Coronavirus Covid-19: Fondazione Italia in salute, è allarme giovani. Oltre il 40% avverte disagi psicologici

A causa del Covid e delle restrizioni, il 16,5% della popolazione afferma di avere sintomi di depressione. Il dato diventa eclatante tra i più giovani: nella fascia tra i 18 e i 25 anni si sale al 34,7%, più del doppio. Un numero confermato da un'altra rilevazione tra la quota di persone che avverte disagi psicologici: il 27,1% nella media della popolazione, che arriva al 40,2% fra i giovani. Quasi il 60% dei genitori ritiene rilevante l'impatto psicologico della pandemia sui minori. Il 30% circa pensa che non sia troppo rilevante e con conseguenze durature, mentre quanti non vedono problemi sono sotto la soglia del 10%. Queste alcune delle conseguenze del Covid-19 sulla salute e le abitudini degli italiani emerse dalla ricerca, presentata dalla Fondazione Italiana in salute e realizzata da Sociometrica. Più in generale, quasi la metà della popolazione (49,1%) afferma di aver accresciuto il proprio nervosismo in questo periodo: il 43,9% fa meno attività fisica o ha smesso del tutto di farla; il 28,8% sostiene di dormire di meno o avere difficoltà a prendere sonno; il 25,7% afferma che mangia di più o ha smesso di seguire regole alimentari. Inoltre, come già detto, il 16,5% della popolazione afferma di avere sintomi di depressione. Un elemento particolarmente preoccupante, quest'ultimo, soprattutto alla luce del fatto che di solito non si ha piacere ad esternare questa condizione e, spesso, chi ne soffre non ne ha la massima consapevolezza. Ad essere più colpite le donne: avverte più stress il 55,9% delle donne contro il 39% degli uomini. Dall'indagine emerge però anche qualche elemento positivo. Sul cibo c'è un doppio riscontro: da una parte chi si sente a disagio perché non riesce a controllare la sua alimentazione e una parte equivalente che, invece, ci mette più attenzione. Quanto al consumo di alcolici, è addirittura leggermente maggiore il numero di persone che l'ha ridotto rispetto a quelle che l'hanno incrementato. In generale, potremmo dire che la pandemia non ha attecchito su alcune dipendenze come appunto l'alcol e il fumo.

Giovanna Pasqualin Traversa