



Ufficio Scolastico IX di Lucca e Massa Carrara

## *Risultati del Progetto*

*«Indagine sull'incidenza della dipendenza da Cibo, sull'uso problematico degli strumenti Informatici e di Internet e delle Sostanze d'abuso in una popolazione di giovani studenti reclutati negli Istituti di Istruzione Secondaria, di primo e secondo grado della provincia di Lucca»*

A cura della

*Fondazione Brf Onlus*

e

*Provveditorato agli studi Provincia di Lucca e Massa Carrara*

L'adolescenza, il periodo fondamentale compreso tra infanzia ed età adulta, è caratterizzata da cambiamenti nello sviluppo sociale, fisico e psicologico. La presenza di un assetto cognitivo relativamente immaturo lo rende un periodo durante il quale si possono riscontrare elevate incidenze di disturbi del comportamento, di *addiction* ed anche disturbi psichiatrici.

L'**uso di internet** si è largamente diffuso durante gli ultimi anni. La rete permette di connettersi con gli altri ed avere accesso a numerose informazioni in tutti gli ambiti di interesse. Ad ogni modo, l'uso sbagliato della rete può condurre ad una riduzione del benessere psicologico dell'individuo, fallimenti scolastici e diminuzione del funzionamento lavorativo. I giovani sembrano meno capaci di autocontrollo e più influenzabili da parte dei media. Non sorprende quindi che uno dei più recenti e comuni disturbi mentali tra gli adolescenti sia l'**uso problematico di internet** (PIU) che evolve in parallelo allo sviluppo di tecnologie sempre più sofisticate.

La **dipendenza da cibo** è un fenomeno che si è verificato con l'incremento della disponibilità di cibo che caratterizza le aree industrializzate. Alcune categorie di cibi particolarmente gradevoli, definiti *iperpalatabili*, hanno la caratteristica di stimolare l'assunzione ripetuta fino a determinare una vera e propria dipendenza. Questo fenomeno è strettamente correlato con l'incremento della diffusione del fenomeno del sovrappeso e dell'obesità. Alcuni autori propongono di considerare la

sovralimentazione come il risultato di alterazioni neurali e cognitive nelle reti cerebrali preposte al controllo delle abitudini alimentari ed alla regolazione degli stimoli dei centri del piacere. Il cibo è in grado di stimolare i circuiti del piacere/ricompensa (*reward*) e la capacità di sovrastimolare lo stesso, con una potenza d'azione simile se non addirittura superiore alle sostanze di abuso, generando un fenomeno con caratteristiche di *addiction*. Proprio per la natura stessa dell'*addiction* e per la precoce età d'insorgenza è quindi basilare iniziare a studiare i comportamenti di uso e abuso sin dall'adolescenza

Il contesto scolastico appare quindi più idoneo ad effettuare uno "screening" sulle sostanze d'abuso e sulla *food addiction* considerando come nei giovani studenti italiani di età compresa fra i 15 e i 16 anni le principali sostanze utilizzate nel 2017 sono state tabacco, cannabis, alcol (con prevalenza di episodi di binge drinking), seguite dalle sostanze stimolanti e sedative (EMCDDA, 2018).

### **OBIETTIVI RAGGIUNTI DALLO STUDIO**

- Valutazione della presenza di "dipendenza da cibo" tra studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, in provincia di Lucca; Il fenomeno è stato sottoposto anche in relazione alle caratteristiche temperamentali, di appartenenza sociale ed ai fattori psicopatologici rilevanti ai fini della delimitazione e dell'inquadramento del fenomeno;
- Valutazione sull'utilizzo problematico di Internet tra studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado della provincia di Lucca;
- Valutazione della presenza di uso e/o dipendenza da farmaci, bevande stimolanti e sostanze d'abuso tra gli studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, della provincia di Lucca.

### **POPOLAZIONE IN STUDIO**

Sono stati esaminati circa 650 studenti di età compresa tra 11 e 20 anni, attraverso questionari di autovalutazione compilati in forma anonima. Il campione rappresentativo compatibilmente con la direzione scolastica, proveniva dagli Istituti di Istruzione Secondaria, di primo e secondo grado della Garfagnana, Versilia e piana di Lucca.

### **DISEGNO DELLO STUDIO**

Tutti i soggetti sono stati valutati mediante questionari compilati in forma anonima volti a valutare la presenza di dipendenze mediante i seguenti strumenti di valutazione (SCL-90, GSM V, SCI-SUBS, YFAS 2.0, EDI, SDS, SPRAS-ANX, BIS-11, CASS-S, KMSK, IGDS, IDS, QUNT, SOGS-Adol, BSMAS). È stato predisposto un portale di accesso dove ogni studente che ha partecipato allo studio, una volta fatto l'accesso con password proprie, hanno inserito le proprie risposte ai test di indagine. Inoltre gli studenti hanno compilato una scheda anagrafica ed un foglio/notizie che hanno consentito, nel pieno rispetto dell'anonimato, la caratterizzazione del soggetto in esame.

*La durata del progetto è da riferirsi all'anno scolastico 2018/2019. L'inizio è stato ad Aprile 2019 la fine a Giugno 2019*

# I RISULTATI DELL'INDAGINE

## Dipendenza da Smartphone

La **SAS (Smartphone Addiction Scale)** è una scala di valutazione per la dipendenza da smartphone e consiste in dieci fattori che vengono valutati con 5 livelli (da 0 a 4: mai; raramente; qualche volta; spesso; molto spesso) e sono auto-risportati dai soggetti.

Il **22,4% dei ragazzi** (oltre un adolescente su cinque) ha ottenuto un punteggio superiore a 22 nella scala SAS; rientrando nel range di **dipendenza da smartphone patologico**. Tale risultato si osserva soprattutto negli studenti delle scuole superiori (27,7%) rispetto alle scuole medie (il 15% del campione).

Nel dettaglio, tra le dieci domande rivolte al campione si osserva che al quesito:

*«Ho difficoltà di concentrazione in classe o mentre sono a lavoro a causa dell'utilizzo dello smartphone»*

- **4,5%** - Molto spesso
- **8,8%** - Spesso;
- **20,5%** - Qualche volta;
- **21,7%** - Raramente;
- **45,5%** - Mai.

*Si osserva, dunque, che in oltre la metà dei casi si sono verificati, con gradazioni differenti, difficoltà di concentrazione negli ultimi 12 mesi.*

*«Non sarei capace di resistere senza uno smartphone»*

- **18,1%** - Molto spesso;
- **22,8%** - Spesso;
- **18,7%** - Qualche volta;
- **18,4%** - Raramente;
- **22%** - Mai.

*«Mi sento impaziente ed irritabile quando non ho il mio smartphone»*

- **8,5%** - Molto spesso;
- **9,6%** - Spesso;
- **16,4%** - Qualche volta;
- **21,1%** - Raramente;
- **63,6%** - Mai.

*«Non rinuncerei mai all'uso del mio smartphone dal momento che la mia vita quotidiana è molto influenzata da esso»*

- **13%** - Molto spesso;
- **14,3%** - Spesso;

- **17,8%** - Qualche volta;
- **24,7%** - Raramente;
- **30,2%** - Mai.

*«Controllo costantemente il mio smartphone in modo da non perdere le conversazioni tra le altre persone su twitter, facebook, instagram, ecc.»*

- **16,4%** - Molto spesso;
- **23,7%** - Spesso;
- **18,4%** - Qualche volta;
- **19,1%** - Raramente;
- **22,4%** - Mai.

## Dipendenza da Internet

Nel campione in esame si è osservato un punteggio medio **IDS-15** (la scala scientifica utilizzata: **Internet Disorder Scale**) di **39,54**. Questo risultato può essere interpretato come un «**rischio di dipendenza medio**». Ciò vuol dire che, in media, i partecipanti tendono a fare affidamento ad Internet come mezzo per sfuggire e far fronte alle proprie emozioni in modo disfunzionale e, dunque, non corretto. Gli studenti delle scuole superiori hanno ottenuto un punteggio medio più alto rispetto a colleghi più piccoli (40,80 nel primo caso; 37,63 nel secondo).

In base alle domande rivolte al campione seguendo questa scala (15 quesiti in totale), è eloquentemente emerso che il **25,89%** del campione:

- Si sente triste se non è in grado di connettersi a internet;
- Tende ad essere ansioso se non può controllare ciò che succede online per qualsiasi motivo;
- Si sente irrequieto quando non può connettersi ad internet;

È interessante notare che il **40,60%** dei ragazzi (quasi la metà del campione) vorrebbe ridurre la quantità di tempo che passa su internet, ma gli riesce difficile farlo.

Tra le altre domande degne di note si segnalano:

*«Penso che essere online può migliorare di molto il mio umore»*

**28%** - In accordo;

**35,4%** - Né in accordo né in disaccordo;

**36,6%** - In disaccordo.

*«Connettermi a internet mi aiuta ad affrontare i pensieri negativi che potrei avere»*

**28,7%** - In accordo;

**45,7%** - Né in accordo né in disaccordo;

**25,6%** - In disaccordo

## Dipendenza da Social Network

La scala **BSMAS (Bergen Social Media Addiction Scale)** ha sei domande e serve per la valutazione della dipendenza dai social media presenti su Internet. In questo caso i dati emersi evidenziano che una fetta interessante del campione vive una forte dipendenza dal mondo dei social. In particolare:

- Il **12,05%** ha affermato che spesso/molto spesso diventa ansioso o agitato se gli viene proibito l'uso dei social media;
- Il **15,6%** ha affermato che spesso/molto spesso ha utilizzato i social media così tanto che il loro uso ha avuto un impatto negativo sullo studio;
- Il **16,76%** ha affermato che spesso/molto spesso ha sentito il bisogno di usare sempre di più i social media;
- Il **13,24%** ha affermato che spesso/molto ha provato a smettere di usare i social media senza riuscirci.

## Dipendenza da gioco d'azzardo (Gambling)

A dispetto delle altre categorie di dipendenza comportamentale, è confortante il dato sulla percentuale di giovani a rischio di gioco d'azzardo patologico. Dal campione è emerso che il **3,7%** ha problemi tanto da poter parlare già di «gioco d'azzardo problematico», l'**8,5%** è a rischio e l'**87,8%** è esente dalla pratica del gioco patologico e dal rischio di dipendenza.

Tra le domande (12 in totale) di maggior rilievo è emerso che:

- il **4,76 %** ha affermato che la maggior parte delle volte è ritornato a giocare per cercare di rivincere i soldi che avevi perso al gioco;
- il **5,29 %** ha avuto voglia di smettere di giocare, senza che però ci sia riuscito.

## Utilizzo nuove tecnologie

A suffragare quanto emerso già nelle precedenti scale, è stato utilizzato anche il **QUNT (Questionario sull'Utilizzo delle Nuove Tecnologie)**. Si tratta di un questionario che ad ampio spettro esamina l'utilizzo di internet, dei social network e dei videogiochi. Le risposte sono state organizzate in quattro domini: ritiro sociale, perdita di controllo, astrazione dalla realtà, dipendenza da pornografia. In questo caso i quesiti sottoposti sono stati 73 ed è emerso che:

- il 4,23% ha problemi di «ritiro sociale»;
- il 3,95% ha problemi di «astrazione dalla realtà»;
- il 3,81% ha problemi di «perdita di controllo»;
- l'1,34% ha problemi di «dipendenza dalla pornografia».

I risultati di questo studio evidenziano che all'aumentare dell'età e livello scolastico si ha una maggiore vulnerabilità all'uso eccessivo delle nuove tecnologie, trascorrendo più tempo online e con maggior ritiro sociale, astrazione dalla realtà e perdita del controllo.

**Sono auspicabili progetti mirati e integrati che coinvolgano famiglie, scuole e istituzioni per offrire alternative all'abuso di nuove tecnologie tra gli studenti e per promuoverne un uso più consapevole.**

Nel dettaglio, i risultati, tra le altre cose, evidenziano che **il 21,42% passa dalle 4 alle 6 ore al giorno sul web, mentre il 10,71% oltre 6 ore**. Whatsapp viene utilizzato dall'**88,8% dei ragazzi**.

Alla domanda *«Il tempo che passi attualmente online è aumentato rispetto a quando hai cominciato?»*

- **6%** - No;
- **22,7%** - Poco;
- **38,8%** - Abbastanza;
- **21,4%** - Molto;
- **11,1%** - Moltissimo.

*«Ti connetti ad internet anche se hai cose più importanti da fare?»:*

- **15,3%** - Mai;
- **19,6%** - Raramente;
- **25%** - Talvolta;
- **27,2%** - Spesso;
- **12,9%** - Molto spesso.

*«Quando non sei online non vedi l'ora di connetterti?»*

- **22%** - Mai;
- **25,4%** - Raramente;
- **26,3%** - Talvolta;
- **15,6%** - Spesso;
- **10,7%** - Molto spesso.



*«Ti fanno male gli occhi e/o la testa e/o la schiena a casua del tempo che passi davanti al monitor?»*

- **26,1%** - Mai;
- **26,7%** - Raramente;
- **25,4%** - Talvolta;
- **12%** - Spesso;
- **5,8%** - Molto spesso.

*«Quando sei online ti dimentichi delle tue preoccupazioni?»*

- **26,1%** - Mai;
- **26,7%** - Raramente;
- **23,6%** - Talvolta;
- **15,6%** - Spesso;
- **8%** - Molto spesso.

*«Hai conosciuto persone interessanti tramite internet?»*

- **35,5%** - Mai;
- **9,8%** - Raramente;
- **19,1%** - Talvolta;
- **17,8%** - Spesso;
- **17,8%** - Molto spesso.

*«Quando sei online, è come se tu entrassi a far parte di un'altra dimensione, che ti allontana dalla routine quotidiana?»*

- **45,7%** - Mai;
- **20%** - Raramente;
- **19,6%** - Talvolta;
- **9,4%** - Spesso;
- **5,3%** - Molto spesso.

*«Quando pubblichi un post sui social network sei eccitato/a al pensiero dei commenti che riceverai?»*

- **18,4%** - Mai;
- **11,6%** - Raramente;
- **14,7%** - Talvolta;
- **32,1%** - Spesso;
- **23,2%** - Molto spesso.

*«Quando pubblichi un post sui social network sei eccitato/a al pensiero delle possibili condivisioni?»*

- **29,7%** - Mai;
- **21,8%** - Raramente;
- **19,1%** - Talvolta;
- **18,7%** - Spesso;
- **10,7%** - Molto spesso.

*«Quando pubblichi un post sui social network sei eccitato/a al pensiero dei mi piace che riceverai?»*

- **23,8%** - Mai;
- **29%** - Raramente;

- **23,2%** - Talvolta;
- **16,9%** - Spesso;
- **7,1%** - Molto spesso.

*«Resti deluso/a se il tuo post sui social network non viene commentato/condiviso o non riceve nessun "mi piace"?»*

- **24%** - Mai;
- **20%** - Raramente;
- **19,1%** - Talvolta;
- **22,7%** - Spesso;
- **14,2%** - Molto spesso.

*«Ti preoccupi di aumentare il numero dei tuoi amici sui social network?»*

- **9,2%** - Mai;
- **40%** - Raramente;
- **29%** - Talvolta;
- **16,7%** - Spesso;
- **5,1%** - Molto spesso.

## Dipendenza da cibo (Food Addiction)

L'YFAS (Yale Food Addiction Scale) è una scala di valutazione per il rischio di dipendenza da cibo. Si tratta di una dipendenza di relativamente recente scoperta che ha trovato diffusione soprattutto con l'utilizzo di cibi industriali e con l'onnipresente disponibilità di cibi dolci. Partendo dal concetto che **lo zucchero dà una dipendenza 5 volte superiore alla cocaina** (come riconosciuto anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità), la dipendenza da cibo è un rischio reale per i giovani delle società occidentali. Con la valutazione di una scala classica – la Yale Food Addiction Scale – è stato riscontrato che:

- **il 6% degli intervistati è già dipendente da cibo;**
- **il 14% presenta un considerevole rischio di diventare dipendente.**

Di seguito alcune delle 13 domande della scala MYFAS sottoposte al campione:

*«Ho provato a ridurre o smettere di mangiare certi alimenti, ma ho fallito»*

- **53,2%** - Mai;
- **15,8%** - Meno di una volta al mese;
- **8,6%** - Una volta al mese;
- **9,7%** - Una volta a settimana;
- **3,3%** - 2-3 volte a settimana;
- **2,2%** - 4-6 volte a settimana;
- **7,2%** - Ogni giorno.

*«Ho avuto un così forte desiderio di mangiare certi alimenti che non potevo pensare a nient'altro»*

- **64,1%** - Mai;
- **17%** - Meno di una volta al mese;
- **5,6%** - Una volta al mese;
- **6,4%** - Una volta a settimana;
- **0,8%** - 2-3 volte a settimana;
- **2,2%** - 4-6 volte a settimana;
- **3,9%** - Ogni giorno.

*«Ho continuato a mangiare nello stesso modo anche se il mio mangiare mi causava problemi emotivi»*

- **83,2%** - Mai;
- **7,2%** - Meno di una volta al mese;
- **3%** - Una volta al mese;
- **1,7%** - Una volta a settimana;
- **0,5%** - 2-3 volte a settimana;
- **1,4%** - 4-6 volte a settimana;
- **3%** - Ogni giorno.

*«Il mio comportamento alimentare mi ha causato molto disagio»*

- **76%** - Mai;
- **11,4%** - Meno di una volta al mese;
- **3,7%** - Una volta al mese;
- **5%** - Una volta a settimana;
- **0%** - 2-3 volte a settimana;
- **1,4%** - 4-6 volte a settimana;
- **2,5%** - Ogni giorno.

*«Se avevo un disagio emotivo perché non avevo mangiato certi alimenti, li ho mangiati per sentirmi meglio»*

- **72,9%** - Mai;
- **14,3%** - Meno di una volta al mese;
- **5%** - Una volta al mese;
- **3,7%** - Una volta a settimana;
- **2,5%** - 2-3 volte a settimana;
- **0,4%** - 4-6 volte a settimana;
- **1,2%** - Ogni giorno.

**Suddivisione del campione in base al BMI:**

- BMI inferiore a 18,5 = sottopeso (sottoP): **21,61%**;
- BMI compreso tra 18,5 e 24,9 = normopeso (normoP): **39,19%**;
- BMI compreso tra 25 e 29,9 = sovrappeso (sovraP): **5,18%**;
- BMI compreso tra 30 e 34,9 = 1° grado di obesità (OB1): **0,86%**;

## IL PROGETTO PER L'ANNO SCOLASTICO 2019/2020

Il progetto, portato avanti sempre in stretta collaborazione con il Provveditorato agli studi della Provincia di Lucca e Massa Carrara, esaminare **circa 3000/5000 studenti di età compresa tra 11 e 20 anni**, attraverso questionari di autovalutazione compilati in forma anonima. Ogni soggetto che accetterà di compilare il questionario online dovrà fornire il consenso informato. Un campione rappresentativo potrebbe prevedere, compatibilmente con la direzione scolastica, la provenienza degli studenti dagli Istituti di Istruzione Secondaria, di primo e secondo grado **provincia di Lucca, provincia di Massa e provincia di Livorno**.

In questa nuova tornata abbiamo intenzione di tracciare un **profilo psicopatologico** facendo riferimento anche allo **stato d'ansia, a sintomi di depressione e ad altri indici di psicopatologia** che, messi in relazione con i comportamenti dipendenti, potrebbero aiutarci ad avere un profilo degli **utenti a rischio di dipendenza** ed aiutarci a capire come il rapporto che il comportamento dipendente può avere con aspetti anche sfumati o sotto-soglia di disagi di natura psicologica o di disturbi di natura psicopatologica. A questo punto i comportamenti dipendenti potrebbero funzionare da campanello d'allarme per il **disagio dei giovani riguardo le relazioni, l'adattamento ed il funzionamento sociale**.