Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2864 del 10/10/2023

Il 4% dei trentini (circa 19mila persone) ha sintomi depressivi

Giornata mondiale salute mentale: alcuni dati trentini

I sintomi depressivi riguardano maggiormente le donne, le persone con difficoltà economica, i disoccupati e le persone che vivono da sole. Sono questi alcuni dei dati che emergono dal sistema di sorveglianza Passi 2021-2022 realizzato dall'Osservatorio epidemiologico dell'Azienda provinciale per i servizi sanitari. Nella Giornata mondiale della salute mentale che si celebra oggi in tutto il mondo è importante richiamare l'attenzione sull'importanza della salute mentale per il benessere della persona e della comunità. La salute mentale è un diritto universale – come recita il tema della campagna OMS di quest'anno – e godere di buona salute mentale significa essere in grado di realizzarsi, stabilire relazioni, far fronte alle difficoltà e contribuire alla vita della comunità. I dati dicono che in Trentino ci sono 19mila persone con sintomi depressivi (il 4% della popolazione).

Nel dettaglio, se si considera la platea adulta dai 18 ai 69 anni, i sintomi depressivi sono evidenti soprattutto nelle donne (il 7% contro il 3% degli uomini), nelle persone con difficoltà economica (10% rispetto al 3% di chi non ha difficoltà economiche), nei disoccupati, nelle casalinghe e nei pensionati (11% rispetto al 4% di chi lavora) e nelle persone che vivono sole (9% rispetto al 5% di chi vive con qualcuno). Si tratta nel complesso di percentualirimaste stabili negli anni.

Il 77% delle persone con sintomi depressivi ne ha parlato con qualcuno e sono soprattutto le donne a esternare il loro disagio (84% rispetto al 60% degli uomini). In generale si osserva un aumento della percentuale di richiesta di aiuto, che negli anni precedenti il 2020 si assestava attorno al 65%. Oggi si fa un maggior ricorso agli esperti del settore: circa la metà delle persone con difficoltà si rivolge ad un professionista, mentre prima del 2021-2022 solo un terzo delle persone chiedeva supporto a medici/operatori sanitari.

La depressione influisce negativamente anche sulla percezione della propria salute e delle capacità funzionali: solo 29% delle persone con sintomi di depressione considera molto buona o buona la propria salute rispetto all'80% di chi non presenta sintomi di questo tipo.

Salute mentale e stili di vita sono strettamente connessi: chi ha problemi di salute mentale tende con maggior probabilità ad avere comportamenti poco salutari. I sani stili di vita, in particolare praticare attività fisica e alimentarsi in modo corretto, aiuta a prevenire l'insorgenza di problemi di salute mentale. I dati della provincia di Trento evidenziano percentuali maggiori di sedentari, di scarsi consumatori di frutta e verdura e di persone obese tra chi presenta sintomi depressivi rispetto a chi non ne ha.

Qualche dato sulle fasce più giovani (11-17 anni) viene invece dallo studio *HBSC-Health Behaviour in School Aged Children 2022* – sempre a cura dell'Osservatorio – che approfondisce lo stato di salute dei giovani e il loro contesto scolastico e sociale. In Trentino un giovane su 10 mostra sintomi di depressione.

Le ragazze sono più a rischio, sia di avere sintomi depressivi (il 15% rispetto al 5% dei maschi), sia di sentirsi «giù di morale». In generale, il 53% delle ragazze riporta una condizione di malessere rispetto al 28% dei ragazzi.

Sintomi depressivi e «morale basso» sono meno presenti tra gli 11enni. Aumentano con l'età fino a stabilizzarsi a 15 anni su valori alti, in particolare per le ragazze (una su due dichiara una condizione di malessere). A ogni età le ragazze in condizioni di malessere sono di più dei coetanei maschi.

Tra i fattori che possono contribuire allo stress nell'adolescenza ci sono l'esposizione alle avversità, la pressione a conformarsi ai coetanei e l'esplorazione dell'identità. Importanti fattori determinanti per la salute mentale degli adolescenti sono la qualità della loro vita familiare e le relazioni con i coetanei. La violenza (in particolare la violenza sessuale e le molestie), la severità dei genitori, i gravi problemi e le difficoltà socio-economiche sono rischi noti per la salute mentale.

Avere difficoltà a parlare con i genitori, non sentirsi sostenuti dalla famiglia e dagli amici aumenta il rischio di avere sintomi depressivi; in questo senso sono più a rischio i giovani a cui non piace andare a scuola, che sono stressati dall'impegno scolastico, che non si sentono sostenuti dagli insegnanti e dai compagni di classe.

I dati di dettaglio sono disponibili sul sito Apss:
https://www.apss.tn.it/Azienda/Unita-operative-e-strutture/Struttura-semplice-osservatorio-epidemiologico

()