Stile di vita e percezione del benessere tra i giovani italiani: indagine secondo il modello EPOCH

Jessica Ranieri, Federica Guerra , Dina Di Giacomo, Domenico Passafiume
Dipartimento MESVA, Università degli studi dell'Aquila

INTRODUZIONE

La gioventù è un periodo cruciale della crescita. I comportamenti alimentari, sessuali e l'assunzione di alcool influenzano (in positivo o in negativo) la modellizzazione di comportamenti salutari e il benessere psicologico dei giovani. Recentemente è emerso un approccio innovativo per esaminare le caratteristiche giovanili: Il modello EPOCH. Obiettivo dello studio è stato misurare il benessere psicologico e la percezione del corpo tra i giovani italiani. Sono stati esaminati il consumo di alcool, i comportamenti alimentari e sessuali in relazione all'Indice di Massa Corporea (IMC) e al benessere psicologico secondo l'approccio EPOCH.

MATERIALI E METODI

È stato condotto uno studio osservazionale trasversale su adolescenti e giovani adulti italiani attraverso una survey online. Sono stati raccolti dati qualitativi e quantitativi sullo stile di vita, classificazione IMC e caratteristiche psicologiche del benessere giovanile su un campione di 1221 partecipanti italiani attraverso un questionario di autovalutazione sulla percezione del corpo e delle abitudini quotidiane, un questionario socio-demografico e lo strumento EPOCH.

Tabella 2—Relative risk ratios stimato di essere sottopeso o sovrappeso da regressione logistica multinomiale. [a]= Categoria di riferimento; RRR=Relative Risk Ratio

	Sottopeso			Sovrappeso		
	RRR	IC 95%	P-value	RRR	IC 95%	P-value
Età	0.93	0.87-1.01	0.057	1.09	1.04-1.15	**<0.001**
Sesso						
M[a]	1			1		
F	2.28	1.25-4.15	**0.007**	0.82	0.55-1.22	0.323
1. Il mio autocontrollo rispetto al cibo è:						
Molto forte/Forte	2.51	1.56-4.04	**<0.001**	0.54	0.28-1.04	**0.064**
Normale[a]	1			1		
Debole	0.48	0.29-0.82	**0.007**	2.20	1.54-3.16	**<0.001**
Molto debole	0.80	0.39-1.65	0.542	2.26	1.36-3.77	**0.002**
2. Mangiare mi fa sentire:						
Molto bene	1.58	0.93-2.71	0.093	0.65	0.38-1.12	0.119
Bene	0.95	0.59-1.54	0.842	1.09	0.73-1.64	0.664
Normale[a]	1			1		
Male/In colpa	0.60	0.34-1.05	0.075	0.67	0.43-1.04	0.077
3. Vestito, valuto le mie parti del corpo:						
Viso[a]	1			1		
Petto	0.84	0.49-1.45	0.534	1.17	0.82-1.66	0.394
Gambe	1.74	1.04-2.91	0.034	0.49	0.31-0.77	**0.002**
Glutei	1.75	1.01-3.05	0.048	0.29	0.15-0.56	**<0.001**
4. Come percepisco il mio corpo influenzi la mia vita sociale:						
Positivamente	0.87	0.51-1.46	0.592	1.82	0.97-3.43	0.062
Non la influenza[a]	1			1		
Negativamente	0.67	0.36-1.26	0.213	2.63	1.34-5.13	**0.005**
6. Bere mi aiuta a:						
Essere parte del gruppo[a]	1			1		
Sentirmi come gli altri	1.57	0.78-3.17	0.206	1.43	0.84-2.46	0.190
Sentirmi più sicuro	1.26	0.73-2.16	0.402	0.69	0.46-1.05	0.083
8. Come percepisco il mio corpo influenzi la mia vita sessuale:						
Positivamente	0.71	0.43-1.17	0.175	1.59	0.95-2.65	0.076
Non la influenza[a]	1			1		
Negativamente	0.75	0.42-1.35	0.334	1.30	0.75-2.26	0.341
9. Il mio corpo è attraente:						
Abbastanza vero/Vero	0.69	0.43-1.13	0.145	1.09	0.63-1.88	0.764
A volte[a]	1			1		
Abbastanza falso	1.35	0.72-2.53	0.351	2-83	1.57-5.09	**0.001**
Falso	0.86	0.36-2.05	0.735	5.09	2.65-9.81	**<0.001**
Dominio Perseveranza	0.87	0.71-1.07	0.196	0.92	0.77-1.10	0.352
Dominio Felicità	0.74	0.59-0.92	**0.007**	1.23	1.02-1.48	**0.030**

Corresponding Author
Jessica Ranieri PhD Student—Email: jessica.ranieri@graduate.univaq.it

Tabella 1—Caratteristiche socio-demografiche del campione

CAMPIONE	Totale N=1221
Età (anni), media ± DS	18.63 ± 3.09
Gruppo età, n (%)	
<18 anni	593 (48.57)
≥18 anni	628 (51.43)
Sesso, n (%)	
Maschio	224 (18.35)
Femmina	997 (81.65)
IMC, media ± DS	22.63 ± 4.57
IMC n (%)	
Sottopeso	152 (12.45)
Normopeso	770 (63.06)
Sovrappeso	299 (24.49)
Occupazione n (%)	
Studente (Scuola Superiore)	810 (66.34)
Studente Universitario	213 (17.44)
Master/Lavoratore	131 (10.73)
Disoccupato	67 (5.49)

RISULTATI

I risultati suggeriscono che l'essere sottopeso o sovrappeso è associato a vari fattori, tra cui il genere, l'autocontrollo rispetto al cibo, la percezione del proprio corpo e il dominio della Felicità. L'approccio EPOCH ha dimostrato che il benessere psicologico delle ragazze e delle giovani donne non sembra fortemente influenzato dall' IMC, sebbene la Perseveranza e la Felicità sembrino decrescere all'aumentare dell'IMC. I domini Impegno, Ottimismo e Connettività non sono influenzati in maniera significativa dalla variabile IMC. Al contrario, la Perseveranza e la Felicità sembrano ridursi all'aumentare dell'IMC e sono correlate alla forma fisica.

CONCLUSIONE

Il nostro studio offre una nuova prospettiva: promuovere lo sviluppo delle caratteristiche psicologiche positive sin dall'adolescenza per migliorare la qualità della vita migliorando il benessere; attraverso l'approccio EPOCH può essere funzionale rafforzare specifici aspetti psicologici nelle giovani generazioni riguardo il benessere futuro, migliorando la percezione e la gestione positiva della propria salute.

BIBLIOGRAFIA

1. Lerner JV, Phelps E, Forman Y, Bowers EP. (2009). Positive youth development. In R. M.
2. Meland E, Haugland S, Breidablik HJ. (2007). Body image and perceived health in adolescence. Health Education Research 22;342-350
3. Di Giacomo D, De Liso G, Ranieri J. (2018). Self body-management and thinness in youth: survey study on Italian girls'. Health and Quality of Life Outcomes 16;120