



LA VITA NON È UN VIDEOGAME

INTERVISTA AD ALBERTO ZANOBINI, Regione Toscana

LIFE IS NOT A VIDEO GAME

Interview with
Alberto Zanobini,
Regione Toscana.

We feel that in the last years places, spaces and occasions to socialize have reduced in favour of social media and video games. Is there a relationship between this trend and the increase of specific pathologies?

A sedentary life style, followed by the consumption of calorific food with low nutritional values, leads to overweight and obesity.

Computer and television are passive entertainments contributing to such a phenomenon. 97.5% of teenagers between 14 and 18 uses the computer and the half of them uses it for more than two hours a day.

At the same time a HBSC 2010 study, examining the lifestyles of children and teenagers, clearly shows that just one out of ten practises physical activity for at least one hour every day.

Sure the lack of adequate spaces, time and safety is a factor in keeping children and teenagers indoors, in front of tablets, pcs and smartphones.

Abbiamo la sensazione che negli ultimi anni gli spazi di socializzazione e le occasioni per fare attività sportiva si siano ridotti proprio mentre risulta sempre più forte il richiamo dei social media e dei videogiochi. Per dirla in parole povere: meno calci al pallone e più playstation. Da un punto di vista statistico c'è una relazione tra questa inversione di tendenza e l'insorgenza o l'aumento di particolari patologie?

Uno stile di vita sempre più sedentario e tendente a favorire il consumo di alimenti ad alto valore energetico e basso valore nutrizionale può portare ad un rischio del sovrappeso e dell'obesità. L'uso del computer e televisione sono forme di svago passive che riducono le esigenze e le opportunità di attività fisica e il tempo speso davanti allo schermo viene considerato come uno dei fattori responsabili dell'incremento del sovrappeso. Inoltre l'utilizzo di tali mezzi di svago si associa spesso all'assunzione di cibi ipercalorici che concorrono così ad uno sbilancio energetico calorico giornaliero in positivo. Infatti i dati dell'indagine Edit (dicembre 2011) ci rivelano che ben il 97.5% dei giovani intervistati (il campione è composto da ragazzi tra i 14 e i 18 anni), dichiara di utilizzare il computer. Le linee guida internazionali raccomandano agli adolescenti di evitare di utilizzare il computer per più di 2 ore al giorno. Verifichiamo che nel campione intervistato, il 47.4% dei giovani riferisce di impiegare più di due ore al giorno al computer. In particolare, si registra un aumento del 10% (dal 2008 al 2011) di coloro che utilizzano il computer per più di quattro ore al giorno. Dallo studio HBSC 2010 (Health Behaviour in School-aged Children – comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare) che prende in esame gli stili di vita

dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni emerge che meno di 1 su 10 svolge un'attività fisica per almeno un'ora al giorno tutti i giorni.

A conferma di quanto emerge dallo studio Edit il 59% dei ragazzi di 11 anni, il 82% dei ragazzi di 13 anni, e l'85% dei quindicenni supera le due ore giornaliere raccomandate dalle linee guida internazionali.

La mancanza di spazi e di tempi adeguati, nonché di sicurezza nel frequentare luoghi all'aperto, ci mostra come i ragazzi siano sempre più confinati in spazi chiusi e più sicuri, in particolare in casa davanti al pc o con tablet e smartphone, assai meno di un tempo davanti alla TV.

E dal suo punto di vista cosa si può fare per recuperare un rapporto con la fisicità e con l'ambiente reale, e in che modo è possibile ricreare spazi e occasioni di incontro reale?

Il documento Health 2020 (OMS) dichiara che le opportunità che le persone hanno di godere di buona salute sono strettamente legate alle condizioni in cui nascono, crescono, lavorano e invecchiano.

Occorre offrire agli adolescenti una rete di intelligenze e competenze, una comunità adulta responsabile e coerente nella condivisione del comune compito educativo che li affianca, sostiene e accompagna nella costruzione di una prospettiva di vita. Ciò comporta lavorare per rinsaldare i legami sociali, offrire opportunità agli adolescenti (formative, culturali, lavorative, di servizio civile, espressive, politiche, ecc.) e valorizzarli come risorsa della comunità. È fondamentale che la progettazione sia attenta e conosca profondamente il territorio nel quale vivono i ragazzi: le condizioni socioeconomiche e culturali di un territorio, hanno una certa influenza sugli atteggiamenti e le tendenze degli adolescenti anche negli ambiti pertinenti agli stili di vita. Conoscere, quindi, il contesto locale nel quale si muovono gli adolescenti è una condizione necessaria per offrire interventi e progettualità calibrate e per costruire una relazione educativa improntata al rispetto e all'accoglienza.

Una comunità locale attenta alle nuove generazioni è anche una comunità che cerca garanzie per il proprio futuro, la propria continuità e il proprio rinnovamento, in quanto:

- riconosce e legittima le risorse spontanee che le diverse forme di aggregazione giovanile esprimono;
- si responsabilizza rispetto alla necessità di occuparsi delle giovani generazioni, promuovendo lo sviluppo di politiche specifiche;
- promuove la consapevolezza nei ragazzi rispetto a ciò che li circonda e favorisce lo sviluppo di autonomia culturale e senso critico;
- si attiva attraverso il lavoro di rete che coinvolge i servizi e le agenzie territoriali che a vario titolo interagiscono con gli adolescenti, con azioni coordinate;
- promuove e incentiva le pratiche solidali e di aiuto, attivando tutte le risorse del territorio e coinvolge, ove possibile, gli stessi adolescenti in un'assunzione di responsabilità verso gli altri e la comunità;
- assume gli adolescenti e i giovani come interlocutori attivi, in termini di crescita e di esercizio di una loro "cittadinanza", in rapporto ai valori fondamentali sui quali si fondano i processi di coesione sociale, quali quelli della tolleranza, della lotta al razzismo, del rispetto dell'altro, della cultura della pace e del contrasto a qualsiasi tipo di discriminazione.

Quali sono i programmi e gli incentivi possibili per comunicare ai ragazzi stili di vita più sani e suggerire l'utilità di muoversi e di correre?

In your opinion, what could be done to rediscover the relationship with the environment and how could we create social opportunities and spaces?

The Health 2020 states that the opportunities for people to enjoy a good lifestyle are strictly connected with the conditions in which they were born, they grew up, they worked and grew old. It is necessary to offer teenagers a consistent, responsible and adult community, able to convey, support and accompany them in the construction of their perspectives in life. This should be done by strengthening social bonds, offering educational, cultural, artistic, political and work opportunities and by developing the younger ones as a key resource of the community. A local community attentive to new generations is also a community investing in its future, continuity and development. It is also fundamental to promote the awareness in teenagers: they should be considered active players, able to determine their own growth and citizenship, working on social cohesion, tolerance, peace and against any kind of discrimination.

What are the programmes and incentives for teenagers to spread a healthier lifestyle and to suggest the importance of sport?

It is necessary to go beyond mere information on risks and safety, especially when passively experienced. It is much more effective to work on their critical judgement and on their free and independent choice. Prevention can provide a life jacket but health promotion can teach how to swim. The methodologies used to fulfill these programmes are those recommended by OMS: life skills education and peer education. They have already been successfully experimented in many areas of Tuscany and are aimed to develop self-awareness, stress management, empathy, communication, creativity, problem solving and decision making skills.

The spread of internet gambling and games is an alarming event. Is it addictive as much as drugs? What can be done to counteract it?

Gambling, when compared to other addictions, is not as deeply explored and the belief that it is just a widely and socially accepted pastime activity does not help. Younger people are in fact the part of the population most vulnerable to addictions in general and gambling in particular. Today the possibility to play through Internet, followed by the wide spread of tablets and



Per comunicare stili di vita più sani e far comprendere ai ragazzi l'utilità di fare attività fisica, riteniamo che sia necessario superare un approccio che prevede la mera informazione sui rischi e sui danni che derivano da comportamenti scorretti. Intendo dire che interventi di comunicazione condotti in modalità frontale e unidirezionale da parte di "esperti" in materia di sport, alimentazione, ecc., spesso condotti secondo un approccio preventivo che tendono ad esaurirsi in uno/due incontri organizzati in aula, non risultano efficaci perché spesso subito passivamente dalla classe e dagli stessi insegnanti. È infatti dimostrato che tra informazione, consapevolezza e comportamenti non esiste un rapporto diretto e lineare. È molto più efficace lavorare per potenziare i fattori protettivi degli individui consolidando abilità e competenze emotive e cognitive, necessarie per esercitare un senso critico verso comportamenti che possono compromettere la propria salute e quella degli altri, per scegliere in modo libero, autonomo e consapevole, nel tentativo di assicurarsi un futuro desiderabile. Se vogliamo usare una metafora possiamo dire che la cultura della prevenzione può fornire il salvagente mentre quella della promozione della salute insegna a nuotare.

Le metodologie utilizzate per la realizzazione di questi programmi di promozione della salute rivolti ai ragazzi è quella raccomandata dall'OMS: la life skills education (educazione alle competenze di vita) e la peer education (educazione tra pari). Si tratta di metodologie educative di tipo attivo-esperienziali centrate sullo sviluppo della consapevolezza di sé, sulla gestione dello stress e delle emozioni (competenze emotive), sullo sviluppo di empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci (competenze relazionali), senso critico, creatività, risolvere i problemi, prendere buone decisioni. Questo approccio è già stato sperimentato in alcune comunità educative toscane e si è dimostrato vincente in termini di miglioramento dei rapporti del gruppo classe con i docenti e del clima scolastico in generale. Queste ed altre esperienze realizzate a livello regionale, quali il programma triennale "Di testa mia" (2008-2010) e quello di "Creatività è salute" (2011-2012), sono alla base di un recente atto di programmazione regionale, la delibera 38/2013, con la quale abbiamo fornito indicazioni alle aziende sanitarie della Toscana per la realizzazione di interventi per il benessere dei ragazzi in ambito scolastico. Il documento fornisce obiettivi strategici, ambiti e target d'intervento, indicazioni metodologiche e di processo, proposte operative e strumenti didattici e di comunicazione da utilizzare.

Il dilagare delle scommesse e dei giochi via internet è una delle vicende più preoccupanti degli ultimi tempi. Possiamo considerarlo un fenomeno a rischio di dipendenze pericolose tanto quanto quelle di alcune droghe? ...e anche in questo caso quali sono le contromisure che si possono adottare?

Dal punto di vista epidemiologico il gioco d'azzardo, rispetto alle altre dipendenze (tossicodipendenza, alcolismo, ecc.) risulta essere ancora un ambito non del tutto esplorato (Vetere, 2003). Infatti, la ricerca epidemiologica su questo fenomeno, si è consolidata a partire dalla fine degli anni '90. Questo ritardo è in parte imputabile al fatto che il gioco, a differenza del consumo di eroina o dell'abuso di alcol, è un'attività socialmente accettata e percepita come un normale passatempo e questo ha probabilmente provocato una sottostima del reale pericolo che questa attività rappresenta nella sua forma patologica.

Per di più l'accessibilità al gioco nell'ultimo ventennio è aumentata sensibilmente e, con questa, anche la proporzione dei giocatori (Voberg, 2004). I giovani rappresentano un segmento di popolazione più vulnerabile rispetto allo sviluppo di patologie legate al gioco d'azzardo (così come per le dipendenze in genere). Ad oggi, ciò che rende ancor più alto il rischio è la rapida diffusione del remote gambling, una modalità di gioco che si attua per mezzo di internet, telefonia (fissa e mobile) e TV digitale e/o interattiva. Questa, abbinata al dilagare dell'uso di smartphone (sempre connessi a internet), fa riflettere sull'entità della capillarizzazione del gioco d'azzardo in atto. Secondo quanto emerso dall'ultima rilevazione ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs) Italia (2011) il 47% degli intervistati riferisce di aver giocato con soldi negli ultimi 12 mesi e nella maggior parte dei casi si tratta di studenti maschi. Inoltre, gli studenti "problematici" (cioè con una maggiore possibilità di sviluppare una dipendenza da gioco d'azzardo, rilevata attraverso il test di screening South Oaks Gambling Screen Revised for Adolescent – SOGSRA) sono il 7,9% (10,9% maschi e 2,8% femmine). Anche in questo ambito le azioni che si possono intraprendere in risposta a queste nuove dipendenze sono quelle che ho precedentemente enunciato e quindi attività che mirano a potenziare le skills dei ragazzi e anche attività che mettano al centro il ragazzo e lo rendono protagonista nell'ottica della partecipazione.

Negli anni, la Regione Toscana ha sempre adottato campagne efficaci sia sul fronte della prevenzione sanitaria che della comunicazione sociale, quali sono i prossimi progetti che metterete in campo? Quali le prossime priorità sul versante della comunicazione? Avete previsto qualcosa in particolare per i più giovani?

Una delle 4 aree prioritarie del programma Health 2020 – Una politica di riferimento europea a sostegno di un'azione trasversale ai governi e alle società per la salute e il benessere – è quella di investire in salute attraverso un approccio mirato all'intero corso dell'esistenza e mirare all'empowerment delle persone.

Favorire il mantenimento di un buono stato di salute lungo tutto il corso dell'esistenza porta all'aumento dell'aspettativa di vita in buona salute e a un bonus in termini di longevità, fattori entrambi che possono produrre benefici importanti a livello economico, sociale e individuale. I cambiamenti demografici in atto nei paesi richiedono una efficace strategia mirata all'intero corso dell'esistenza, che dia priorità ai nuovi approcci per la promozione della salute e la prevenzione delle malattie. Migliorare la salute e l'equità nella salute inizia dalla gravidanza e dallo sviluppo nella prima infanzia. I bambini in buona salute apprendono meglio, gli adulti sani sono più produttivi e gli anziani in buona salute possono continuare a dare il proprio contributo attivo alla società. Un invecchiamento sano e attivo è una priorità fondamentale della ricerca. I programmi di promozione della salute basati su principi del coinvolgimento e dell'empowerment offrono benefici effettivi; in particolare, si tratta di creare migliori condizioni per la salute; migliorare la cultura sanitaria; sostenere le possibilità di vita autonoma far sì che la scelta più sana sia anche la scelta più facile; promuovere posti di lavoro salutari; promuovere la sicurezza e il benessere e assicurare protezione durante l'infanzia e la giovinezza. Sono questi i progetti che intendiamo portare avanti nel prossimo futuro.

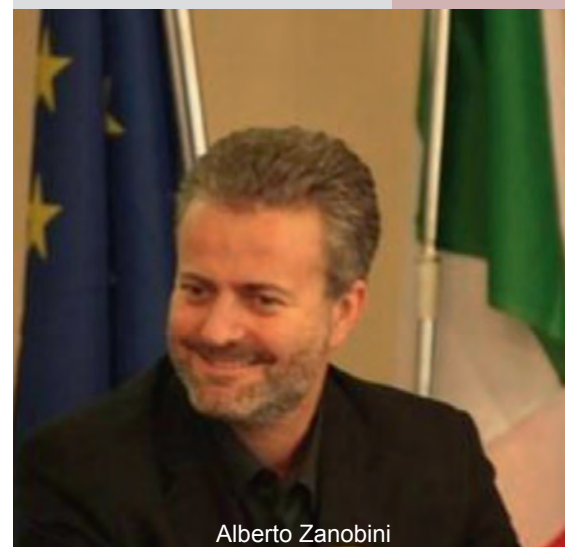
smartphones, should alert us on how pervasive the problem is. From the latest survey by the ESPAD, in Italy 47% gambled with money in the last 12 months and in the majority they were male students. The actions against this phenomenon are skill development and active participation.

During the years, the Regione Toscana implemented effective campaigns about health prevention and social communication. What are the next projects and priorities for younger people on the way?

One of the four primary areas of the "Health 2020" project is to invest in health care through a detailed approach throughout lifetime and through the empowerment of people.

To support good health conditions throughout the course of a lifetime brings to an increase in longevity, a factor which can in turn produce relevant upturns in economic, social and personal terms. The improvement of health conditions and the fair treatment in healthcare start from pregnancy and the early childhood: it has been proved that healthy children learn how to be healthy adults and elderly people, able to keep on giving their own contribution to society.

A successful and active ageing is the first and prime concern of research. The programmes of health promotion, based on involvement and empowerment, offer real and concrete benefits: supporting better health conditions and care, promoting independent lifestyles and safe and healthful workplaces, contributing to the wellbeing of children and young adults, allowing them to grow in a secure but at the same time emancipating environment. These are our goals for the near future.



Alberto Zanobini