

Nei giovani d'oggi **aumenta il consumo** di sostanze e **diminuiscono relazioni** e condivisione. È la fotografia impietosa che emerge dall'ultimo rapporto **EspadItalia**, relativo al 2024, che, grazie al lavoro dei ricercatori dell'Istituto di fisiologia clinica del CNR, prova a restituire una fotografia dei comportamenti a rischio tra gli studenti delle scuole superiori di secondo grado. Con il titolo "Sotto la superficie - le nuove sfide degli adolescenti tra rischi e quotidianità" lo studio ha analizzato il comportamento di oltre 20mila studenti, 52% maschi e con il 62% di minorenni, che provengono in maniera equilibrata da aree urbane o rurali.

A maggio la **EUDA** (European Union Drugs Agency), l'agenzia europea che studia, monitora e coordina le politiche sulle droghe e le dipendenze in Europa nata dall'evoluzione dell'EMCDDA, aveva sottolineato che nel 2024 il progetto European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD) ha compiuto i **30 anni** dalla nascita dell'iniziativa sul monitoraggio dei comportamenti a rischio degli adolescenti in Europa in 37 Paesi partecipanti. "Sebbene l'attenzione resti concentrata sui comportamenti e sulle tendenze connesse all'uso di sostanze", spiegavano, "questa edizione introduce una nuova attenzione particolare per il benessere mentale e le attività di prevenzione, riconoscendo la crescente importanza di questi aspetti nel determinare gli esiti per la salute degli adolescenti. Con l'evolversi dei comportamenti di questa fascia di età, il monitoraggio a lungo termine ESPAD continua a fornire informazioni essenziali per orientare gli sforzi di prevenzione e di definizione delle politiche, garantendo che le risposte rimangano efficaci e pertinenti". E infatti il rapporto, oltre ad analizzare l'utilizzo di stupefacenti, farmaci, e stimolanti, si sofferma sulle **abitudini** dei ragazzi nei confronti del gioco d'azzardo, di internet, delle relazioni sociali, del gaming, di tendenze come quella degli hikikomori e nei comportamenti violenti.

## Soddisfazione personale, internet e digitale

La **soddisfazione personale** rimane stabile intorno al 60%, ma con un calo rispetto ai livelli pre-pandemici. Le ragazze riportano sistematicamente **livelli più bassi di autostima e benessere**, un segnale di un disagio psicologico che continua a crescere anche dopo l'emergenza sanitaria. Le relazioni familiari restano un punto di riferimento: quasi l'80% degli studenti si dichiara soddisfatto del rapporto con i genitori, anche se cresce la quota di chi segnala conflitti o mancanza di dialogo. Sul fronte delle amicizie, l'83% afferma di avere un buon rapporto con i propri coetanei, ma un terzo riferisce di aver avuto **problematiche significative con gli amici**, un dato che suggerisce un indebolimento del tessuto relazionale.

Il digitale è ormai un'estensione strutturale della vita quotidiana dei giovani. Il **93%** utilizza Internet ogni giorno e la maggioranza trascorre **oltre quattro ore online**, soprattutto le ragazze. L'attività più diffusa è l'uso di **chat e social network (90%)**, seguita dalla fruizione di contenuti multimediali (83%) e dalla ricerca di informazioni (79%). I ragazzi, invece, risultano più coinvolti nel **gaming** e nell'accesso a **siti per adulti**. Ma il dato più preoccupante riguarda l'**uso problematico di Internet**: irritabilità, ansia quando si è offline, perdita di sonno e isolamento sociale sono indicatori di una vera e propria **dipendenza digitale**. I ricercatori fanno notare che: "In generale, l'uso a rischio di internet tende a **diminuire** con l'aumentare dell'età. A 15 anni, il 13% degli studenti si colloca in una condizione di rischio (M=9,6%; F=16%), percentuale che raggiunge il picco a 16 anni con il 14% (M=12%; F=17%) e che si riduce progressivamente fino a toccare l'11% tra i 19enni (M=9,9%; F=12%).

Il rapporto segnala inoltre la crescita dei fenomeni come **hikikomori**, "ghosting" e le "challenge online", le "prove" che mescolano vulnerabilità psicologica, pressione sociale e spettacolarizzazione del rischio. In particolare il fenomeno degli hikikomori, giovani "che scelgono di isolarsi in modo prolungato dalla società, rinunciando progressivamente a qualsiasi forma di contatto sociale diretto", è considerato in aumento, così come il "ghosting", pratica che si riferisce all'interruzione dei contatti con amici, partner e conoscenti, soprattutto attraverso i dispositivi elettronici. "Nel 2024, circa il **41% degli studenti** tra i 15 e i 19 anni ha affermato di essere stato ghostato o di aver ghostato, soprattutto le ragazze (M=33%; F=49%) confermando quanto il fenomeno sia sempre più diffuso".

Un capitolo cruciale del rapporto è dedicato alla **violenza tra pari**, che coinvolge una parte significativa degli adolescenti, con forme che vanno dalle zuffe alle aggressioni vere e proprie. Spesso la violenza viene **ripresa e diffusa online**, trasformandosi in spettacolo e strumento di consenso nel gruppo dei pari. Si delinea così un modello di socialità ambivalente, in cui l'**approvazione digitale** pesa più dell'empatia reale. Basti pensare che la metà degli studenti è stata vittima di cyberbullismo almeno una volta nella vita, e il 47% nel corso dell'ultimo anno.

## Consumo di sostanze

A livello di consumo di sostanze la **cannabis** è ancora la sostanza illecita più comunemente consumata, sebbene la prevalenza di uso nella vita sia scesa al livello più basso dal 1995, con il 27% che ha detto di averla provata almeno una volta. Sei studenti su dieci dichiarano invece di aver consumato almeno un prodotto a base di **nicotina** nella vita. Le sigarette

tradizionali sono in diminuzione, ma vengono sostituite da sigarette elettroniche, dispositivi a tabacco riscaldato e nicotine pouches, spesso percepiti come meno nocivi e quindi più accettabili. Il fenomeno mostra un chiaro spostamento dal consumo esclusivo al **policonsumo**, con una diffusione crescente tra le ragazze. L'industria della nicotina, attraverso la diversificazione aromatica e il marketing, sembra aver trovato nuovi canali per mantenere viva la dipendenza tra i giovani.

L'**alcol** continua a essere l'elemento più radicato della socialità adolescenziale: **oltre tre quarti degli studenti** ne fa uso regolarmente. Si abbassa anche l'età del primo episodio di ubriachezza, che per una quota crescente avviene **prima dei 14 anni**, segnale di una familiarità precoce con l'intossicazione e di un bisogno di sperimentazione che si accompagna a fragilità emotiva e a mancanza di modelli adulti credibili.

Uno dei dati più significativi del rapporto è l'aumento dell'**uso di psicofarmaci senza prescrizione**, che raggiunge il livello più alto di sempre, il 21%, soprattutto tra le ragazze. Si tratta spesso di ansiolitici o sonniferi reperiti in famiglia o online, utilizzati per gestire **ansia, insonnia o stress emotivo**. Parallelamente, cresce la presenza di **sostanze sintetiche**, in particolare **stimolanti di nuova generazione**, che rappresentano una sfida crescente per la prevenzione: prodotti spesso facilmente reperibili sul web e difficili da individuare con i metodi tradizionali.

## Energy drink e gioco d'azzardo

Altre sostanze in costante aumento, e lo si vede dalle lattine che i ragazzi hanno costantemente in mano, sono gli **energy drink**, utilizzati almeno una volta nella vita dal **67% degli studenti** interpellati. Parliamo di bevande che contengono un **mix** di caffeina, glucosio, taurina, creatina e guaranà, ideate per aumentare il livello di energia e le prestazioni fisiche e mentali di chi li consuma, che sono di facile reperibilità e che però non riportano "i rischi o gli effetti negativi per la salute, soprattutto quando se ne effettua un consumo smisurato". Nel rapporto infatti viene ricordato che: "A questo proposito, alcuni studi evidenziano un legame tra il consumo di energy drink e **disturbi cardiovascolari, gastrointestinali e del sonno**, senza tralasciare l'apporto calorico che questi hanno per l'elevata presenza di zuccheri e che possono causare problemi di **obesità**".

Altro dato degno di grande preoccupazione: il **gioco d'azzardo** - tradizionale e online - raggiunge il livello più alto mai registrato dallo studio. Si diffonde tra entrambi i generi e mostra **connessioni strette con altri comportamenti a rischio**, come l'uso di sostanze e la violenza. La gamblification, cioè la fusione tra videogame, siti "informativi" e meccanismi

Più sostanze, più solitudine: la Generazione Z secondo il rapporto  
Espad 2024

di scommessa è un vettore sottile ma potente di dipendenza.



## Mario Catania

Giornalista professionista freelance, specializzato in cannabis, ambiente e sostenibilità, alterna la scrittura a lunghe camminate nella natura.