





BENESSERE a KMO

Progetto finanziato da ARSIAL - Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio

Premessa

L'educazione alla salute alimentare e lo sviluppo dell'agricoltura sostenibile rappresentano **due facce della stessa medaglia**. Infatti, **educare i giovani** alla prevenzione, ai corretti stili di vita ed al benessere psico-fisico **significa investire in uno sviluppo sostenibile per il futuro**, nel quale non solo è possibile prevedere migliori condizioni di vita per le persone ma anche un impatto sociale, economico e ambientale più contenuto e, appunto, sostenibile, per l'ambiente e per la società, in considerazione di quanto le condizioni di salute e lo stato di benessere influiscano sia sul piano personale che su quello collettivo, in termini di spesa pubblica e privata ma anche di relazioni interpersonali e vita delle Comunità. Basti pensare alla crisi generata dal COVID-19, che ci ha insegnato quanto **la vita di ogni singola persona sia connessa a quella della Comunità e come le azioni di ciascuno siano fondamentali per tutta l'umanità**.

Contesto

Il MODAVI ONLUS, attraverso **diversi progetti** realizzati all'interno delle scuole e con le organizzazioni giovanili, ha svolto **attività di ricerca sul territorio nazionale, per comprendere quali fosse il grado di consapevolezza dei giovani circa l'interconnessione tra le proprie azioni e la vita della Comunità**. È, certamente, emersa una **diffusa e generale difficoltà tra i giovani a comprendere il legame tra stili di vita sani e benessere psico-fisico, così come il fondamentale rapporto tra le azioni e le scelte individuali con quello che avviene nella società**. Una maggiore conoscenza di questi meccanismi di correlazione ed una corretta educazione alla



salute ed allo sviluppo sostenibile risultano quanto mai fondamentali in un mondo in rapido cambiamento e sempre più globalizzato, nel quale è ormai evidente come le azioni di ciascuno di noi si riflettano sugli altri. Altresì, adottare stili di vita sani e sostenibili significa prendersi cura non solo di se stessi ma delle generazioni future, creando società più capaci di vivere in armonia con l'ambiente, con il "sistema pianeta". Da queste premesse, nasce l'impianto generale del progetto, che vuole fornire un approccio completo al tema della promozione degli stili di vita sani e sostenibili, per se stessi, per gli altri e per la natura che ci circonda.

Analisi dei dati

Al fine di avere una comprensione più chiara dei fenomeni e dei comportamenti alla base del progetto "BeneEssere a KM0", finanziato da ARSIAL, il MODAVI ONLUS ha **elaborato e somministrato un questionario ad hoc, volto ad indagare le abitudini alimentari, gli stili di vita e la conoscenza del territorio da parte dei giovani residenti nella Regione Lazio.**

Se da un lato l'analisi della letteratura scientifica e i dati secondari nazionali rappresentano strumenti imprescindibili di conoscenza e comprensione, per il MODAVI ONLUS rimane fondamentale il **coinvolgimento diretto dei giovani, inteso come processo di attivazione, trasferimento di competenze *peer to peer*, apprendimento permanente, sviluppo delle capacità di ascolto attivo e pensiero critico, quali elementi essenziali per il cambiamento della società.** Per questo, le attività progettuali hanno visto la partecipazione attiva dei giovani in momenti di approfondimento, realizzati grazie al lavoro della rete territoriale associativa.

Al questionario hanno risposto **n. 301 giovani**, di età compresa tra i 16 ed i 26 anni. Del campione, **il 59% del totale è composto da ragazze ed il 41% da ragazzi.** Questo dato è in linea con quello di altri progetti realizzanti dall'ente, dai quali emerge chiaramente una **propensione delle ragazze/donne ad essere coinvolte in percorsi di confronto, dialogo, partecipazione attiva.** Generalmente, in questa fascia di età, le ragazze sono anche più sensibili e attente ai temi legati al benessere psicofisico e ed hanno un più spiccato interesse per le dinamiche sociali.

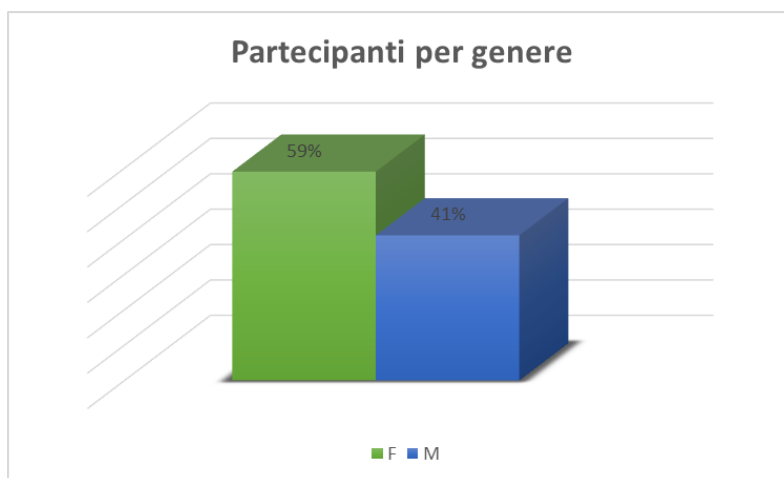


Grafico 1

Il MODAVI ONLUS ha cercato di coinvolgere un campione, sia per genere, sia per fascia di età che per background socio-culturale, che potesse essere rappresentativo dei giovani residenti nella regione.

Soltanto il **3%** ha dichiarato di avere ancora la **licenza media inferiore**. Il **65%**, la fascia più popolosa del campione, ha dichiarato di aver conseguito il **diploma di istruzione superiore**. Più alto il numero dei **laureati magistrali (l'11%)** rispetto a coloro che hanno conseguito solo la **laurea triennale (8%)**. Molto basso il numero di coloro i quali hanno conseguito un **master e/o un dottorato di ricerca**, pari al **3%** del campione totale.

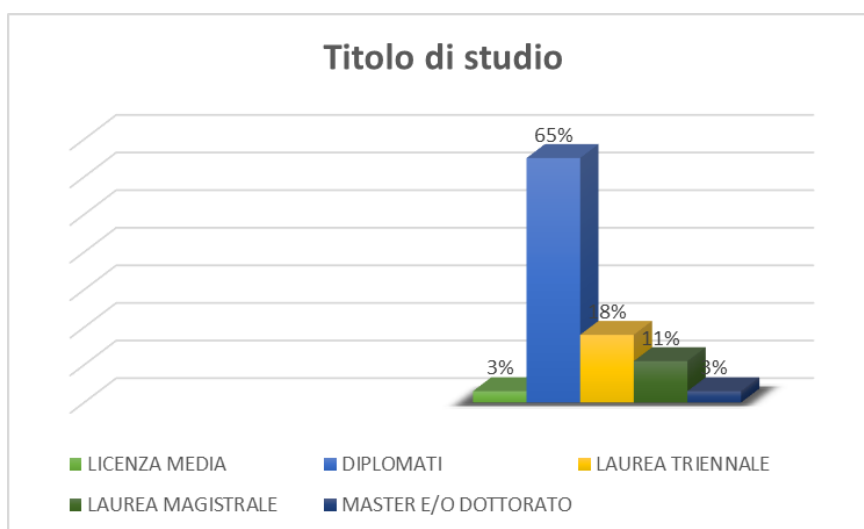


Grafico 2

Osservando il dato dal punto di vista del genere, come si evince dal Grafico 3, il 39% delle ragazze hanno conseguito il diploma di istruzione superiore, contro un 26% dei ragazzi. Ancora, sono più numerose le giovani che hanno una laurea triennale, specialistica ed un master e/o dottorato di ricerca. Questo conferma i dati nazionali rilevati dall'ISTAT, secondo i quali **il livello di istruzione delle donne rimane più elevato di quello degli uomini**. In Italia, infatti, le donne con almeno il diploma sono il 65,1% e gli uomini il 60,5%. Più alta la differenza in ambito universitario: le donne laureate sono il 23,0% e gli uomini il 17,2%. Questo vantaggio, tuttavia, non si trasforma in analogo vantaggio in ambito lavorativo poiché la disoccupazione femminile raggiunge ancora livelli molto più alti e preoccupanti nel nostro Paese.

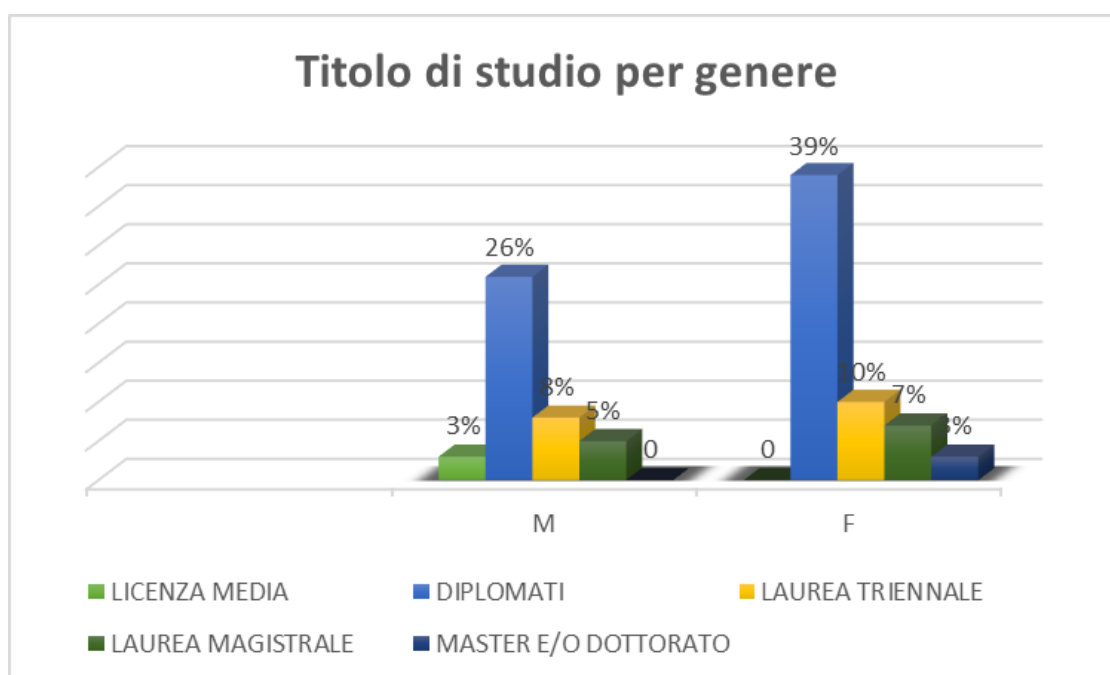


Grafico 3

Il **7%** dei giovani che hanno risposto al questionario **non sono nati in Italia**. Guardando il campione in valori assoluti, è anche interessante notare che 218 giovani hanno entrambi i genitori italiani, 18 hanno almeno un genitore nato all'estero e 65 hanno entrambi i genitori nati all'estero. Tra i principali Paesi esteri di provenienza, troviamo la Tunisia, il Perù, la Romania.



Grafico 4

Il Grafico 5 ci introduce alle abitudini alimentari dei giovani della regione Lazio che hanno preso parte alla raccolta dei dati. Ben il 72% del campione fa colazione a casa. Questo ci racconta di quanto il primo pasto della giornata sia assolutamente importante nelle famiglie italiane, non solo un “pasto”, ma un rito, una tradizione. Il 7% fa colazione al bar. Il 13% consuma velocemente la colazione in strada. Il 2% la fa a scuola e il 7% non fa alcuna colazione.

Anche i dati nazionali ci confermano che la prima colazione è un **momento irrinunciabile della giornata per circa 9 italiani su 10**. È quanto emerge da una survey condotta tra i propri utenti dalla piattaforma *Everli*, marketplace della spesa online. La **manca di tempo** è il principale ostacolo ad una colazione tradizionale: il 18% degli intervistati (quasi uno su cinque) prende un caffè velocemente e mangia qualcosa **in meno di cinque minuti**, senza sedersi a tavola. Nel weekend, invece, la metà degli italiani (52%) dedica più tempo al consumo della colazione, la prepara con attenzione (12%) e soprattutto si siede a tavola (19%). In Italia, il caffè è irrinunciabile a colazione per circa il 52% degli Italiani. Graditi anche il **tè** (35%), il **latte** (19%), il **succo di frutta** (17%) e le **spremute** (8%). I nostri connazionali preferiscono il dolce al salato: biscotti (55% delle scelte), fette biscottate (15%) e brioches (13%) contro affettati (2%) e formaggi (1%).

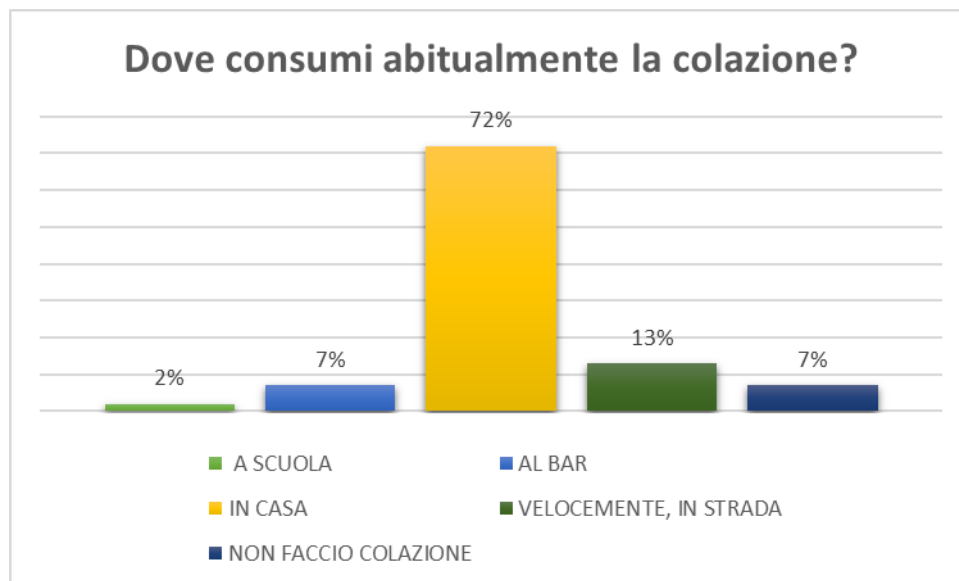


Grafico 5

La maggior parte dei nutrizionisti ritiene che **l'ideale fabbisogno calorico e nutritivo giornaliero vada suddiviso in tre pasti principali e due spuntini**. Lo spuntino della mattina e la merenda pomeridiana rappresentano, dunque, due momenti fondamentali non solo per la sana crescita di bambini ed adolescenti ma anche per il benessere di adulti di tutte le età.

Gli spuntini aiutano ad avere un metabolismo attivo ma anche a:

- distribuire le calorie nell'arco della giornata;
- mantenere i livelli di glicemia più costanti evitando lunghi periodi di digiuno;
- non arrivare al pasto successivo con una fame eccessiva, potendo così controllare l'apporto calorico nei due pasti principali.

Come si evince dal Grafico 6, **quella dello spuntino non è una abitudine costante tra i giovani del campione della nostra ricerca. Soltanto il 18% dei partecipanti, infatti, fa sempre lo spuntino di metà mattinata**, il 13% dichiara di farlo "spesso". Ben il 37% dichiara di farlo "a volte", il 20% "quasi mai" e il 7% dichiara di non farlo mai.

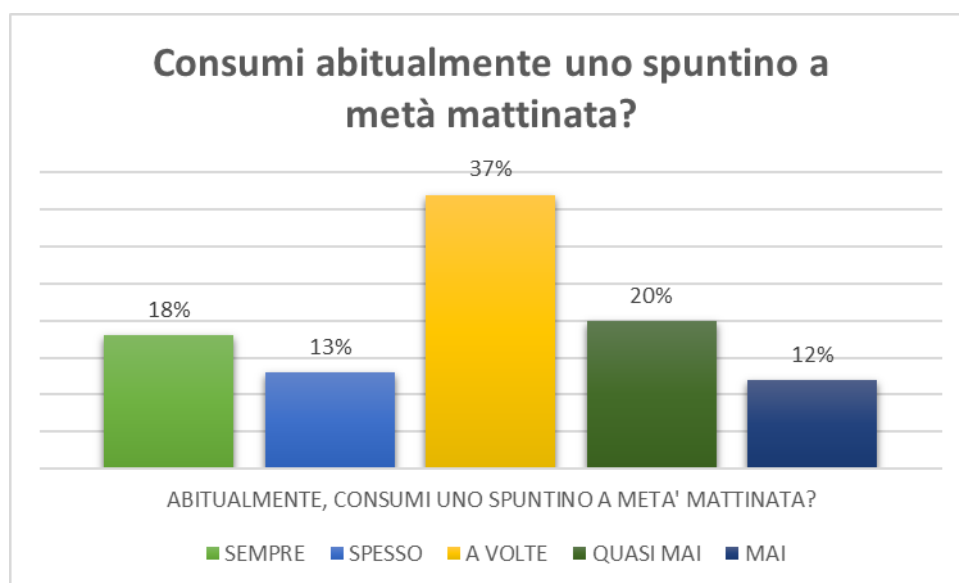


Grafico 6

Le Tabelle 1 e 2 di seguito, ci raccontano le abitudini del campione sul pranzo e sulla cena. Il **42% del campione consuma il pranzo a casa**, il **50% la cena**. Alto il numero di chi consuma i pasti al ristorante/bar (21% il pranzo, 22% la cena) e in strada velocemente (20% il pranzo e 28% la cena). Si consideri che il campione prende una fascia di età che va dai 16 ai 26 anni e che, quindi, c'è una importante differenza di abitudini tra chi vive ancora in casa con i propri genitori e chi vive da solo o con amici, così come tra chi frequenta ancora la scuola e chi frequenta l'università o già lavora.

	A SCUOLA	AL BAR/RISTORANTE	IN CASA	VELOCEMENTE, IN STRADA	NON PRANZO
ABITUALMENTE CONSUMI IL PRANZO:	15%	21%	42%	20%	2%

Tabella 1

	IN CASA	AL BAR/RISTORANTE	VELOCEMENTE, IN STRADA	NON CENO
ABITUALMENTE CONSUMI LA CENA:	50%	22%	28%	0%

Tabella 2

Il **16% consuma sempre i pasti guardando la TV**, ben il **56%** dichiara di farlo “**spesso**”. Nessuno mangia senza guardare mai la TV. Secondo uno studio pubblicato su *Journal of Health Psychology*, non bisognerebbe mai mangiare davanti alla TV. Il cervello si distrae ed è più facile prendere chili di troppo. Lo stesso vale se si sta davanti al computer. Queste attività distraggono il nostro cervello che non ‘si accorge’ di aver mangiato e favorisce un aumento del peso. Meglio, pertanto, fare una vera pausa pranzo e cena, senza distrazioni.

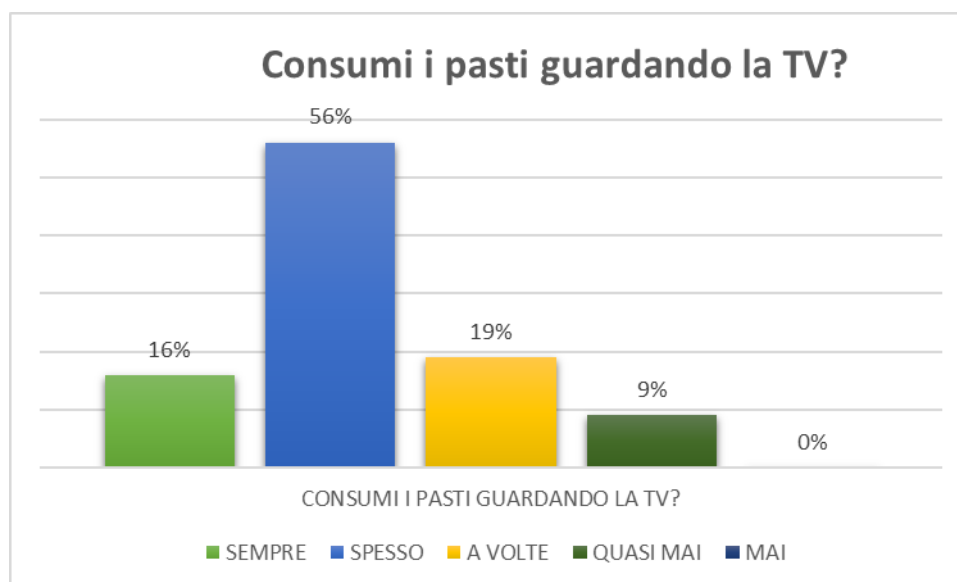


Grafico 7

Molto **alto il numero di coloro che consumano cibi fuori pasto** guardando la TV, come ad esempio patatine, merendine ed altri snack dolci e salati. Ben il 35% dichiara di mangiare spesso questi cibi e il 30% “a volte” (Grafico 8).

Il Grafico 9 ci dice che il 43% consuma a volte **cibi confezionati durante** i pasti, il 23% li consuma “spesso” e il 21% “sempre”.

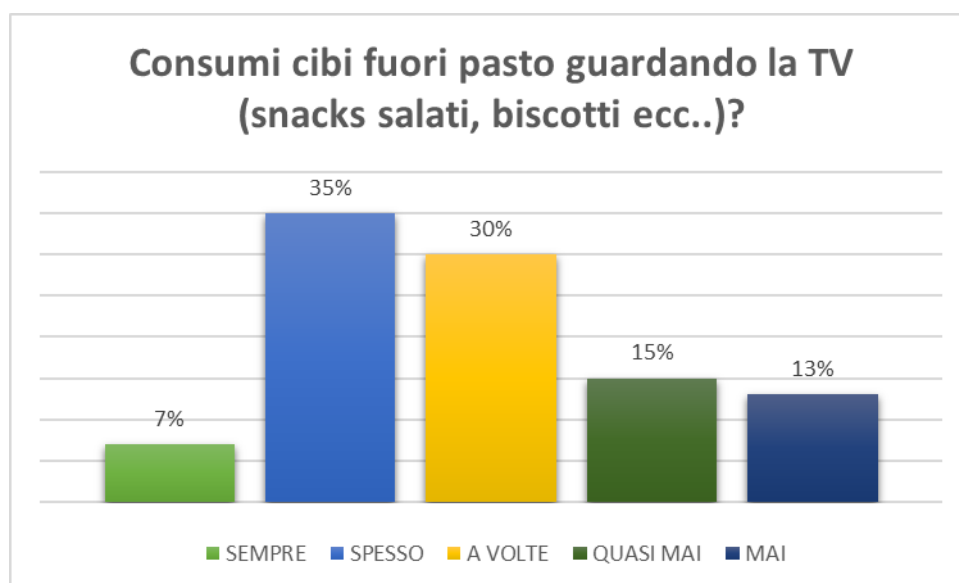


Grafico 8

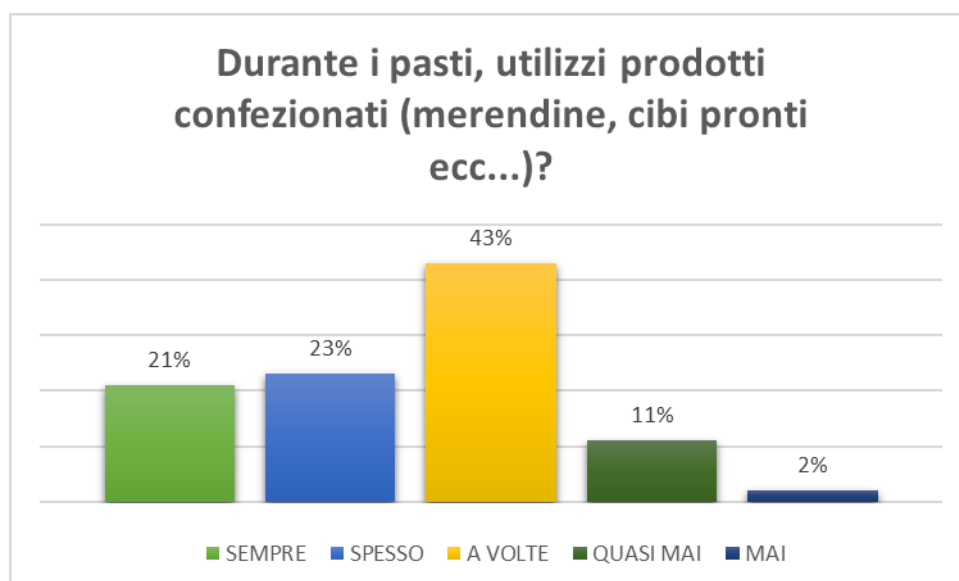


Grafico 9



Il **33%** dei giovani che hanno preso parte alla survey **consuma verdura almeno 2 volte al giorno**, il 27% più di due volte. Il 6% dichiara di non essere abituato a mangiare verdura in generale.

Sul consumo di frutta, ben il 19% dichiara di non essere abituato generalmente a mangiarne. Il **30% dichiara di mangiare frutta più di 2 volte al giorno**, il 26% almeno una volta.

Il **consumo di frutta e verdura** è importantissimo per una **sana alimentazione**. Esse forniscono un apporto fondamentale di nutrienti (carboidrati, varie vitamine, minerali, fibre e sostanze fitochimiche, come ad es. antiossidanti) che assicurano al nostro corpo vitalità e salute. Altresì, la frutta e la verdura sono fonte di acqua e, per questo, aiutano a mantenere idratato il nostro organismo e a mantenere l'equilibrio idrosalino.

	NESSUN A	UNA VOLTA	DUE VOLTE	PIU' DI DUE VOLTE	NON SONO ABITUATO A MANGIARE VERDURA IN GENERALE
ABITUALMENTE QUANTE VOLTE CONSUMI VERDURA NELL'ARCO DELLA GIORNATA?	10%	24%	33%	27%	6%

Tabella 3

	NESSUNA	UNA VOLTA	DUE VOLTE	PIU' DI DUE VOLTE	NON SONO ABITUATO A MANGIARE VERDURA IN GENERALE
ABITUALMENTE QUANTE VOLTE CONSUMI FRUTTA NELL'ARCO DELLA GIORNATA?	7%	26%	18%	30%	19%

Tabella 4



Molto presenti nell'alimentazione dei giovani che hanno preso parte alla survey i carboidrati. Di pasta, alimento simbolo della dieta mediterranea e della tradizione italiana, se ne producono in Italia oltre tre milioni di tonnellate all'anno (in circa duecento diversi formati) e il consumo medio personale ammonta a 24 chili all'anno. La maggior parte degli italiani ne porta un piatto a tavola ogni giorno. Il **consumo di carboidrati è fondamentale per una sana alimentazione**, essi devono rappresentare la nostra principale fonte di energia. Le linee guida della Società Italiana di Nutrizione Umana dicono che in un'alimentazione equilibrata, il 45-60% delle calorie giornaliere dovrebbe provenire dai carboidrati, dei quali solo il 10-15% costituiti da carboidrati semplici o zuccheri. Il segreto sta nel non esagerare e nel mangiare tutto nelle giuste proporzioni e quantità.

Come si evince dalla Tabella 5, il **25% del campione consuma carboidrati ad ogni pasto, il 40% almeno due volte al giorno ed il 33% almeno una volta al giorno.**

	SEMPRE, AD OGNI PASTO	ALMENO DUE VOLTE AL GIORNO	ALMENO UNA VOLTA AL GIORNO	QUASI MAI	MAI
ABITUALMENTE, DURANTE I PASTI, SONO PRESENTI NELLA TUA DIETA ALIMENTARE CARBOIDRATI (PASTA, PANE, PIZZA, BISCOTTI)?	25%	40%	33%	2%	0

Tabella 5

Nel complesso, il **54% dei giovani del campione hanno seguito una dieta** nell'ultimo anno. Il 44% ha dichiarato di non seguire nessuna dieta. Quello che risulta più allarmante è che, tra coloro che decidono di seguire una dieta, la maggior parte lo fa autonomamente, senza consultare un medico o uno specialista (Grafico 10).

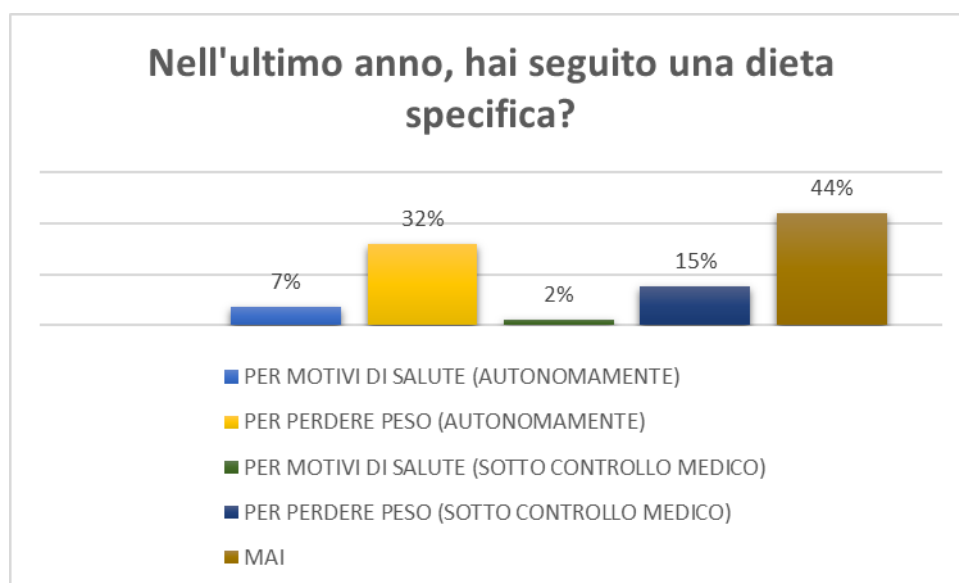


Grafico 10

È interessante notare che la maggior parte dei giovani legge le etichette di alimenti e bevande per conoscerne il contenuto e i valori nutrizionali. Il 23% legge sempre le etichette, il 27% spesso e il 20% lo fa a volte.

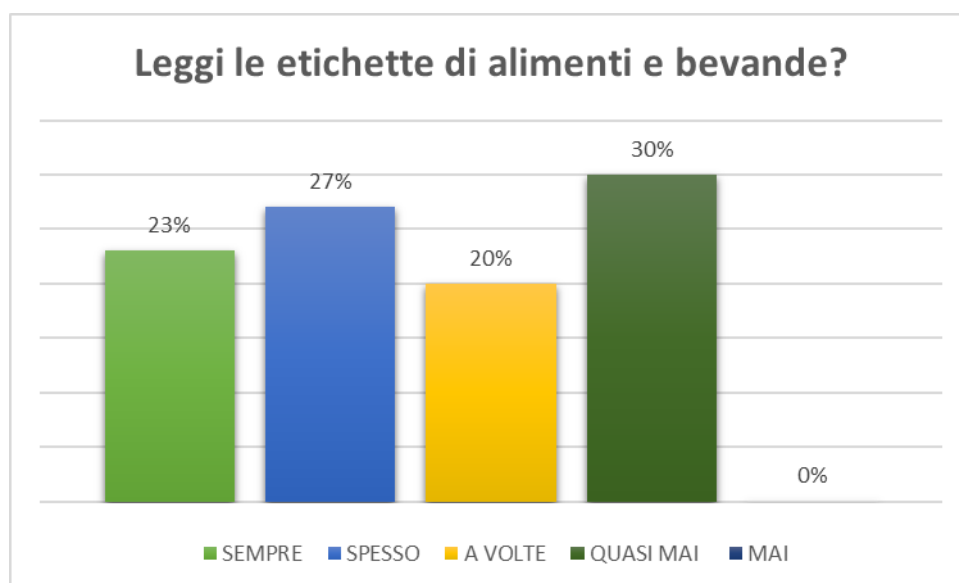


Grafico 11

Come si evince dalla Tabella 6, le informazioni che interessano maggiormente i giovani sono quelle relative alla quantità di **grassi (26%)**, segue la provenienza dei **prodotti (24%)**, poi il **contenuto calorico (20%)**. Questa attenzione è sicuramente il frutto di una educazione alimentare che negli ultimi anni è tornata ad interessare giovani, famiglie e scuole.

	QUANTITA' GRASSI	CONTENUTO CALORICO	PRESENZA DI CONSERVANTI	PROVENIENZA DEL PRODOTTO E/O DEI SUOI COMPONENTI	NESSUNA
CHE TIPO DI INFORMAZIONI TI INTERESSA LEGGERE?	26%	20%	14%	24%	16%

Tabella 6

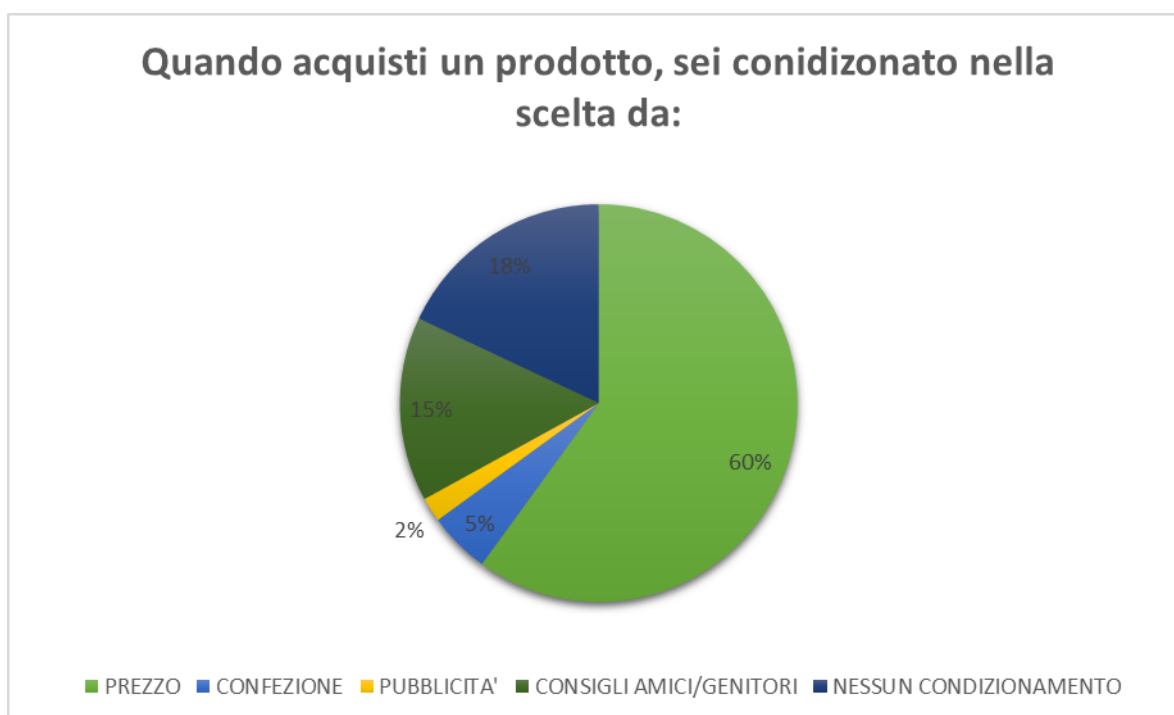


Grafico 12

I partecipanti alla nostra ricerca hanno dichiarato di essere **condizionati per lo più dal prezzo (60%)** nella **scelta di un prodotto** (Grafico 12). Il 18% ha dichiarato di non subire nessun condizionamento.

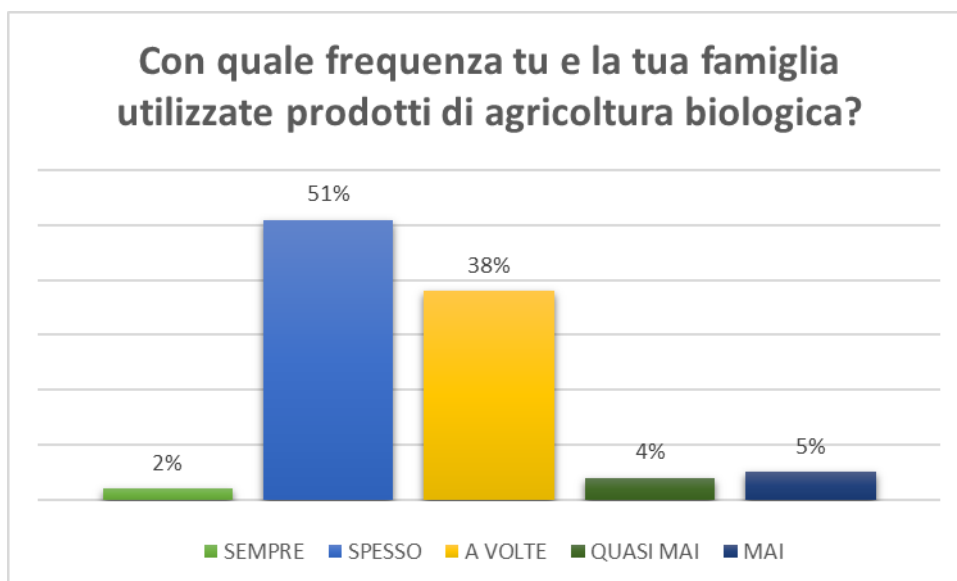


Grafico 13

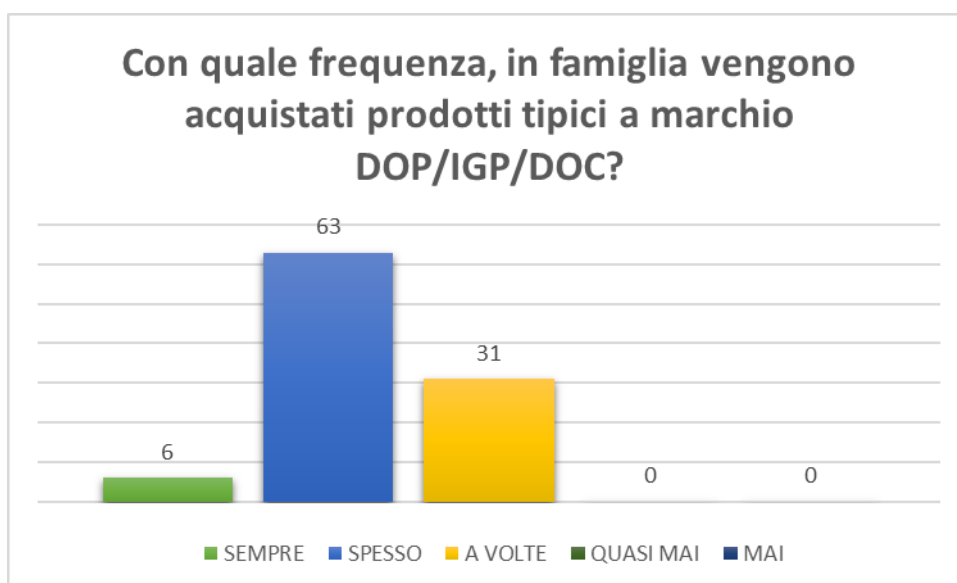


Grafico 14

Molte famiglie consumano **prodotti provenienti da agricoltura biologica**: il **51% dichiara di usarne “spesso”**, il **38% “a volte”**. Questo conferma il dato nazionale, che vede una **crescita esponenziale nel consumo di prodotti biologici**. Il consumo interno di alimenti biologici in Italia, infatti, ha raggiunto la cifra record di 3,3 miliardi grazie a una crescita del 4,4% nel 2020, spinta dalla svolta green degli Italiani favorita dall'emergenza Covid-19.

È quanto è emerso dal rapporto “Bio in cifre 2020” che ISMEA (Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare) e SINAB (Sistema Informativo Nazionale sull’Agricoltura Biologica), hanno presentato alla fine del 202 in un incontro organizzato da Coldiretti. In Italia, il settore biologico gode di ottima salute: dal 2010 il numero degli operatori è cresciuto del 69%, mentre gli ettari di superficie coltivata biologica sono aumentati del 79%

Dati alti anche quelli sull’acquisto di prodotto DOP, IGP, DOC: il 63% dichiara di acquistarli “spesso”, il 31% “a volte”. Prima della pandemia, nel 2019, il valore complessivo della produzione certificata DOP e IGP agroalimentare e vinicola in Italia era stimato in 16,9 miliardi di euro mette, con un +4,2% rispetto all’anno precedente, a conferma ancora una volta del trend di crescita dell’intero comparto.

La Tabella 7 ci riporta, in valori assoluti, l’abitudine al consumo di alcuni alimenti nell’arco della settimana da parte dei giovani che hanno partecipato alla nostra survey:

QUANTO SPESSO, IN UNA SETTIMANA, IN TAVOLA A PRANZO O A CENA TROVI:						
	Mai	Una volta	Due volte	Più di due volte	Quasi tutti i giorni	Tutti i giorni
Frutta	39	37	48		68	109
Verdura		30	48	6	81	136
Dolci, cioccolato	28	71	88	80	34	
Cola o altre bibite con zuccher	99	113	77	12		
Vino	79	81	58	48	21	14
Birra	72	144	51	28	6	
Superalcolici, cocktails	166	72	41	22		
Patatine e snack	80	129	77	15		
Cibo integrale	34	45	71	67	75	9
Insaccati	40	91	80	61	29	
Pesce	29	74	117	81		
Carne		51	64	77	95	14
Latticini	20	42	62	122	34	21
Uova	11	115	100	40	35	

Tabella 7

Si evidenzia che 39 persone su 301 non mangiano mai frutta durante la settimana, 29 non mangiano mai pesce. Si evidenzia, altresì che 117 giovani mangiano pesce e 100 uova almeno due volte a settimana. In 122 mangiano latticini più di due volte a settimana. Abbastanza equilibrato l'uso di carne, dolci e alcolici.

La Tabella 8 indaga le opinioni dei giovani circa alcune affermazioni in merito alle abitudini alimentari e all'attività sportiva:

INDICA QUANTO SEI D'ACCORDO CON LE SEGUENTI AFFERMAZIONI					
Esprimi un numero da 1 = "per niente d'accordo" a 5 = "molto d'accordo"					
	1	2	3	4	5
E' importante mangiare cibi come pane e cereali integrali.	0	31	88	71	111
Per crescere sano lo sport e l'attività motoria sono importanti come il cibo che mangi.	0	0	62	55	184
E' meglio mangiare piccole quantità di cibi differenti anziché molto di un cibo solo.	0	17	84	85	115
Le bibite gassate dissetano come l'acqua.	108	103	41	49	0
Frutta e verdura conservata sono nutrienti quanto frutta e verdura fresca.	60	111	109	21	0
I cibi che fanno bene alla salute non sono gustosi.	101	125	40	20	15
Preferisco mangiare seguendo le tradizioni della mia terra che inseguire le mode alimentari del momento.	23	56	90	67	65
Le tradizioni alimentari della mia terra sono salutari.	0	29	104	97	71
Mangiare regolarmente nei fast food non fa male.	197	84	6	14	0

Tabella 8

Dalle risposte fornite si evidenzia una buona conoscenza da parte dei partecipanti su corretta alimentazione e stili di vita.

Oltre alle abitudini alimentari, il questionario ha inteso indagare anche se, quanto e come i giovani svolgono attività fisiche durante la giornata, dalla semplice camminata per andare a scuola all'attività sportiva agonistica.

Come si evince dal Grafico 15, il 50% dei giovani raggiunge la scuola/università con i mezzi pubblici, il 30% con mezzi privati. Il 15% va a piedi e solo il 5% utilizza la bicicletta.



Grafico 15

Ben il **35% dei giovani dichiarano di non svolgere alcuna attività sportiva di base** durante l'arco della settimana. Il 25% dichiara di svolgere sport di base per un'ora a settimana, l'11% per due ore, il 13% per tre ore e solo il 16% per più di tre ore.

	NESSUNA	UNA	DUE	TRE	PIU' DI TRE
QUANTE ORE DEDICHI OGNI SETTIMANA AD ATTIVITA' SPORTIVA DI BASE?	35%	25%	11%	13%	16%

Tabella 9

Ancora più sconcertanti i dati sull'attività agonistica. Ben il 78% del campione non svolge alcune attività sportiva organizzata.

	NESSUNA	UNA	DUE	TRE	PIU' DI TRE
QUANTE ORE DEDICHI OGNI SETTIMANA AD ATTIVITÀ SPORTIVA AGONISTICA (PRATICATA CONTINUATIVAMENTE ED ESCLUSIVAMENTE IN FORMA ORGANIZZATA DALLE FEDERAZIONI SPORTIVE NAZIONALI, ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTI DAL CONI)?	78%	5%	6%	4%	7%

Tabella 10

Se lo sport di base rappresenta uno strumento fondamentale per il benessere psico-fisico di bambini e giovani (ma anche degli adulti, di tutte le fasi di età), da promuovere sempre di più, anche attraverso le attività sportive all'interno delle scuole primarie, secondarie di primo e di secondo grado, lo sport agonistico rappresenta una vera e propria "palestra di vita", dove imparare valori come la lealtà e il rispetto dell'avversario, grazie al quale sviluppare capacità di mediazione, di leadership, di gestione delle dinamiche di gruppo. Altresì, lo sport organizzato è importante nella lotta al razzismo ed alla violenza. Per questo, appare fondamentale interpretare lo sport come utile strumento educativo, da favorire e incoraggiare soprattutto tra i più giovani.

La Tabella 11 ci dice che il 52% del campione dedica più di tre ore ad attività fisica o motoria leggera, come ad esempio camminare e fare faccende domestiche.

	NESSUNA	UNA	DUE	TRE	PIU' DI TRE
QUANTE ORE DEDICHI OGNI SETTIMANA AD ATTIVITÀ FISICA O MOTORIA LEGGERA (CAMMINARE, SALIRE E SCENDERE LE SCALE, FACCEDE DOMESTICHE PESANTI)?	0	9%	28%	11%	52%

Tabella 11

La Tabella 12 è dedicata alle attività sedentarie: il 76% del campione passa davanti alla tv, al pc o a leggere più di tre ore ogni settimana.

	NESSUNA	UNA	DUE	TRE	PIU' DI TRE
QUANTE ORE DEDICHI OGNI SETTIMANA AD ATTIVITÀ SEDENTARIE (LEGGERE, GUARDARE LA TV, STARE DAVANTI AL PC)?	0	11%	10%	3%	76%

Tabella 12

Il questionario somministrato per il progetto “BenEssere a KM0” ha, infine, indagato le abitudini rispetto agli stili di vita dei giovani. Come si evince da Grafico 16, il 49% dei partecipanti alla survey abitualmente non fuma sigarette; il 35% fuma a volte, solo il 16% spesso. Il 69% del campione dichiara di aver fumato in passato.

Secondo il Ministero della Salute, *“il consumo di tabacco (tabagismo) rappresenta uno dei più grandi problemi di sanità pubblica a livello mondiale ed è uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie. Il tabacco provoca più decessi di alcol, aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. Il fumo di tabacco, in particolare, è una causa nota o probabile di almeno 27 malattie, tra le quali broncopneumopatie croniche ostruttive e altre patologie polmonari croniche, cancro del polmone e altre forme di cancro, cardiopatie, vasculopatie. Secondo i dati dell’OMS, il fumo di tabacco è la più grande minaccia per la salute e il primo fattore di rischio delle malattie croniche non trasmissibili a livello mondiale.*

Secondo i dati dell’Istituto Superiore di Sanità (ISS), *“durante il lockdown sono diminuiti i fumatori di sigarette tradizionali, ma sono aumentati i consumatori di tabacco riscaldato e sigaretta elettronica (e-cig), alto il numero anche di chi li ha provati per la prima volta proprio durante questo periodo. Tra i fumatori di sigarette tradizionali chi non è riuscito a smettere ha invece aumentato il numero di sigarette fumate. Durante il lockdown la prevalenza dei fumatori è passata dal 23,3% al 21,9%. 1,4 punti percentuali in meno che corrispondono ad una stima di circa 630 mila fumatori in meno (circa 334 mila uomini e 295 mila donne). Rispetto alle fasce d’età hanno cessato il consumo di sigarette circa 206 mila giovani tra 18-34 anni, 270 mila tra 35 e 54 anni e circa 150 mila tra 55 e 74 anni. Inoltre un altro 3,5% della*

popolazione pur non cessando completamente il consumo dei prodotti del tabacco ha diminuito la quantità consumata.”

Negli ultimi 10 anni molte sono state le battaglie contro il fumo, condotte anche attraverso attività educative rivolte a bambini, adolescenti e giovani nelle scuole. Il risultato è che il numero dei fumatori sta calando, seppur sempre troppo lentamente.

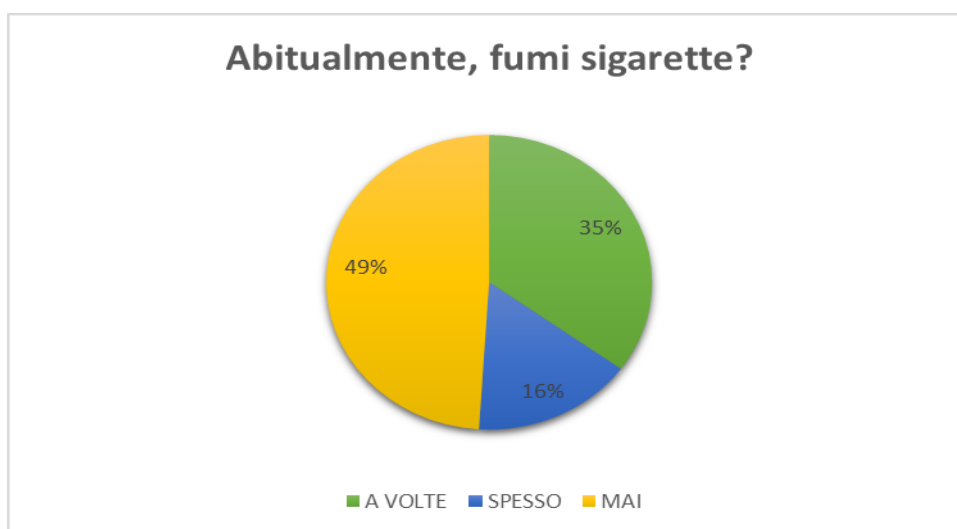


Grafico 16

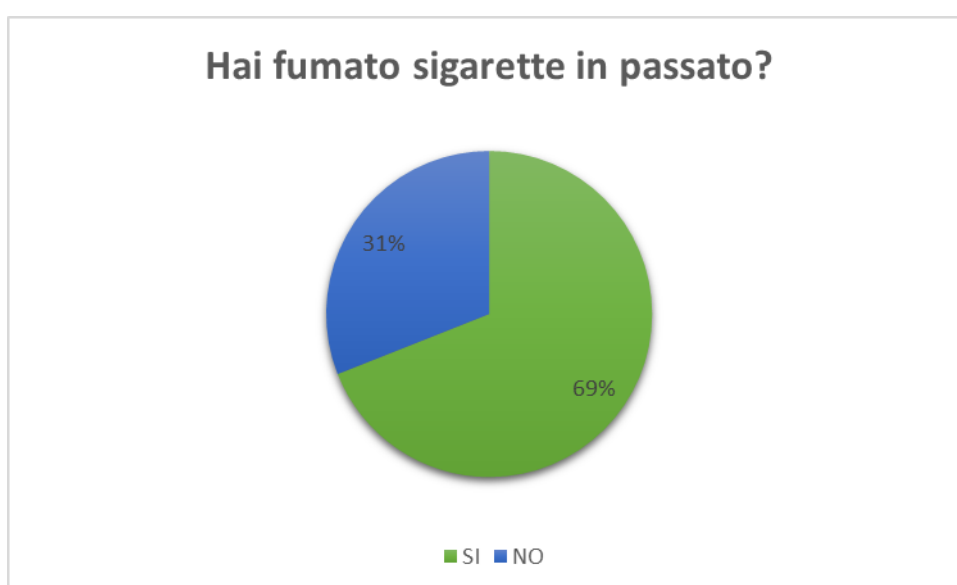


Grafico 17

Quella contro l'uso di droghe è la madre delle battaglie del MODAVI ONLUS, da sempre in prima fila per la realizzazione di campagne e attività di prevenzione e sensibilizzazione. L'Italia è maglia nera d'Europa per il consumo di cannabis e cocaina. Nel 2020, altresì, sono state segnalate per la prima volta in Europa 46 nuove sostanze psicoattive (non tracciabili), portando a 830 il numero totale di quelle monitorate dall'EMCDDA.

Come si evince dal Grafico 18, l'88% di coloro che hanno preso parte alla nostra survey ha dichiarato di non fare mai uso di droghe. L'8% ha dichiarato di usare droghe a volte, il 4% spesso. Tra coloro che fanno uso di droghe, la maggior parte consuma cannabis. Qualcuno ha consumato cocaina. Il Grafico 19 ci dice che il 65% del campione non ha mai fatto uso di droghe nemmeno in passato mentre il 35% sì.

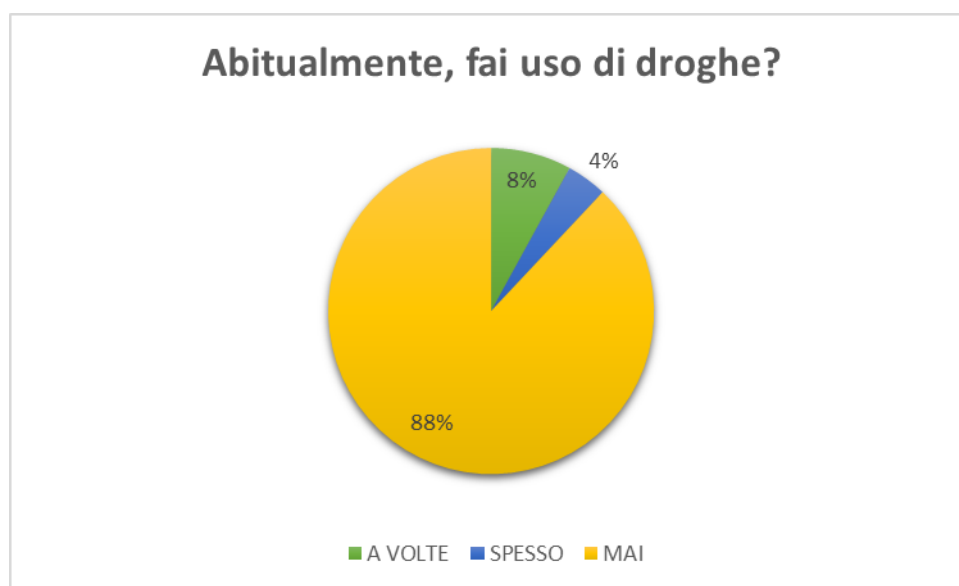


Grafico 18



Grafico 19

Conclusioni

Investire in educazione alimentare ed alla salute, promuovere progetti e campagne volti a sensibilizzare sull'importanza di adottare corretti stili di vita, favorire le attività sportive ed informare sui rischi di una scorretta nutrizione appaiono fondamentali per migliorare le condizioni di vita, non solo dei singoli ma anche della Comunità. Abbiamo visto, infatti, come le azioni dei singoli influiscano anche sulla società. Esistono, certamente, dei **fattori ereditari nell'insorgere di specifiche patologie**, ma è vero anche che essi **si possono attenuare seguendo delle semplici regole nella quotidianità**, come ad esempio mangiare sano, fare attività sportiva, non abusare di alcool, non fumare. Ogni nostro comportamento, in qualsiasi momento, ha implicazioni sulla salute; infatti, per raggiungere uno stato di benessere fisico, mentale e sociale, l'uomo deve essere capace di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, soddisfare i propri bisogni, agire sull'ambiente in cui vive. È questo che propone la Carta per la Promozione della Salute adottata ad Ottawa nel 1986, che pone l'attenzione sull'elemento "Uomo", centrale nel discorso preventivo, in considerazione delle sue azioni, del rispetto della propria vita e di quella degli altri, del rispetto dell'ambiente; questi aspetti, infatti, incidono in modo sostanziale sui comportamenti dell'essere umano, così da renderlo soggetto responsabile e



autodeterminante per uno sviluppo sostenibile. **Corretti e sani stili di vita impattano sui consumi, sui modelli di produzione, sul sistema di sfruttamento delle risorse, sulla tutela delle ricchezze del territorio.** Aumentare la consapevolezza fin dalla più giovane età sull'importanza della salute ed educare a corretti stili di vita significa dunque investire sul futuro, sulla salute e sul benessere intesi come motore propulsore di sostenibilità economica, sociale e ambientale e della prosperità per tutti.