

# Comportamento positivo per la salute e benessere per i giovani con SM

martedì, 30 agosto 2022

Il benessere personale e un approccio consapevole alla salute sono aspetti fondamentali della qualità di vita delle persone con SM. Ad ogni modo, qual è la situazione delle diverse fasce d'età e quali sono i tratti caratteristici dei giovani con SM?

Questo grafico mensile illustra il comportamento positivo per la salute e gli aspetti del benessere personale dei giovani con SM. Per questo studio sono stati analizzati i dati raccolti nel sondaggio principale del Registro SM. Sono stati considerati 427 dati di persone con SM, di età compresa tra i 18 e i 35 anni.

## Attività fisica

In una prima fase è stata analizzata l'attività fisica come indicatore di un comportamento positivo per la salute. A tal fine sono stati considerati il sesso, l'età e il tipo di SM dei partecipanti al Registro. La prima domanda che è stata posta è stata:

«La scorsa settimana, quanti giorni ha praticato attività fisica per 30 minuti o più?»

Per la maggior parte (quasi il 20%), i partecipanti hanno risposto mediamente 2 giorni alla settimana. Un altro 15 % ha indicato addirittura 3 giorni nell'ultima settimana e il 12% addirittura 4 giorni alla settimana. Tuttavia, a fronte di ciò, il 14% dei partecipanti ha indicato 0 giorni alla settimana e il 13% un giorno alla settimana. Le attività preferite sono le escursioni, il ciclismo e lo yoga. Oltre a queste sono state menzionate anche tante attività sportive e per il tempo libero.

## Analogie

Questi numeri sono paragonabili ai dati di tutti i partecipanti al Registro oltre i 35 anni (n=1587) e la tendenza appare molto simile. Per quanto riguarda il sesso e l'età, i partecipanti a quest'analisi erano in grande maggioranza donne (83%) e persone con SM recidivante-remittente (86%).

## Benessere dei giovani con SM

In una seconda fase sono state analizzate domande relative al benessere tramite un questionario standard dell'OMS (The WHO-5 Well-Being Scale). In questa fase i partecipanti hanno fornito informazioni sul loro benessere nelle ultime 2 settimane. A questo proposito sono state poste le seguenti cinque domande:

Nelle ultime due settimane...

1. «... ero felice e di buon umore»,
2. «... mi sono sentito tranquillo/a e rilassato/a»,
3. «... mi sono sentito energico/a e attivo/a»,
4. «... al risveglio mi sono sentito/a fresco/a e riposato/a»
5. «... la mia vita quotidiana è stata piena di cose che mi interessano».

Le scale di risposta spaziavano da «tutto il tempo» a «il più delle volte», «un po' più della metà del tempo», «un po' meno della metà del tempo», «di tanto in tanto» fino a «mai». Alla luce della valutazione sulla base delle risposte «positive» è stato creato il seguente «ordine».

Ad aggiudicarsi il 1° posto con il maggior numero di pareri positivi è stata l'affermazione: «Nelle ultime due settimane ero felice e di buon umore», che più della metà (60%) dei partecipanti hanno valutato positivamente.

Al secondo posto si è classificata «... la mia vita quotidiana è stata piena di cose che mi interessano» con il 56% di pareri positivi.

Seguita da «... mi sono sentito/a tranquillo/a e rilassato/a» con il 49% e «... mi sono sentito/a energico/a e attivo/a» con il 44%.

Il minor numero di pareri positivi è stato riscontrato per «... al risveglio mi sono sentito/a fresco/a e riposato/a» (34%).

## Differenze

Rispetto ai dati di tutti i partecipanti al Registro oltre i 35 anni (n=1587) si è riscontrata una tendenza per cui le persone giovani con SM, soprattutto in corrispondenza del punto «... mi sono sentito/a energico/a e attivo/a», hanno fornito dati più positivi (il 44% a fronte del 39%). Per contro, nel gruppo a partire dai 35 anni di età hanno ricevuto valutazioni migliori i seguenti due punti: «... al risveglio mi sono sentito/a fresco/a e riposato/a» (40% a fronte di 34%) e «mi sono sentito tranquillo e rilassato» (55% a fronte di 49%).

Considerando la differenza di età tra i due gruppi, questi risultati hanno senso anche perché nel campione delle persone con SM a partire dai 35 anni, l'età media era sensibilmente più elevata e in esso erano rappresentati anche i pareri delle «persone anziane con SM». Qui, presumibilmente, entrano in gioco anche le diverse fasi della vita, ad esempio il doppio fardello della famiglia e del lavoro nel gruppo a partire dai 35 anni di età; per tale ragione probabilmente questa fascia d'età si sente in media meno energica e attiva, ma generalmente più tranquilla e rilassata rispetto ai più giovani tra i 18 e i 35 anni.

Queste affermazioni sono in linea con le osservazioni della popolazione generale, in base alle quali la generazione più anziana tendenzialmente si sente più tranquilla e rilassata e al risveglio più fresca e riposata rispetto alla generazione più giovane.

## Conclusione

Questa analisi dimostra ancora una volta l'importanza dell'attività fisica come parte di un comportamento positivo per la salute. A integrazione del grafico mensile di giugno ([«Muoversi fa bene: attività fisica e fatigue»](#)) sottolinea le caratteristiche dell'attività fisica per i giovani con SM di età compresa tra i 18 e i 35 anni.

Inoltre, da quest'analisi è emerso che il benessere personale dei giovani con SM del Registro della SM, mediamente, è giudicato buono, soprattutto per quanto riguarda gli aspetti mentali e psicologici. Le dimensioni fisiche sono state valutate un po' meno positivamente in ottica tendenziale, il che probabilmente riflette le limitazioni fisiche (ad esempio la stanchezza al mattino) di questa fascia d'età.

È tuttavia importante sottolineare che tali sondaggi sulla salute e sul benessere, di norma, possono presentare una distorsione positiva, in quanto i partecipanti, per ragioni di desiderabilità sociale, valutano e rispondono ad alcune domande in modo più positivo rispetto a quanto corrisponde alla realtà.

Presso la Società SM potete trovare un'ampia [offerta di eventi](#). Partecipare vale la pena ed è anche divertente!

---

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, CH-6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | [info@sclerosimultipla.ch](mailto:info@sclerosimultipla.ch) | [www.sclerosimultipla.ch](http://www.sclerosimultipla.ch)