

#scelgoio

Report del progetto 2024-2025

A cura di Roberto Paola*

#scelgoio è un progetto di prevenzione e promozione della salute dell'AUSL di Modena

rivolto agli studenti delle classi prime delle scuole secondarie di secondo grado della provincia di Modena, con l'obiettivo di affrontare in modo attivo e partecipato il tema delle dipendenze e, al contempo, potenziare nei ragazzi la capacità di scegliere in modo consapevole.

Il progetto nasce dalla consapevolezza che le sfide dell'adolescenza – tra cui il rapporto con il gruppo, la pressione sociale e l'esposizione a condizionamenti culturali – richiedono non solo informazioni corrette, ma anche competenze personali e relazionali forti, a partire proprio dalla capacità di scegliere per sé. Elemento centrale del progetto è la **metodologia della peer education**: gli studenti delle classi terze e quarte superiori ricevono una formazione specifica da parte di esperti AUSL sui **temi della prevenzione – fumo, alcol, cannabis, gioco d'azzardo** – e successivamente progettano, con il supporto dei formatori, interventi di sensibilizzazione destinati alle classi prime. I peer educator non si limitano a trasmettere contenuti, ma facilitano spazi di confronto, ascolto e riflessione tra pari, in un clima più vicino al linguaggio e alla realtà dei ragazzi coinvolti.

Uno degli strumenti qualificanti del progetto è un questionario somministrato dai peer alle classi prime, che non solo raccoglie dati su comportamenti e abitudini degli studenti, ma misura anche il loro livello di conoscenza sui temi trattati, esplorando credenze, stereotipi e fake news ancora diffuse. Gli esiti diventano così il punto di partenza per il lavoro educativo: nelle sessioni plenarie successive, gestite congiuntamente da esperti e peer educator, i dati raccolti vengono discussi apertamente, le false credenze smantellate, e le informazioni corrette presentate in modo accessibile e coinvolgente.

Il report restituisce dunque i principali risultati dell'indagine condotta grazie al questionario, offrendo una lettura delle abitudini, delle percezioni e delle vulnerabilità riscontrate tra gli studenti di Modena e provincia. L'obiettivo non è solo fotografare una situazione, ma fornire spunti operativi per rafforzare competenze e promuovere una cultura della salute autenticamente condivisa.

*Referente del progetto, con la collaborazione del gruppo provinciale prevenzione scolastica **Settore Dipendenze Patologiche**

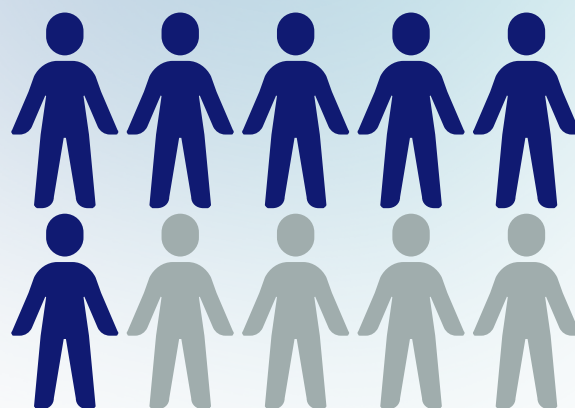
Risultati

Fra settembre 2024 e maggio 2025 il progetto ha ottenuto risultati incoraggianti consolidando la propria presenza rispetto all'anno precedente: più della metà delle scuole superiori (18 su 30, il 60% della copertura provinciale) hanno accolto e aderito al progetto **attivando 200 classi e coinvolgendo più di 5000 studenti**.

Nei distretti di Castelfranco Emilia, Vignola e Pavullo la partecipazione è stata totale, segno di una collaborazione rodada tra istituti e servizi sanitari.

Anche Sassuolo ha risposto positivamente, raggiungendo quattro scuole su cinque. La situazione è invece più sfumata nelle aree a maggiore densità scolastica: a Modena, Carpi e Mirandola solo la metà degli istituti ha aderito, indicando la necessità di intensificare le azioni di ingaggio.

Guardando alle tre aree provinciali, il quadro si fa ancora più chiaro: l'area sud (Vignola-Sassuolo-Pavullo) ha avuto una copertura dell'82% (9 scuole su 11), l'area Centro (Modena-Castelfranco Emilia) ha raggiunto il 55 % (6 su 13), l'area Nord (Mirandola-Carpi) il 50 % (3 su 6). #scelgo io è dunque un progetto solido, ma necessita di un ulteriore sforzo di sensibilizzazione nei distretti di Modena e dell'area nord per diventare capillare in tutta la provincia.



**Il 60% delle scuole
modenesi ha aderito
al progetto**

L'indagine #scelgoio su comportamenti a rischio, pratiche protettive e vissuti adolescenziali in provincia di Modena

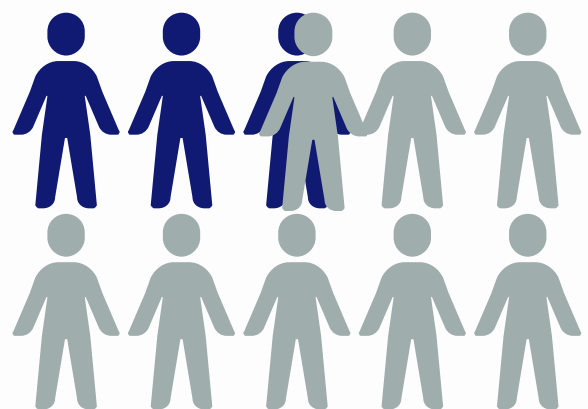
L'indagine, che ha coinvolto oltre duemila studenti, offre un quadro ampio e dettagliato sui comportamenti a rischio e protettivi tra gli adolescenti di 14-16 anni nella provincia per l'anno scolastico 2024-25.

I dati raccolti, confrontati anche con le medie nazionali dello studio Espad 2023 e dello studio HBSC 2022 della regione Emilia Romagna, permettono una lettura dei vissuti giovanili, tra fragilità, routine quotidiane e strategie di autoregolazione.

Il comportamento a rischio più diffuso è il consumo di alcol, che coinvolge circa **il 35% degli studenti, con un'alta incidenza di consumatori saltuari** e una presenza abituale più contenuta ma comunque significativa. Il fumo continua ad avere una diffusione stabile intorno al 17%, con una prevalenza maggiore tra le ragazze, sia per il consumo saltuario che abituale.

Un dato particolarmente significativo riguarda **il gioco d'azzardo, che ha visto un incremento netto negli ultimi anni**: da meno del 5% nel 2020-21 si è arrivati a oltre il 20% nel 2024-25, con quasi un ragazzo su quattro che gioca occasionalmente e oltre uno su venti che lo fa abitualmente. Anche il binge drinking, cioè il consumo eccessivo di alcol in poco tempo, è in crescita: oggi riguarda più del 15% dei ragazzi, ed è spesso associato al contesto del gruppo, ai fine settimana e alla pressione sociale.

Più contenuti ma comunque presenti i consumi di cannabis (6%), psicofarmaci non prescritti (4,3%) e cocaina (1,5%): si tratta di comportamenti (pur considerando possibili distorsioni nelle risposte da parte dei ragazzi) che coinvolgono una piccola minoranza, ma che possono rivelare forme di disagio e vulnerabilità da non sottovalutare.



Il 35% degli studenti, con un'alta incidenza di consumatori saltuari

Analisi



L'analisi dei dati nel tempo, a partire dall'anno scolastico 2020-21, mostra una tendenza alla **crescita diffusa dei comportamenti a rischio, soprattutto quelli percepiti come "meno gravi" o socialmente accettati.**

L'alcol cresce costantemente ed è ormai vicino al 38%, mentre il gioco d'azzardo ha avuto la crescita più rapida, quadruplicando in pochi anni. Anche il binge drinking si è consolidato come pratica sociale a rischio, mentre l'uso di cannabinoidi e psicofarmaci mostra una diffusione stabile ma in aumento rispetto agli anni iniziali dell'indagine.

In parallelo, si registra una stabilizzazione del fumo intorno al 18-20% e una presenza costante di cocaina e altre droghe illegali in percentuali minime, ma significative in ragione della fascia di età considerata.

Un aspetto importante è la distinzione tra consumatori saltuari e abituali, e non consumatori: la maggioranza degli adolescenti coinvolti non consuma sostanze, e tra chi lo fa prevale un uso occasionale.

Questo dato è rassicurante da un lato, ma evidenzia l'importanza di interventi educativi preventivi prima che questi comportamenti si trasformino in abitudini consolidate.

La fascia saltuaria rappresenta infatti il terreno più delicato e facile da sottovalutare, ma anche il momento ideale per agire in modo efficace.

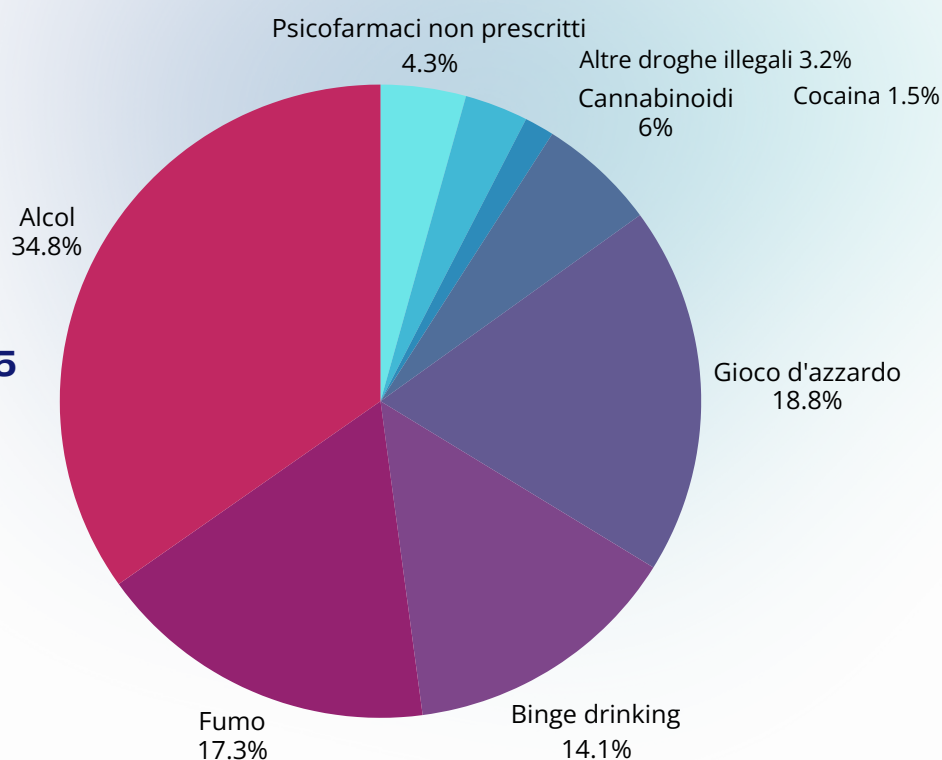
Accanto ai comportamenti a rischio, i dati raccontano anche una realtà giovanile ricca di pratiche protettive e sane. Film e serie TV rappresentano l'attività più diffusa (oltre il 90%), seguite dallo sport (86,7%), dal gaming online (72,7%), dalla lettura (61,7%) e dalla musica (50,3%). Si tratta di attività che, se ben integrate nella quotidianità e supportate da contesti relazionali positivi, possono svolgere un ruolo centrale nella prevenzione.

Lo sport in particolare emerge come fattore di protezione molto solido, soprattutto tra i maschi, con oltre il 50% che lo pratica abitualmente.

Le ragazze mostrano una partecipazione più saltuaria e una quota di non praticanti più alta, segno che la proposta sportiva potrebbe non essere sufficientemente inclusiva o adeguata ai loro interessi. La lettura e l'interesse verso la musica si confermano attività protettive importanti, ma con differenze di genere marcate: le ragazze leggono e si interessano alla musica più dei ragazzi, che sembrano preferire attività digitali come il gaming.

Anche in questo caso, le pratiche abituali restano minoritarie: la maggior parte dei ragazzi si avvicina a queste attività in modo episodico, segnalando una fragilità nelle routine positive che andrebbe rafforzata attraverso interventi strutturati e proposte continuative.

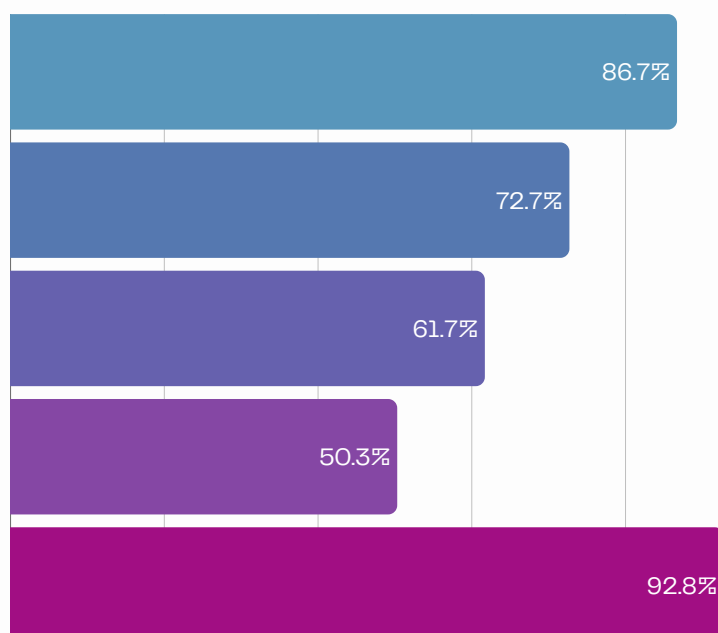
Comportamenti a rischio 14-16 aa in provincia di Modena a.s. 2024-25



Sport Gaming online Letture Musica Film e serie TV

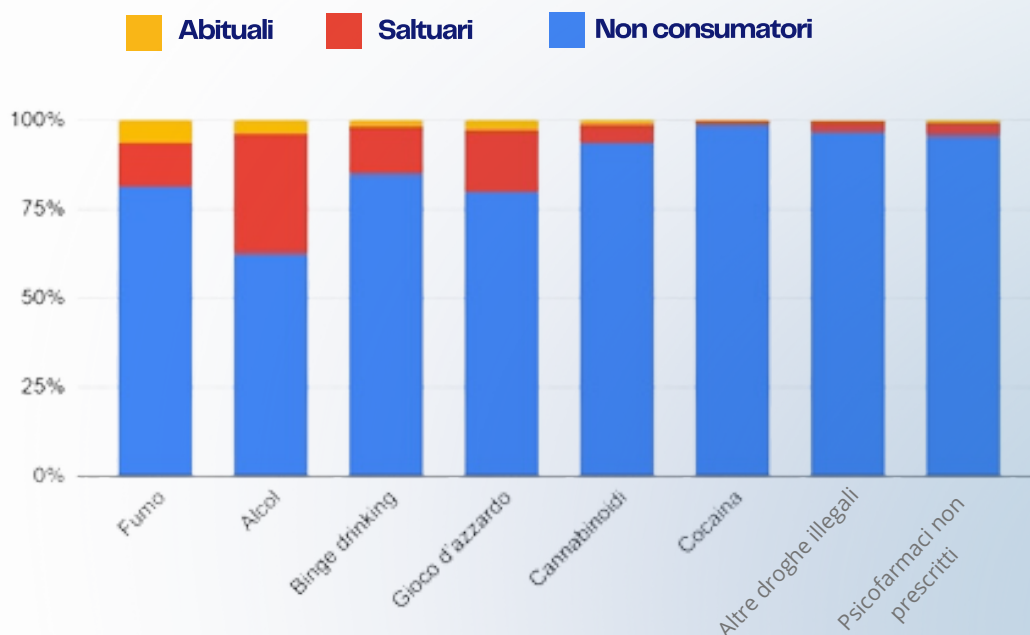
Sport Gaming online Letture Musica

Film e serie TV



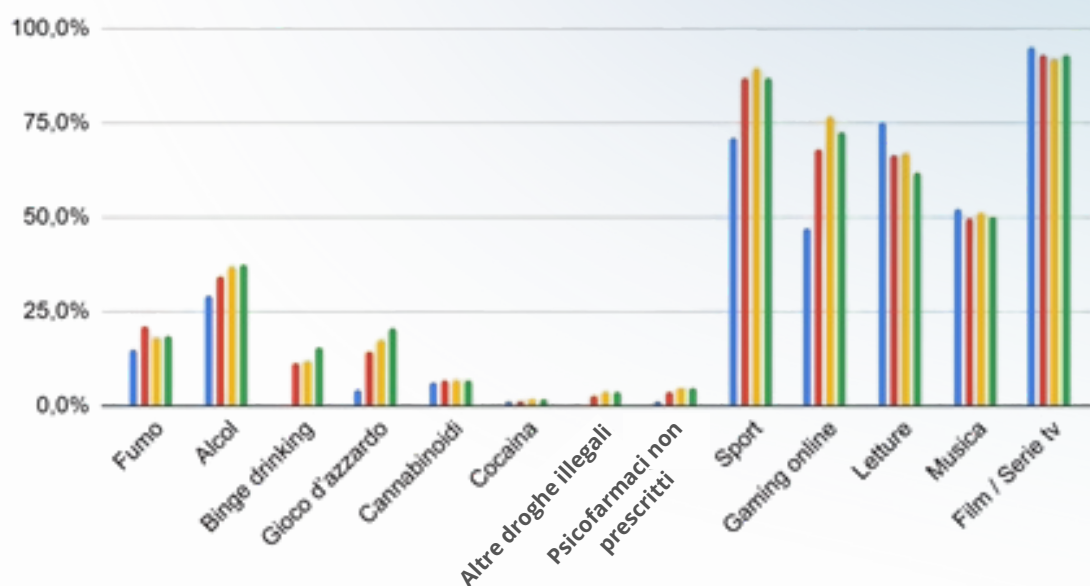
Comportamenti protettivi 14-16 aa in provincia di Modena a.s. 2024-25

Non consumatori, Saltuari e Abituali



Comportamenti a rischio e protettivi negli anni

2020-2021 (Red), 2022-2023 (Yellow), 2023-2024 (Orange), 2024-2025 (Green)



Differenze di genere: tra rischio e protezione



I dati di genere rivelano ulteriori **spunti significativi**. Le ragazze risultano **più esposte al fumo e al consumo saltuario di alcol**, mentre i ragazzi sono **più coinvolti nel gioco d'azzardo, nel gaming online e nella pratica sportiva abituale**. Anche il rapporto con le attività culturali riflette dinamiche di genere: le ragazze leggono e si interessano alla musica più dei ragazzi, più presenti tra i non lettori e non fruitori.

La visione di film e serie TV è molto diffusa in entrambi i generi, ma le ragazze vi accedono più regolarmente, trasformandola spesso in un'abitudine quotidiana.

Nel confronto con i dati nazionali Espad 2023 e regionali (HBSC 2022), gli adolescenti di Modena e provincia appaiono leggermente meno coinvolti nei consumi regolari di sostanze rispetto alla media dello studio Espad.

Tuttavia, la frequenza saltuaria è elevata e il gioco d'azzardo mostra dati allineati con il resto del paese. Anche la partecipazione al gaming è molto diffusa, ma leggermente inferiore alla media nazionale.

Questi elementi confermano che, pur in un contesto apparentemente meno problematico rispetto ad altre aree, le dinamiche del rischio sono ben presenti anche nella ns realtà modenese e richiedono un'azione preventiva forte e coerente.

Comportamento	Modena Scelgo io	Espad2023	Osservazioni
Fumo	12% saltuari 7% regolari	19,4% uso quotidiano (15-19aa)	Meno fumo abituale a Modena
Alcol	34% saltuari 4% regolari	4% consumo frequente (15-16aa)	Dato locale in linea con il nazionale
Binge drinking	13% saltuari 2% regolari	22% almeno un episodio (15-16aa)	Meno diffuso a Modena
Cannabis	5% saltuari 2% regolari	2,8% uso frequente (15-19aa)	Dati simili
Gioco d'azzardo	17% saltuari 3% regolari	17% 2-4v al mese 3% regolare (15-17aa)	Sovrapponibili
Gaming	67% giocano regolarmente	73,3% (15-16aa)	Più contenuto a Modena

Le risposte dei ragazzi: voci e rappresentazioni sul mondo delle dipendenze e dei consumi

Il consumo di alcol è il comportamento a rischio più diffuso: il dato non sorprende, ma la rappresentazione che ne fanno gli studenti è significativa: il bere non è solo un atto individuale, ma un rituale sociale.

“Se bevi sei uno del gruppo, se non bevi ti chiedono che problemi hai”, scrive uno studente di 15 anni. Accanto a questa dinamica sociale, emerge la normalizzazione dell'eccesso. Il binge drinking è vissuto come una forma di divertimento accettata: **“Se non esageri non ti diverti, è così da sempre”**. Tuttavia, non mancano segnali di consapevolezza: **“So che il sabato sera bevo troppo, ma ho paura di rimanere fuori se dico di no”**, confessa una studentessa.

Questa ambivalenza tra coscienza del rischio e pressione sociale è uno degli aspetti cruciali del lavoro di prevenzione che tiene conto delle dinamiche di influenza sociale tra i ragazzi.

Sul tema del fumo, la maggioranza degli studenti mostra un buon livello di informazione. Le risposte dei ragazzi evidenziano che i messaggi di prevenzione hanno in parte fatto presa: **“Fumare è da scemi, ma smettere è difficile se hai iniziato per far colpo su qualcuno”**, scrive una ragazza. Le cosiddette **“sigarette light”** sono percepite con sospetto, e c'è un rifiuto diffuso dell'idea che fumare poco sia innocuo: **“Tutti sanno che fa male, anche i medici che fumano, ma il cervello si convince che un tiro non conta”**.

Le sigarette elettroniche e i dispositivi alternativi vengono visti con una certa diffidenza: **“L'ho provata, ma non mi fidavo dell'odore. Sembrava una caramella, ma poi brucia la gola”**.

Riguardo al gioco d'azzardo emerge che spesso è vissuto come passatempo, ma dietro l'apparenza si nasconde un legame profondo con l'illusione di controllo e il bisogno di riconoscimento: **“Scommetto per sentirmi più forte. Quando vinco, mi sento uno che vale”**.

Tra i commenti più lucidi, uno studente scrive: **“Lo so che è una fregatura, ma l'adrenalina è come una droga. Anche se perdi, vuoi provarci ancora”**. Questo commento mette in evidenza la trasformazione del gioco in un comportamento compulsivo anche in assenza di vincite in denaro.

Una studentessa osserva: **“Se ti danno dei punti, dei premi o solo un suono, ti senti bene. È lo stesso schema delle app”**.

Emergono quindi le analogie tra gioco, dipendenza digitale e i meccanismi di ricompensa dei social media e dei videogiochi.



Sulla cannabis molti studenti dichiarano di non conoscere la normativa, e questo alimenta una percezione di legittimità confusa: **“Non so se sia reato, ma tutti dicono che tanto è una pianta”**. Altri sembrano mostrare maggiore consapevolezza: **“Non è perché è naturale che non ti fa male. Anche un fungo può ucciderti!”**.

Sul piano terapeutico, emergono conoscenze approssimative: **“Ho sentito che si usa per i malati, ma non capisco se è la stessa roba che fumano i miei amici”**. Il tono delle risposte è spesso ironico, ma si avverte un bisogno di chiarezza: **“Non ci hanno mai spiegato seriamente le differenze. Tutto quello che sappiamo lo sentiamo da TikTok o dagli amici”**. Il concetto di dipendenza è percepito in modo articolato. Molti studenti ne parlano come una condizione progressiva e ingannevole: **“All’inizio pensi di controllarla, poi ti accorgi che non puoi farne a meno”**. Un altro scrive: **“Non è solo una questione di cervello. È come se anche il corpo la chiedesse”**. Accanto a questa visione matura, è presente anche la retorica individualista: **“Se vuoi davvero smettere, smetti. Dipende tutto da te”**. Questa contraddizione è presente in molte delle risposte fornite dai ragazzi, segno di una tensione tra responsabilità personale e consapevolezza dei meccanismi neurobiologici.

Alcuni studenti riportano esperienze personali: **“Ho smesso di fumare tre volte, ma poi ho ricominciato perché mi mancava. Non è solo volontà, è che ti cambia la testa”**.

Le emozioni sono centrali anche nelle testimonianze sul rapporto tra ansia, depressione e uso di sostanze: **“Prendo le pillole di mia sorella quando ho l’ansia. So che non si fa, ma non voglio dirlo a nessuno”**.

Parallelamente, come descritto, emerge un panorama ricco di pratiche protettive. Film e serie TV sono l’attività più diffusa, seguite dallo sport, dal gaming online, dalla lettura e dall’interesse musicale.

Lo sport è indicato come valvola di sfogo, ma anche come “modo per sentirsi parte di qualcosa senza doversi rovinare”:

“In squadra mi sento libero, lì non devo bere per essere accettato”. Tuttavia, le ragazze segnalano spesso un’offerta poco adatta ai propri interessi: “Lo sport a scuola è solo calcio o corsa. Se ci fossero corsi diversi, magari ci andrei”.

La lettura e la musica sono praticate in modo più abituale dalle ragazze, mentre i maschi preferiscono il gaming, vissuto anche come rifugio: **“Quando gioco online con gli amici mi sento meno solo. Fuori non parlo con nessuno, ma lì posso essere me stesso”**.

Le attività culturali e relazionali, pur se presenti, hanno spesso, come già evidenziato, un carattere episodico.

Questa difficoltà a strutturare routine positive può rappresentare terreno fertile per costruire percorsi educativi in un'ottica preventiva: ***“Non ci manca la voglia, ci manca qualcuno che ci aiuti a tenerla accesa”.***

La stabilità delle buone abitudini può essere un fattore protettivo decisivo, e la continuità nel tempo fa la differenza tra un'occasione isolata e un'alternativa concreta ai comportamenti a rischio.

Nel confronto con i dati Espad 2023, i ragazzi mostrano una situazione complessivamente meno critica, ma attraversata dalle stesse dinamiche nazionali: frequenza saltuaria alta, normalizzazione del rischio, diffusione di disinformazione, fragilità emotive diffuse.

La componente saltuaria, spesso sottovalutata, è un'area sensibile e strategica rispetto all'intercettazione precoce del disagio:

“Io non fumo sempre, solo quando mi va male qualcosa. Ma ultimamente mi va sempre male”.



Conclusioni

L'indagine #scelgoio ci racconta che la prevenzione non può essere un'azione emergenziale, ma deve diventare un processo continuo, quotidiano, e radicato nel linguaggio e nei bisogni dei ragazzi, che chiedono di essere ascoltati e non giudicati: ***“Non ci servono frasi fatte, ci serve qualcuno che ci prenda sul serio”.***

Gli studenti ci riportano che non cercano adulti perfetti, ma adulti che siano presenti.

È nello spazio relazionale che si può costruire una cultura della salute, della consapevolezza e della responsabilità. Il quadro che emerge è quello di una generazione che si muove tra stimoli opposti: da una parte il rischio, la trasgressione, la pressione del gruppo e la curiosità; dall'altra pratiche di protezione, creatività, sport e cultura che possono diventare risorse preziose in una dimensione in cui per natura si cercano equilibri, appartenenze e comprensione di sé stessi.

Scuola, famiglia e territorio possono fare la differenza attraverso relazioni autentiche, spazi di ascolto e proposte che possano coinvolgere e articolarsi attraverso un lavoro di rete e di comunità che unisca le forze in una prevenzione che deve essere continua e capace di avvicinarsi e parlare il linguaggio dei ragazzi. Investire nella prevenzione non è solo una risposta al rischio, ma un atto di fiducia nel futuro delle nuove generazioni.

Documenti di riferimento citati:

- <https://www.epid.ifc.cnr.it/navigare-il-futuro-dipendenze-comportamenti-e-stili-di-vita-tra-gli-studenti-italiani/>
- <https://salute.regione.emilia-romagna.it/sanita-pubblica/sorveglianza/hbsc-italia>