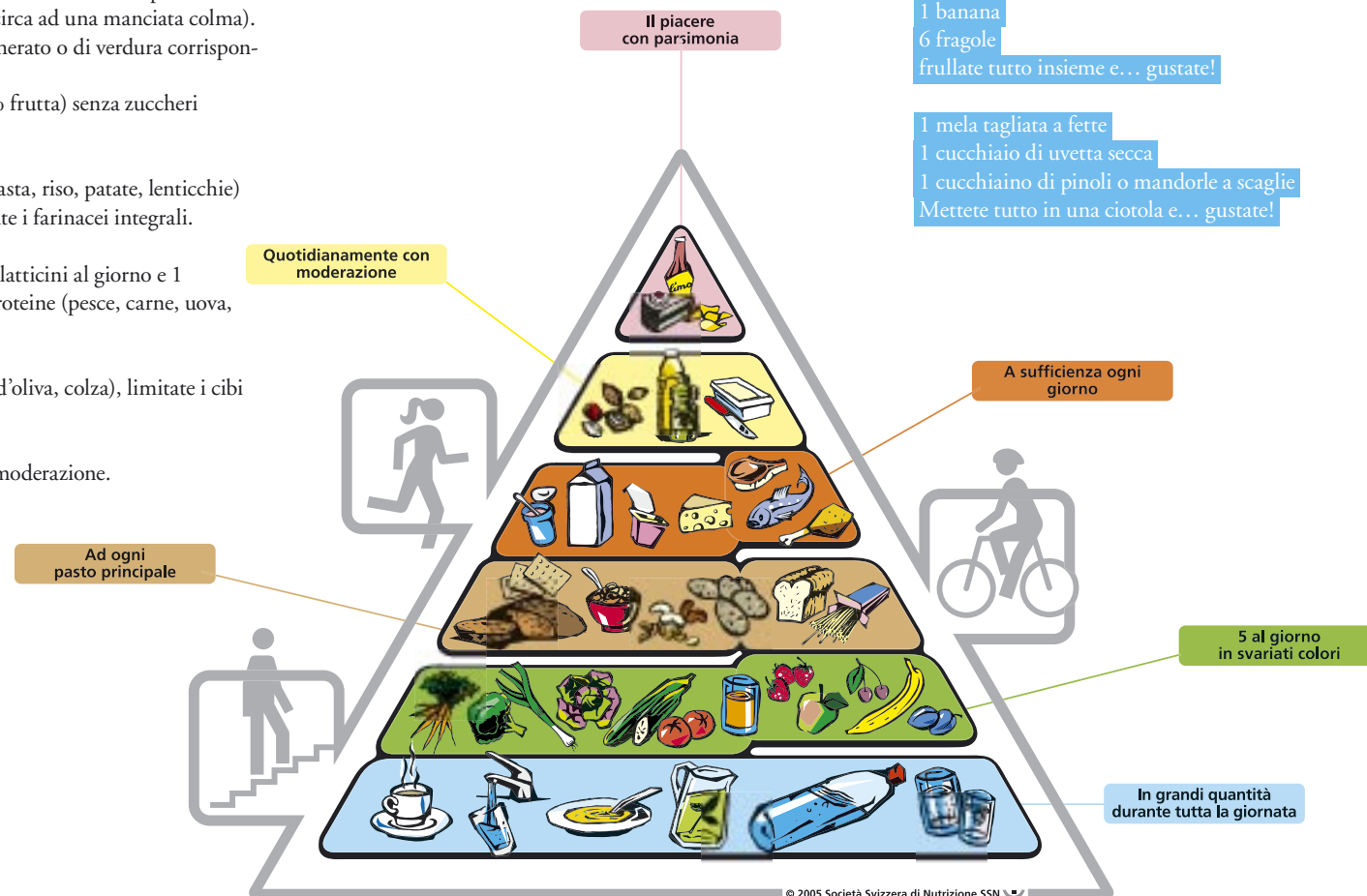
Attenzione! Nulla è vietato. In casi eccezionali si possono prendere degli snack, ma in piccole porzioni!

(Una manciata di chips di 30 g ha la stessa quantità di calorie di 300 g di mele o di 4 cetrioli!!)

Ecco alcuni esempi di merende sane: mettetevi alla prova e provate a prepararle!

2 dl latte  
1 banana  
6 fragole  
frullate tutto insieme e... gustate!

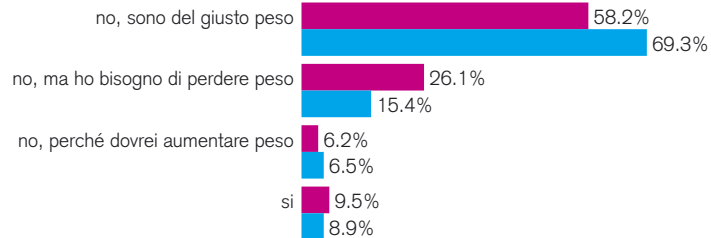
1 mela tagliata a fette  
1 cucchiaio di uvetta secca  
1 cucchiaino di pinoli o mandorle a scaglie  
Mettete tutto in una ciotola e... gustate!





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

■ ragazze  
■ ragazzi

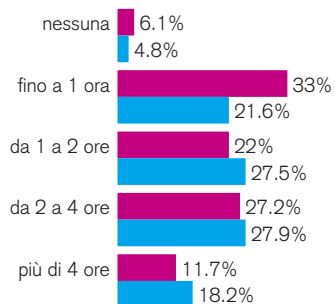


La maggior parte di voi pensa che il proprio peso sia corretto. C'è chi invece vuole perdere peso (ca. 1 ragazza su 4 e 1 ragazzo su 7) e chi ne vuole guadagnare. Siete in un'età dove il corpo si modifica molto rapidamente, a volte non è facile capire e accettare questi cambiamenti. E' un periodo difficile per tutti, ma è un passaggio fondamentale per diventare adulti.

Non fissatevi solo sul vostro corpo in questo periodo di cambiamento, ma pensate al futuro: mangiate equilibrato, fate tanto movimento, dormite e cercate di essere sereni.

### Di solito, in settimana (durante il tuo tempo libero), quante ore al giorno passi davanti alla TV, al computer o ai giochi come play-station ecc.?

■ ragazze  
■ ragazzi



Non c'è dubbio, la scuola e lo studio richiedono molto tempo. Ma cosa fate nel tempo libero?

La metà di voi guarda la televisione e usa il computer in modo adeguato (massimo 2 ore al giorno). Bravi! Ciò significa che dedicate tempo anche ad altre attività.

Invece, quasi un terzo di voi trascorre da 2 a 4 ore al giorno davanti alla televisio-

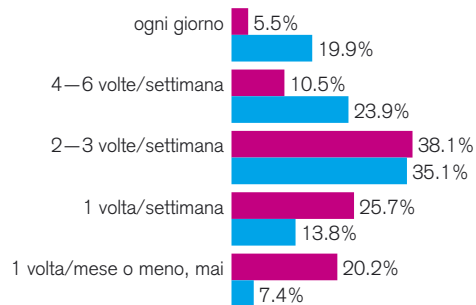
ne, al computer o ai giochi elettronici. Pensate alle cose belle che rischiate di perdere: una chiacchierata con i vostri amici, una partita di pallone, la lettura di un libro, oppure stare semplicemente a pensare a voi e al vostro futuro...

E avete già calcolato quanto tempo trascorrete a parlare o a messaggiare con il vostro telefonino? Se vi sembra

troppo, provate a ridurlo e dedicatevi ad un'attività che vi rilassi e vi faccia piacere.

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

■ ragazze  
■ ragazzi



Come gli adulti, nella nostra società, i ragazzi e le ragazze fanno troppo poco movimento!

Osserviamo però che quando si tratta di fare dello sport in maniera più intensa, i ragazzi sono molto più assidui delle ragazze, in quanto 2 ragazzi su 10 circa fanno sport ogni giorno. Le differenze fra i due sessi diminuiscono quando si parla di fare sport in maniera

meno intensa: infatti il 35% dei maschi e il 38% delle ragazze fa regolarmente sport 2-3 volte alla settimana.

L'attività fisica è fondamentale per mantenere un buono stato di salute. Oltre a migliorare le prestazioni fisiche, lo sport aiuta a scaricare le tensioni, lo stress e il nervosismo. È importante scegliere

un'attività sportiva da praticare con regolarità che piaccia e che aiuti a sentirsi bene nel proprio corpo e con i propri pensieri. Per evitare la monotonia è possibile praticare più attività sportive, contribuendo così ad uno sviluppo armonioso di tutta la vostra persona.

## La ruota del movimento



Potreste unire un'attività da praticare in squadra ad una da fare individualmente: avrete così la possibilità sia di divertirvi con il gruppo sia di stare un po' con voi stessi.

Per fare attività fisica in adeguata quantità, voi giovani dovrete ogni giorno fare movimento per almeno un'ora.

Il che non significa praticare per un'ora uno sport intenso, ma camminare, fare le scale, fare una passeggiata, insomma vivere in maniera un po' meno sedentaria.

Ogni tipo di attività/movimento è utile. Lo sapete che giocando a pallacanestro o andando con lo skate rinforzate le vostre ossa? E che grazie ad un buon equilibrio e a una buona muscolatura probabilmente i vostri infortuni saranno meno gravi?

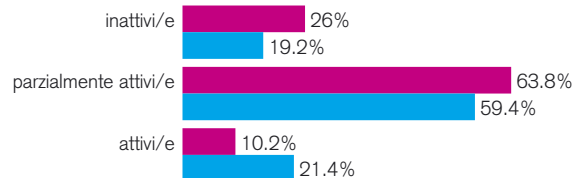
Il movimento consente di allenare il corpo ma anche lo spirito. Infatti, è dimostrato che lo sport aumenta la concentrazione, rende tenaci, aiuta a superare le delusioni e gli insuccessi e aiuta a raggiungere i propri obiettivi.

Per informazioni sulla ruota del movimento:

[http://www.ti.ch/DSS/DSP/SezS/UffPVS/progetti/Alimentazione\\_Movimento/MovimentoGusto/materiali\\_docenti/Volantino\\_attivita\\_fisica.pdf](http://www.ti.ch/DSS/DSP/SezS/UffPVS/progetti/Alimentazione_Movimento/MovimentoGusto/materiali_docenti/Volantino_attivita_fisica.pdf)

## Durante gli ultimi 7 giorni, per quanti giorni hai fatto attività fisica durante almeno 60 minuti?

■ ragazze  
■ ragazzi



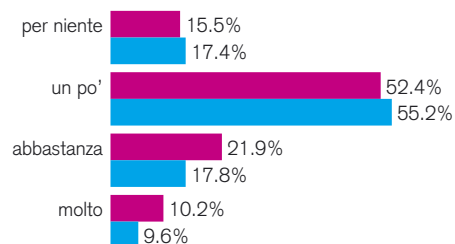
■ Attivi = 1 ora di movimento 6 o 7 giorni alla settimana  
 ■ Parzialmente attivi = 1 ora di movimento da 2 a 5 giorni alla settimana  
 ■ Inattivi = 1 ora di movimento 1 giorno o meno alla settimana

Pochi di voi (1 su 7) si possono definire veramente attivi. Per essere attivi, basta un'ora di movimento quotidianamente. Non è necessario fare un'attività sportiva specifica: basta approfittare delle occasioni di tutti i giorni. Ad esempio, potreste andare a scuola a piedi, in monopattino o in bicicletta, fare le scale invece di prendere

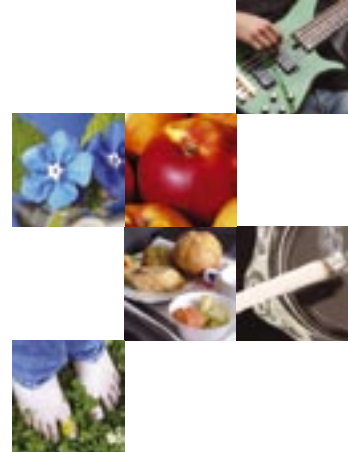
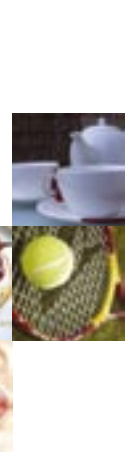
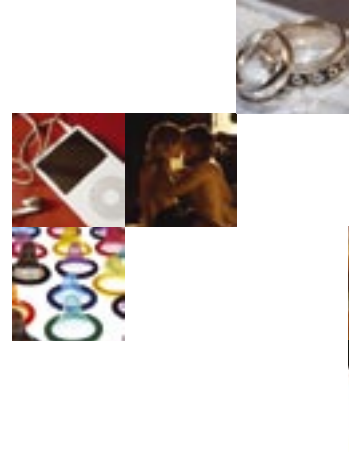
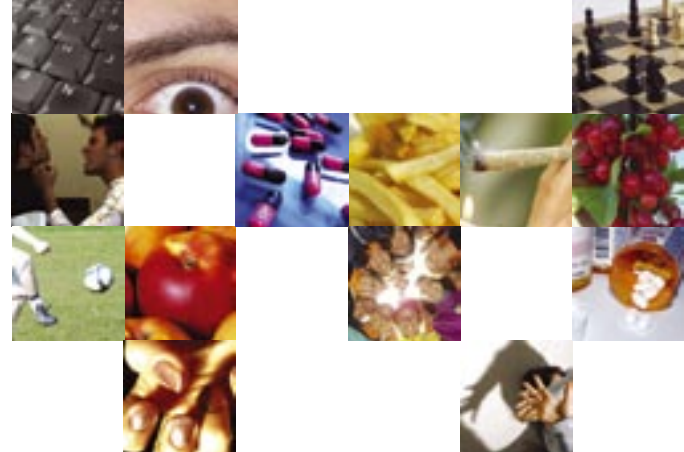
l'ascensore, oppure fare piccoli lavori domestici come pulire e sistemare la propria camera. A volte si è un po' pigri, capita a tutti. Ma pensate ai lati piacevoli del movimento: potreste incontrare nuovi amici e amiche, osservare la natura che cambia, sentirvi utili aiutando chi ha bisogno...

## Sei stressato dal lavoro scolastico?

■ ragazze  
■ ragazzi



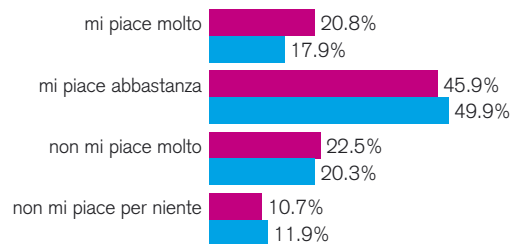
Questa sì che è una bella notizia! Malgrado sia normale, in certi periodi dell'anno, sentirsi sotto pressione a causa del grosso lavoro che c'è da fare a scuola, la maggior parte di voi si sente per niente o poco stressato. Comunque circa 1 ragazzo su 4 e 1 ragazza su 3 si sentono abbastanza o molto stressati. Una buona gestione del tempo da dedicare al lavoro scolastico (come per esempio pianificare la preparazione alle verifiche, studiare tutti i giorni un po' invece che tutto la sera prima) riduce di molto lo stress che ne potrebbe derivare, e questo va tutto a favore della vostra salute!



lo con gli altri

**Quest'anno, cosa pensi della scuola?**

■ ragazze  
■ ragazzi

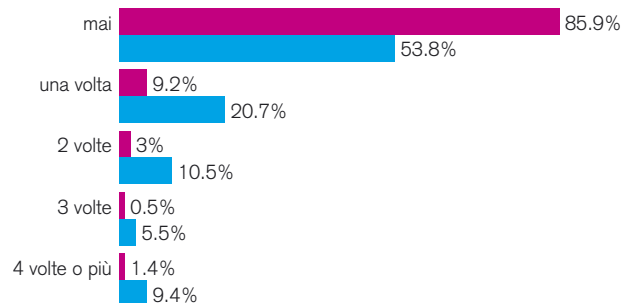


Alla maggior parte di voi la scuola piace, anzi a quasi la metà delle ragazze di 11 anni "piace molto". L'ambiente scolastico, i docenti e i compagni, tutto contribuisce a fare in modo che l'andare a scuola sia bello oppure no. E voi cosa fate per rendere piacevole il tempo che trascorrete a scuola? Avete degli amici con cui condi-

videre le vostre preoccupazioni e/o i bei momenti? C'è un docente con il quale avete potuto instaurare un buon rapporto? Ognuno di voi sa quello di cui ha bisogno per stare bene, bisogna solo trovare la strategia migliore, avendo sempre in chiaro quali sono gli obiettivi. Imparate per il gusto di conoscere, e poi le belle note verranno da sole.

**Durante gli ultimi 12 mesi, quante volte hai partecipato a una rissa?**

■ ragazze  
■ ragazzi

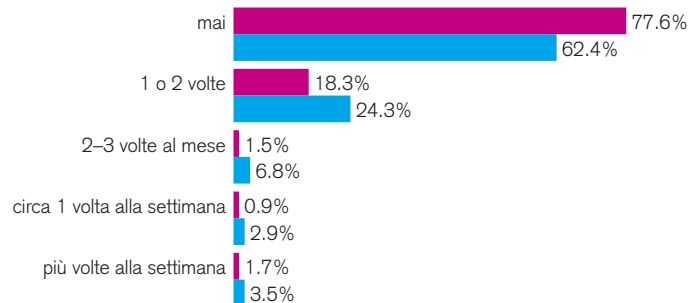


Innanzitutto complimenti! La stragrande maggioranza di voi non ha mai partecipato ad una rissa, e questo è un dato più che positivo! Ma che cosa si intende per rissa? Per la maggioranza di voi, vuol dire il fatto di picchiare o minacciare un compagno oppure rompere o rubare qualcosa. Il confronto tra coetanei è normale a questa età, è però

importante imparare a discutere, anche animatamente ma senza arrivare alle mani, accettando il fatto che l'altro possa avere un'opinione diversa dalla nostra... Sapersi controllare e discutere difendendo la propria opinione senza alterarsi è il modo migliore per dimostrare di avere forza di carattere!

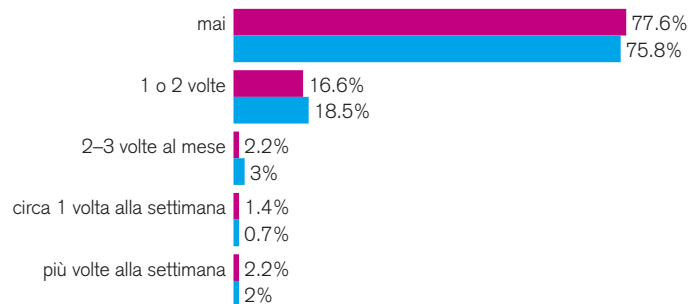
### Durante gli ultimi mesi quante volte hai intimorito altri/e allievi/e a scuola?

■ ragazze  
■ ragazzi



### Durante gli ultimi mesi sei stato/a intimorito/a a scuola?

■ ragazze  
■ ragazzi

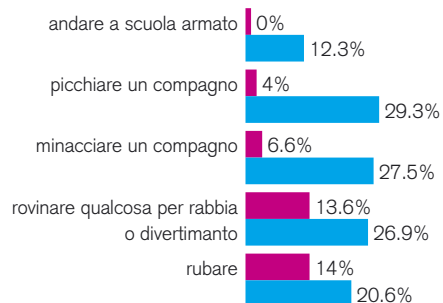


E' importante poter andare a scuola sereni e senza paura di subire aggressioni o di essere intimoriti dai propri compagni. Fortunatamente quando siete a scuola il rischio di essere picchiati o derubati è molto basso. Alcuni di voi (soprattutto i ragazzi) sono stati minacciati, mentre l'aggressione maggiore che avete subito è il danneggiamento delle vostre cose.

Se siete fra quelli che si sentono intimoriti o che hanno subito delle minacce a scuola, cercate di parlarne con un adulto di fiducia, un docente di riferimento o i vostri genitori: è molto importante segnalare questi episodi, la scuola deve restare un luogo sicuro e sereno. Date il buon esempio per fare in modo che rimanga così.

### Di queste cose, quali sono quelle che hai fatto a scuola durante gli ultimi 12 mesi? (solo 14 e 15 anni)

■ ragazze  
■ ragazzi



Bravi! La maggior parte di voi quando va a scuola non ha comportamenti aggressivi e/o illegali e soprattutto nessuna ragazza e pochi ragazzi hanno dichiarato di aver portato un'arma a scuola. Capita invece alcune volte che, per sfogarsi, ci si accanisca sulle cose degli altri... se c'è un momento di rabbia meglio prendersi del tempo per scaricarla andando a fare una corsa o dello sport, oppure

cercando di parlarne con qualcuno per chiarirsi un po' le idee. Se invece vi diverte rovinare le cose degli altri, fermatevi un attimo a pensare che cosa provereste se capitasse a voi che qualcuno, per puro divertimento, vi distruggesse il telefonino o l'iPod...! Un'ultima considerazione riguarda il fatto che c'è una grande differenza di comportamento fra le ragazze (poche)

e i ragazzi (3 su 10) per quel che riguarda il picchiare o il minacciare un compagno di scuola: di nuovo sembra passare il vecchio messaggio che per mostrare di essere forti bisogna usare la forza fisica o verbale... Ricordatevi che la vera forza di una persona sta nel saper esprimere le proprie opinioni rispettando quelle degli altri!

## Quanti veri amici o vere amiche hai attualmente?

■ ragazze  
■ ragazzi

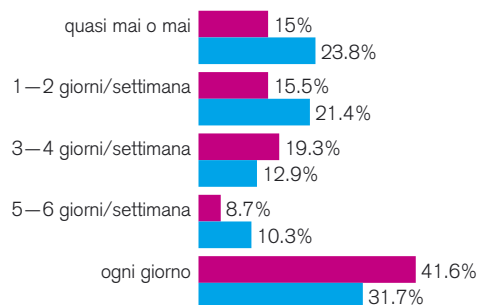


Per fortuna la maggior parte di voi ha veri amici ai quali confidare sia le cose belle che quelle brutte. E' molto bello e importante sapere di aver qualcuno sempre disposto ad ascoltarci e pronto ad aiutarci. Pensate però anche a chi purtroppo non ha ancora incontrato un vero amico. Se vedete un vostro compagno spesso solo, che non sembra avere nessuno con cui

parlare, provate a conoscerlo meglio e dargli ascolto.

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

■ ragazze  
■ ragazzi



Questo è il periodo della vostra vita dove non si smetterebbe mai di parlare e confrontarsi con il o la migliore amico/a, e in generale sembra essere molto importante restare sempre e comunque connessi! La maggior parte di voi, infatti, telefona, scrive e-mail o chatta molto spesso con gli amici, e addirittura 4 ragazze su 10 lo fanno quotidianamente. Saper comunicare è importante, non dimenticatevi però che le relazioni "dal vivo" sono da preferire alle comunicazioni virtuali. Sappiate ritagliarvi dei momenti solo per voi, dove rilassarvi, leggere, passeggiare o fare qualcosa che vi piaccia senza aver sempre bisogno di restare "connessi" con il resto del mondo: "staccare la spina" a volte fa bene!

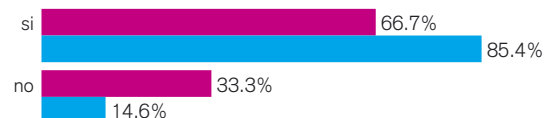
### Hai già avuto rapporti sessuali (andato/a a letto con qualcuno)? (solo 14-15 anni)

■ ragazze  
■ ragazzi

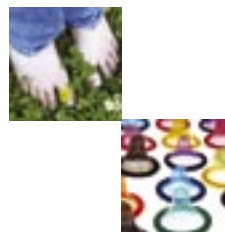
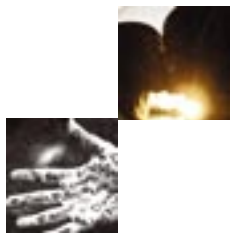


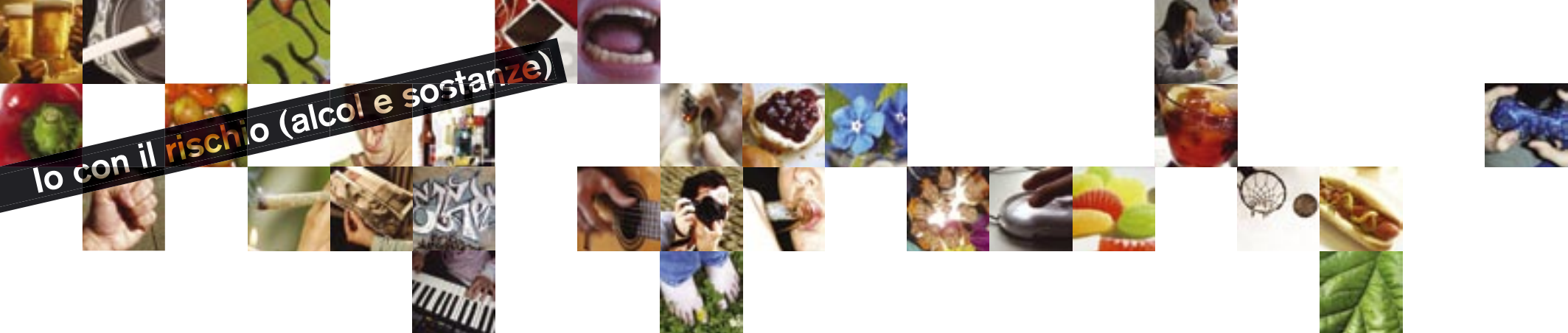
### L'ultima volta che hai avuto rapporti sessuali, tu o il tuo partner avete usato un preservativo? (solo 14-15 anni)

■ ragazze  
■ ragazzi



Siete ancora giovani e ovviamente la maggior parte di voi non ha ancora avuto rapporti sessuali. Comunque per quelli che hanno già avuto la prima esperienza (circa 1 giovane su 7) preoccupa il fatto che alcuni (in media 2 giovani su 10) non abbiano usato il preservativo durante l'ultimo rapporto sessuale. È importante ricordare che il preservativo è l'unica protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili come l'Aids, l'epatite, la sifilide, la gonorrea o altre malattie veneree sessualmente trasmissibili. Si tratta di malattie pericolose che possono condizionarvi la vita per sempre, e quindi da non sottovalutare.





Io con il rischio (alcol e sostanze)

Hai già consumato bevande alcoliche?

■ ragazze  
■ ragazzi



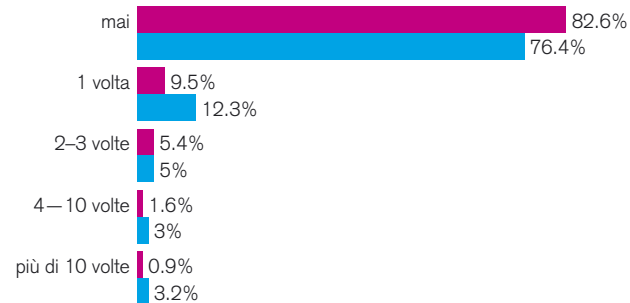
Un po' più della metà dei giovani (soprattutto i quindicenni) ha già provato bevande alcoliche. La prima volta molti lo fanno per curiosità, per la voglia di provare, per sentire il gusto dell'alcol, per sentirsi grandi o perché condizionati dagli amici. Anche i festeggiamenti (ultimo dell'anno, compleanni, feste varie) sono spesso un pretesto per iniziare ad assag-

giare alcolici. Non sempre la maggioranza ha ragione. Trovate la vostra strada! Non abbiate paura di affermare il vostro carattere!

- Fatevi furbi, chiedete le bibite analcoliche che costano meno della birra!
- Sapevate che i ristoratori sono obbligati a servire tre bibite analcoliche ad un prezzo più vantaggioso della bibita alcolica meno cara?
- Sapevate che fino a 18 anni non è consentito acquistare alcol nei ristoranti e nei negozi?

Sei già stato/a veramente ubriaco?

■ ragazze  
■ ragazzi



È incoraggiante vedere che la stragrande maggioranza di voi dice di non essere mai stato veramente ubriaco in vita sua. C'è comunque una discreta percentuale di voi che lo è stato una o più volte... Ricordatevi che consumare alcol alla vostra età è veramente dannoso: le bevande alcoliche possono provocare gravi danni alla salute, soprat-

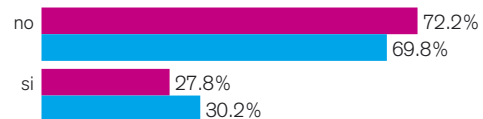
tutto se consumate in giovane età. Provate ad uscire una sera con gli amici senza consumare bevande alcoliche: scommettiamo che vi divertite lo stesso e che spendete anche meno? Purtroppo una certa pubblicità piuttosto invadente e la facilità con cui si possono comperare le bevande alcoliche, benché esista una legge che ne vieti la vendita

ai minori di 18 anni, rende normale e acquisito il consumo e/o l'abuso di alcol.

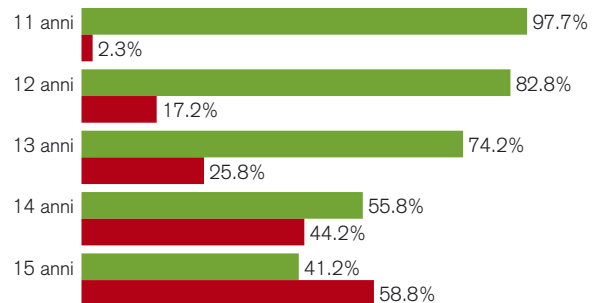


## Hai già fumato del tabacco (una sigaretta, un sigaro o la pipa)?

■ ragazze  
■ ragazzi



■ no  
■ si



La maggioranza di voi non ha mai fumato del tabacco, ma c'è comunque una minoranza che dice di averlo fatto, e soprattutto di averlo fatto presto (un quarto dei tredicenni ha provato a fumare).

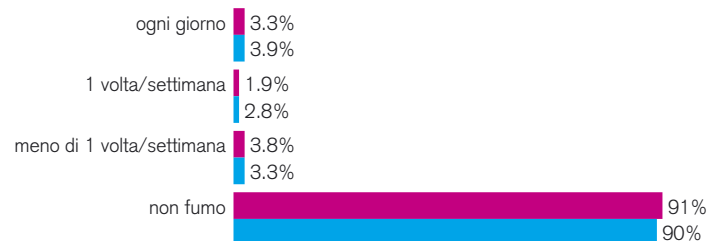
Alla vostra età, si comincia a fumare in compagnia, perché "gli altri lo fanno", "me l'hanno offerta", "fumo solo quando esco"... Provare una volta una sigaretta è un conto, ma cominciare a fumare più regolarmente può portare nel giro di qualche anno a non riuscire più a smettere. Quanti adulti dicono: "ma perché ho iniziato a fumare? Adesso non riesco più a smettere anche se so che fa male alla salute!"...

Si sa che alla vostra età, i danni futuri che la sigaretta può provocarvi sembrano lontanissimi. Se però fate sport, vi accorgete di come fumare vi toglie letteralmente il fiato dopo uno sforzo prolungato... Inoltre, i denti diventano

gialli abbastanza rapidamente e l'alito è cattivo. Questa è una cosa che potete costatare già da adesso, senza aspettare di diventare vecchi!

## Attualmente fumi?

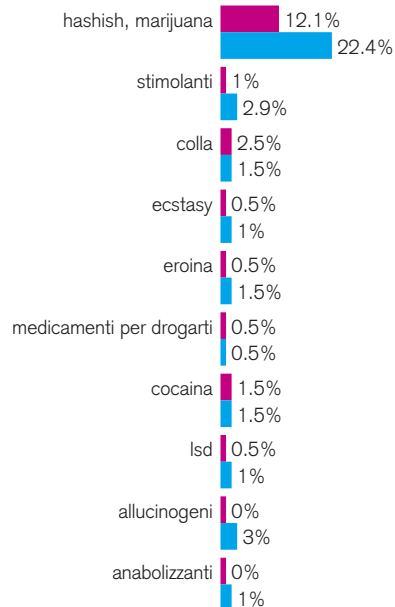
■ ragazze  
■ ragazzi



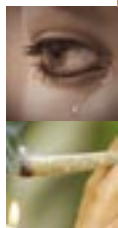
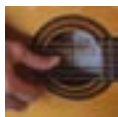
Complimenti! La stragrande maggioranza di voi non fuma attualmente, questa sì che è una bella notizia! Continuate così, e se vi viene la tentazione, fate qualcosa che vi faccia pensare ad altro!

## Hai già fatto uso di sostanze illegali in vita tua? (solo 14-15 anni)

■ ragazze  
■ ragazzi



Il consumo di sostanze illegali da parte dei ragazzi di 14 o 15 anni è fortunatamente piuttosto basso, anche se in aumento rispetto ai dati di 10 anni fa. Resta preoccupante il consumo di hashish e marijuana, che tocca soprattutto i ragazzi: quasi un intervistato su quattro dice di averne consumato, rispetto alle ragazze sono quasi il doppio. Come mai tanta differenza? Probabilmente la pressione del gruppo degli amici o dei compagni, la voglia di apparire, una presa di rischio maggiore da parte dei ragazzi, possono spiegare questa differenza rispetto alle ragazze che sono normalmente meno conformiste rispetto al gruppo dei pari. Colpisce anche l'aumento del consumo (rispetto al passato) che alcuni di voi fanno di cocaina e eroina: più di un ragazzo su 100 dice di averne già fatto uso. Attenzione però: non esistono droghe innocue, così come non si può parlare di droghe leggere o droghe pesanti. Il termine "droga leggera" usato per la canapa lascia intendere che non sia pericolosa: anche la canapa può invece creare problemi di salute. Meglio dire di no! È una prova di carattere che vi renderà più forti!



## Informazione-documentazione-prevenzione

### Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria

www.ti.ch/promozionesalute

I temi della salute pubblica e della promozione della salute vi interessano? Consultate il sito Internet dell'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria. Potete trovare 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 della Sezione sanitaria, un servizio specializzato sui temi di salute pubblica e di promozione della salute.

### Infogiovani

www.ti.ch/infogiovani

Tramite le pagine su **Salute & Benessere** potete informarvi su temi quali la sessualità e l'affettività, le droghe, l'alimentazione sana, l'attività fisica e lo sviluppo sostenibile. Se non trovate le informazioni o le risposte che cercate un gruppo di esperti è a vostra disposizione: potete inviare una richiesta via e-mail con la garanzia di ricevere a breve una risposta personalizzata e con la sicurezza che i vostri dati saranno trattati in modo riservato. Non sapete cosa fare durante il tempo libero? Vi mancano le idee ma vorreste fare qualcosa con i vostri amici? Avete in mente un progetto che vorreste realizzare? Volete conoscere meglio la realtà giovanile della vostra regione? Lo sapevate che il Cantone sostiene la realizzazione di CD, video, concerti...? Consultate le pagine **Ufficio giovani** di questo sito Internet.

### Centro di documentazione sociale

www.sbt.ti.ch/bcb/home

Volete fare una ricerca e avete bisogno di documentazione? Rivolgetevi al Centro di documentazione sociale, presso: Biblioteca cantonale di Bellinzona (lu 17-20, ma-ve 10-19, sa 9-13) via Francini 30a, 6500 Bellinzona, tel. 091 814 15 18

## Bambini e giovani

### Pro Juventute

www.projuventute.ch

È una fondazione privata e indipendente che aiuta bambini e giovani di oggi nella famiglia e nella società. Agisce in modo efficace e mirato tramite interventi concreti di accompagnamento, assistenza, consulenza, sensibilizzazione, formazione, terapia ma anche tramite aiuti materiali. Via Luigi Taddei 4a, 6962 Viganello, tel. 091 971 33 01

### 147 (telefono amico)

www.147.ch

È un progetto di Pro Juventute. 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 (Associazione Svizzera per la protezione dell'infanzia)

www.aspi.ch

L'ASPI è un'Associazione indipendente e ha tre obiettivi:  
– accrescere la conoscenza della personalità e dignità del bambino e dell'adolescente;  
– far rispettare i diritti del bambino in famiglia e nella società;  
– sostenere la crescita ottimale del bambino.  
Via Povrò 15, 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. Volete segnalare maltrattamenti subiti o visti? Telefonando all'associazione troverete un valido aiuto e la possibilità di essere indirizzati a persone o enti competenti.  
Bellinzona: tel. 091 826 11 11  
Chiasso: tel. 091 682 33 33  
Lugano: tel. 091 971 88 88

## Sessualità

### CPF (Centri di pianificazione familiare)

www.eoc.ch

I CPF sono aperti a tutte le persone che hanno domande su aspetti legati alla fertilità, alla sessualità e all'affettività. 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.  
Bellinzona: Ospedale San Giovanni tel. 091 811 92 32  
Mendrisio: Ospedale Beata Vergine tel. 091 36 50  
Locarno: Ospedale La Carità tel. 091 811 45 51  
Lugano: Ospedale Civico tel. 091 811 61 48

### Aiuto Aids Ticino

www.zonaprotetta.ch

I consulenti di Aiuto Aids Ticino con Zonaprotetta offrono la possibilità di discutere dei piccoli e grandi dubbi inerenti la salute sessuale, ottenere informazioni sulle malattie sessualmente trasmissibili e la contraccezione. Zonaprotetta è uno spazio sulla strada aperto ai giovani e a tutta la popolazione, che offre informazioni generali sulla sessualità e sulla prevenzione. È rivolto anche agli adulti, a insegnanti, genitori, operatori sociali ed educatori.  
via Bagutti 2, 6900 Lugano, tel. 091 923 80 40

## Prevenzione delle dipendenze

---

### **Radix Svizzera italiana**

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

Siete alla ricerca di materiale sulla prevenzione delle dipendenze e/o sulla promozione della salute in generale? Radix è un'associazione impegnata nella realizzazione di progetti locali e regionali per la promozione della salute e per la prevenzione delle dipendenze. In particolare realizza e diffonde materiale d'informazione sulle dipendenze sia da sostanze (alcol, droghe, tabacco, medicinali...) che da attività (lavoro, Internet, mangiare, shopping, sport...).  
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 dal tabacco.  
tel. 079 240 01 01



**Dati utilizzati  
in questo opuscolo  
sono ripresi da:**

Delgrande Jordan, M., Kuendig, H., Kuntsche, E., Annaheim, B., Schmid, H. (2007). *Inchiesta sui comportamenti relativi alla salute degli allievi e delle allieve dagli 11 ai 15 anni. Una statistica descrittiva dei dati del 2006 per il Cantone Ticino*. Losanna: Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie (ISPA).

38

39

**Elaborazione dati  
a cura di:**

L'elaborazione dei dati è a cura dell'Ufficio di promozione e valutazione sanitaria (UPVS), DSS Bellinzona.  
Con la collaborazione dell'Ufficio del medico cantonale, del DSS e dell'Ufficio studi e ricerche del DECS.