

PARLA L'ESPERTO

# «Sorpresi anche noi dall'aumento del gioco d'azzardo tra i quindicenni»



## NATALE CANALE

UNIVERSITÀ DI PADOVA  
RICERCATORE ESPERTO  
DI COMPORTAMENTI  
A RISCHIO TRA  
ADOLESCENTI,  
GIOVANI E ADULTI



**«I**l 10% in quattro anni è un incremento molto serio che sorprende anche noi ricercatori». Natale Canale insegna all'Università di Padova, dipartimento di Psicologia dello sviluppo e della socializzazione, e con la collega Lorena Charrier, dell'ateneo torinese, ha indagato i comportamenti a rischio e problematici tra gli adolescenti per conto del sistema di sorveglianza Hbsc. Il dato sull'aumento del gioco d'azzardo tra i quindicenni lo colpisce in modo particolare. «Il 16% a rischio o problematico vuol dire che quasi 2 su 10 mostrano qualche sintomo diagnostico di disturbo legato al gioco, il che è piuttosto grave».

### **Che cosa intendete per comportamenti a rischio o problematici?**

A rischio sono coloro che nelle risposte ai questionari hanno denunciato 2 o 3 sintomi del disturbo da gioco d'azzardo, i problematici almeno 4. Abbiamo chiesto, per esempio, se hanno mai rubato soldi per scommettere, quanto spesso hanno rigiocato per vincere i soldi persi, se hanno mai mentito ai genitori sull'entità della spesa, se giocare ha causato loro discussioni in famiglia o a scuola, se hanno mai preso in prestito soldi senza restituirli, e così via. Quasi 2 su 10 presentano sintomi individuali o di compromissione a livello sociale. Abbiamo visto che la diffusione di questi sintomi è più presente al sud, Campania e Calabria in testa col 21%.

### **Da quali giochi si fanno tentare i giovani?**

Secondo i dati più recenti a nostra disposizione, quelli del 2017 del rapporto annuale ESPAD (European school project on alcohol and other drugs), gli italiani tra i 15 e 19 anni amano maggiormente le scommesse sportive, cioè totocalcio e totogol, il gratta e vinci e quasi un 30% i giochi di carte, tra cui un 22% il poker texano. Le ragazze preferiscono il gratta e vinci, altri giochi di carte e un 20% il lotto e il superenalotto. Va segnalato l'aumento vertiginoso del gioco online: tra 2016 e 2019 è cresciuta tantissimo la disponibilità, cioè il numero di app dedicate, facili da scaricare aggirando i divieti che pure ci sarebbero. Dopo alcuni paesi balcanici e dell'Europa dell'est, siamo tra quelli che giocano di più su Internet con il 19,6%.

### **Che cosa alimenta maggiormente questa abitudine e perché si è abbassata l'età?**

Sui perché del gioco ripeto spesso ai miei studenti

quello che in letteratura è risaputo, e cioè che la spinta aumenta quando ci si percepisce più poveri e insoddisfatti per non poter raggiungere un più elevato tenore di vita. Il gioco rappresenta l'ultima illusoria speranza. Un'altra ragione sta nel fatto che nel periodo dello sviluppo le persone tendono a voler sperimentare i comportamenti a rischio, che trovano eccitanti e agiscono come rinforzo a livello cerebrale. Si parla anche di "strategie di coping", cioè di risposta per fronteggiare situazioni che possono dare stress, depressione o insoddisfazione, tutti stati d'animo frequenti tra gli adolescenti. Il consumo di cannabis è un altro fenomeno di questo tipo, anch'esso in crescita come le abbuffate di alcol. **L'aumento di cannabis tra i giovani deve dunque preoccupare?**

Quattro anni fa l'Italia era al terzo posto nello studio internazionale Hbsc, dopo Francia e Canada, per incremento del consumo. Non possiamo ancora disporre di un nuovo termine di paragone, dal momento che i dati internazionali verranno rilasciati in primavera, ma resteremo probabilmente ai primi posti. Oltre al rischio di danni cerebrali, per la cannabis vale sempre la classica "gate drugs theory", cioè la "teoria del cancello", in base alla quale gli esperti invitano a stare attenti perché dalle droghe più leggere si può sempre passare alle droghe più pesanti in grado di creare un'effettiva dipendenza.

### **Quali considerazioni finali si possono trarre sui comportamenti a rischio della Generazione Z?**

Un messaggio importante che se ne ricava è di non cedere alla moda di occuparsi solo del "nuovo" perché il "vecchio" è già passato. Continuiamo, cioè, a stare in allerta su fenomeni "vecchi" come l'alcol e il gioco d'azzardo che si stanno, per giunta, estremizzando, e non occupiamoci solo dell'uso scorretto dei social media e di epifenomeni come il sexting o il cutting. In fondo non c'è ragione di pensare che i ragazzi di oggi siano più a rischio o dannati rispetto a quelli di dieci anni fa. La differenza è che nel 2020 hanno una disponibilità enorme di mezzi. Oltre agli abusi di sostanze, ci sono altre modalità per sperimentarsi in un'età, come quella dell'adolescenza, delicata e fragile, in cui i cambiamenti ormonali, le spinte verso l'autonomia, la pressione sociale generano più negatività, per cui si è alla continua ricerca di meccanismi compensatori. ■



◀ CONTINUA DA PAGINA 19

del 10%, infatti, svolge almeno un'ora al giorno di attività motoria, il minimo raccomandato dall'Oms, in diminuzione per giunta con l'età. I 60 minuti sarebbero pure "generosi" poiché comprendono gioco, sport, trasporti, ricreazione ed educazione fisica, ma evidentemente non c'è tempo o non si dà sufficiente importanza al movimento.

Sebbene abbiano un'alta percezione della loro **qualità di vita**, gli adolescenti 3.0 la interpretano secondo criteri non corretti suggeriti dalla fretta e da cattive abitudini alimentari: dal 20 al 30% degli studenti tra 11 e i 15 anni **salta di netto** la prima colazione al mattino, e solo un terzo consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno. Diminuisce, rispetto a 4 anni fa, soprattutto il dato sulla frutta, in tutte le età e per entrambi i generi. Trend in discesa - ma questa volta è un dato positivo - anche quello del consumo di **bibite zuccherate/gassate**. Per fissare, invece, a lungo qualsiasi tipo di schermo, il tempo i ragazzi lo trovano facilmente: un quarto supera le due ore al giorno di esposizione ai **video** che è il massimo raccomandato dall'Oms.

Tutto ciò si riflette inevitabilmente sull'eccesso ponderale. I dati evidenziano che il 16% tra gli 11 e i 15 anni è in sovrappeso e il 3,2% è obeso, valori stabili negli ultimi quattro anni ma che paragonati ai dati ISTAR sono sottostimati. Se allarghiamo lo spettro dell'età, infatti, 1 minore su 4 fra i 3 e i 17 anni litiga con la bilancia.

#### **FUMO, CANNABIS, ALCOL E GIOCO D'AZZARDO**

Passando agli stili di vita, aumentano di più i comportamenti estremi, mentre si stabilizzano quelli più "classici", come il **fumo**. L'11% nella fascia 11-15 anni ha fumato nell'ultimo mese, con le quindicenni che si confermano più avvezze alla sigaretta dei colleghi maschi (32% contro 25% almeno per un giorno). I quali, però, si fanno più "cannoni" (16% contro 12%) mentre cresce l'attrazione per le sigarette elettroniche e senza combustione provate (secondo gli ultimi

L'incremento più netto è alle voci alcolici e gioco d'azzardo: due comportamenti da non sottovalutare

**1 SU 2**

quasi, ha provato l'abbuffata alcolica

Le abitudini che si radicalizzano da giovani, infatti, tendono a peggiorare in età adulta

dati ESPAD) almeno una volta, per semplice curiosità, da un milione di studenti tra i 15 e i 19 anni (37,9% contro il 33% del 2013).

L'incremento più netto è, però, alle voci **alcolici** e soprattutto gioco d'azzardo. Spie, probabilmente, di un malessere nascosto e di maglie larghe nei controlli. Nel 2018 il 43% dei quindicenni (era il 38% nel 2014) e il 37% delle quindicenni (era il 30%) ha risposto di aver provato il *binge drinking*, cioè l'assunzione di 5 o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica soluzione; sebbene, com'è noto, la vendita di alcolici ai minorenni sia vietata. Non solo, ma l'Oms raccomanda la totale astensione dall'alcol fino ai 15 anni. La tendenza è a bere meno mensilmente, ma a scatenarsi in occasione di party selvaggi.

«Ci stiamo avvicinando al modello americano della "drunkoressia" - commenta **Natale Canale**, co-curatore della ricerca sulle condotte a rischio - che consiste nel ridurre la quantità di cibo per poter aumentare l'assunzione di alcol senza aumentare il peso corporeo». La sua collega **Lorena Charrier** dell'Università di Torino, è preoccupata soprattutto dal fatto che i giovani tendono a sottostimare i rischi: «Se da una parte assistiamo a un trend secolare di riduzione dell'alcol e a un aumento del numero degli astinenti tra i quindicenni - osserva - dall'altro va rimarcato il legame che c'è tra l'iniziazione in giovane età e l'abuso in età adulta». Il problema di tutta la psicologia dello sviluppo è proprio questo: che le abitudini che si radicalizzano in giovane età, spesso peggiorano poi in età adulta.

Tra queste abitudini da tenere sotto controllo c'è il **gioco d'azzardo**, che fa un balzo in avanti notevole di dieci punti. La quota si riferisce agli studenti a rischio di diventare ludopatici avendo presentato sintomi precoci del disturbo quali, ad esempio, aver rubato soldi per scommettere e mentire ai genitori. Adesso siamo al 16% con almeno due di questi sintomi. Forse ancora più sorprendente è che già 4 su 10, a questa età, hanno avuto qualche esperienza di

CONTINUA A PAGINA 23 ▶

# Epidemia di obesità, tutto il mondo ora deve farci i conti

*Fra dieci anni avremo 254 milioni di bambini (+ 60%) oltre i limiti di peso. In Italia in sovrappeso sono già più di 2 milioni*

**L'**obesità non è solo un problema della Generazione Z. Quella infantile infatti è uno dei principali e più trascurati problemi di sanità pubblica in tutto il mondo. Nel 2030 i bambini e i ragazzi obesi saranno 254 milioni, con una crescita del 60% rispetto ai 150 milioni di oggi. A denunciarlo è il primo rapporto dell'Oms (chiamato Childhood Obesity Atlas) dedicato a questo tema. Solo un paese su dieci - vi si legge - ha qualche speranza di non aumentare il numero dei piccoli obesi tra il 2010 e il 2025, mentre per altri 156 paesi (su 191) le probabilità sono inferiori al 10% e per altri ancora vicine allo zero. In Cina si calcolano 62 milioni di bambini obesi, in India 27 milioni e mezzo e negli Stati Uniti 17 milioni. E in Italia? Nel 2016 l'obesità infantile - che, lo ricordiamo, porta ad ammalarsi molto presto di patologie come il diabete di tipo 2, al rischio di cancro e di malattie metaboliche - colpiva il 20,5% dei bambini, ponendoci dopo Cipro e con valori vicini alla Spagna e alla Grecia, tra i peggiori d'Europa. Se nei paesi dell'Ue è obeso quasi un bambino su otto tra i 7 e gli 8 anni, in Italia il problema riguarda quasi 1 bambino su 5, cioè il 18% della popolazione appartenente a questa fascia d'età. Gli ultimi dati, resi noti recentemente dall'Istat, dicono anche qualcosa in più.

**Under italiani fuori forma.** Nel biennio 2017-2018 in Italia si stimano circa 2 milioni e 130 mila bambini e adolescenti fra i 3 e i 17 in eccesso di peso, pari al 25,2% della popolazione (era il 28,5% nel 2010-2011). Ad essere più in sovrappeso sono i bambini e i ragazzi (27,8%), mentre tra le ragazze la percentuale diminuisce al 22,4%. L'eccesso di peso tra i minori aumenta significativamente passando da Nord a Sud (18,8% Nord-ovest, 22,5% Nord-est, 24,2% Centro, 29,9% Isole e 32,7% Sud). Le percentuali sono particolarmente elevate in Campania (35,4%), Calabria (33,8%), Sicilia (32,5%) e Molise (31,8%).

**Più stato che moto a luogo...** Abbiamo, inoltre, una platea di più del 90% degli adolescenti (come si spiega in queste pagine) che non svolge sufficiente attività fisica. Quasi 2 milioni non praticano sport né attività fisica (Istat). Fra dieci anni, seguendo questo trend ci saranno oltre 13 milioni di bambini e ragazzi obesi: il 21% tra i 5 e i 9 anni e il 12,9% tra i 10 e i 19 anni. La cosa più preoccupante è che questo dato previsionale è già il frutto di politiche di limitazione della pubblicità di alimenti poco sani, di riduzione dell'inattività fisica e di contenimento del consumo di merendine e altri cibi poco salutari. Quali sarebbero i dati senza queste misure? ■

## Coop

### Combatterla è possibile

Con il progetto ViviSmart, promosso dall'alleanza di Barilla, Coop e Danone (aBCD) per educare bambini e famiglie a modelli alimentari corretti, si stanno ottenendo ottimi risultati in 4 città: Milano, Genova, Parma e Bari. Partito con l'anno scolastico 2017/18, il progetto si sviluppa attraverso campagne a scuola e nei supermercati. Dalla ricerca dell'Università Lumsa (assieme alle Università di Napoli Parthenope e Roma Tre), risulta che grazie a ViviSmart l'11% in più dei bambini bevono più acqua e più volte nell'arco della giornata, il 6% in più mangiano frutta e il 13% le verdure. In generale i ragazzi hanno iniziato a sostituire le merendine con la frutta e verdura e dedicano maggior tempo all'attività fisica, facendo sport per quasi 4 volte alla settimana. Comportamenti che hanno effetti positivi sulle abitudini alimentari di tutta la famiglia.



### SLOVENIA, Terme Dobrna - dal 1403 VACANZE INVERNALI

**10% DI SCONTO**  
VACANZE INVERNALI  
€ 40,90 € **36,80**  
persona/notte (min. 2 notti)  
01/12 - 24/12/2019 e  
07/01 - 14/02/2020

EPIFANIA  
€ 40,90 € **36,80**  
persona/notte (min. 2 notti)  
01/01 - 07/01/2020

L'offerta include:  
- soggiorno in mezza pensione all'Hotel \*\*\*\* (a buffet con un ricco assortimento),  
- uso illimitato delle piscine,  
- sconti sui trattamenti del centro massaggi e bellezza,  
- utilizzo dell'accappatoio.

**1 bambino fino ai 11,99 anni GRATUITO (Pacchetto Epifania).**



— SINCE 1403 —  
**TERME DOBRNA**  
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

**00386 3 78 08 110**  
[www.it.terme-dobrna.si](http://www.it.terme-dobrna.si)





## Michele Sculati

MEDICO, SPECIALISTA IN SCIENZA  
DELL'ALIMENTAZIONE, DOTTORE  
DI RICERCA IN SANITÀ PUBBLICA

## Un pasto sostitutivo al posto del pranzo?

**U**n paziente che non vedo da tempo, da più di 6 mesi, sostituisce il pranzo con un "beverone" in polvere da shakerare; trovando molto pratica questa soluzione mi chiede un'opinione e da questo spunto nasce l'articolo che vi propongo. La comodità di **sostituire un pasto**, soprattutto il pranzo sul lavoro, con qualcosa di pratico e veloce è un'esigenza che trova riscontro nell'esistenza di prodotti commerciali già 40 anni fa; frequentemente oltre alla praticità viene promosso anche un **aiuto nel controllo del peso corporeo**. Il mercato dei sostituti del pasto ha come leader una nota azienda statunitense di *network marketing*, o *multi-level marketing* che, sfruttando la rete di conoscenze personali di ognuno di noi, può trasformare in venditore di diete ed integratori qualsiasi potenziale cliente. Il mercato in questione è ricco e la sola azienda leader oggi fattura quasi 5 miliardi di dollari, pur essendo stata colpita nel 2016 da una rilevante ammenda dalla Federal Trade Commission statunitense: 200 milioni di dollari per aver indotto in errore i consumatori in merito ai potenziali guadagni.

Al di là di questi risvolti, storicamente è stata la necessità di sostituire i normali cibi con alimenti liquidi che ha fatto nascere la nutrizione clinica negli ospedali, dove da più di 90 anni si usano **pasti sostitutivi in forma liquida** ("nutrizione enterale") per quei pazienti che non sono in grado di alimentarsi in modo autonomo. Le conoscenze acquisite in ambiente clinico sono notevoli: le aziende coinvolte hanno fondato centri di ricerca e finanziato studi scientifici che hanno consentito di ingegnerizzare formule sofisticate, idonee a pazienti con esigenze particolari come in caso di insufficienza renale, di malattie oncologiche oppure in terapia intensiva. È da sottolineare come tutte le **linee guida sulla nutrizione clinica** evidenzino che, non appena il paziente è in grado di alimentarsi da solo, è preferibile passare dalla nutrizione enterale all'alimentazione normale.

Il medesimo suggerimento vale per le persone sane: è sempre **preferibile usare alimenti comuni** e non ricorrere a sostituti. L'idea che un pasto sostitutivo possa essere una scelta più sana o più completa di un alimento normale è una chimera. Il motivo è presto spiegato: non conosciamo ancora tutte le molecole contenute negli alimenti; più li studiamo e più molecole vengono scoperte, e di queste nuove molecole non conosciamo ancora bene la funzione e il rapporto con la nostra salute. Ebbene come può un alimento artificiale essere completo o addirittura più ricco di nutrienti quando molti di essi sono ancora sconosciuti? Dunque, se si tratta di sostituire sporadicamente (o per breve tempo) un pasto è un conto, ma pensare di utilizzare a lungo un pasto sostitutivo **non è raccomandabile**: gli esiti sono quantomeno imprevedibili, ed è alta la probabilità di non consumare quella pluralità ancora sconosciuta di nutrienti di cui sono naturalmente ricchi molti alimenti.

◀ CONTINUA DA PAGINA 21

questo tipo, più di frequente i quindicenni maschi (62%) delle femmine (23%). «Per gioco d'azzardo - spiega Charrier - intendiamo scommesse sul risultato di una gara o di un gioco di abilità o nei giochi di fortuna in cui si può vincere o perdere denaro». In Italia il legislatore ha ribadito la necessità di tutelare i minori, vietando loro l'accesso a tutti i giochi pubblici con vincita in denaro. Ma i divieti da soli non bastano a invertire le tendenze.

### RELAZIONI UMANE & SOCIAL MEDIA

La Generazione Z mostra di avere buone relazioni con i genitori e tra pari, smentendo così l'idea che l'utilizzo massiccio dei nuovi media e dei social network allontani dalla realtà. Nel 2018, infatti, più del 70% dei ragazzi dice di parlare facilmente **con i genitori** (tra i dati più alti in Europa) e più dell'80% di avere amici con cui condividere gioie e dispiaceri e parlare dei propri problemi.

Preferire le **interazioni online** a quelle fisiche viene, tuttavia, considerato un comportamento a rischio al quale i post-millennials si confermano esposti. A fare un uso problematico, in tal senso, dei social media sono soprattutto le ragazze di 13 anni (19%) che li usano per parlare dei propri sentimenti al riparo della propria stanza.

Più in generale l'11,8% delle ragazze e il 7,8% dei ragazzi gestiscono impropriamente i social, ma la maggioranza (oltre il 77%) "si collega" più volte al giorno con Instagram o WhatsApp per tenere i contatti con la stessa cerchia di amici che frequenta faccia a faccia. «Un uso problematico della nuove tecnologie - sottolineano **Claudia Marino e Michela Lenzi**, ricercatrici dell'ateneo di Padova - ha ripercussioni sulla salute psicofisica dei più giovani in termini di maggiore ansia, depressione e sintomi fisici. Un uso corretto, al contrario, può avere un impatto positivo, ad esempio dando ai ragazzi una maggiore percezione di supporto sociale».

Al **capitolo scuola** il 62% dice di aver fiducia negli insegnanti, ma la scuola non si può dire che seduca: siamo in coda negli apprezzamenti tra tutti i paesi europei. Calano però gli atti di bullismo, che decrescono con l'età: l'Italia è tra i paesi meno colpiti da questo fenomeno e dal cyberbullismo.

Infine ci sono i dati sul **nesso**. E qui c'è poco di nuovo sotto il sole. Più di un adolescente su 5 ha avuto rapporti completi già a 15 anni (il 26% dei maschi contro il 17,6% delle femmine) facendo uso prevalentemente del preservativo, seguito da coito interrotto, pillola e, poco meno del 6,5%, metodi anticoncezionali naturali. Sullo **sviluppo affettivo** ed emotivo, invece, dati non ce ne sono ma non sarebbero, probabilmente, incoraggianti, data la sottovalutazione del problema e il tipo di società in cui la Generazione Z si trova a crescere. ■