

Allegato speciale sullo Studio CSS sulla salute 2024

Come sta?

125
anni
dal 1899

Insieme.
Per voi.

La tua salute.
La tua partner.



Contenuto

«Per molti la salute è un'area grigia»

Intervista a Michael Hermann, politologo

Pagina 4

Com'è stato il ritorno a una vita normale

Pagina 6



Quando è stata l'ultima volta che non ha fatto niente?

Pagina 8

La via maestra: più prevenzione

Pagina 10



Virtuale e fisico: il meglio di due mondi

Pagina 12

Come e quando fare prevenzione?

Pagina 14

Lo studio CSS sulla salute 2024 è disponibile alla pagina:



css.ch/studiosalute

Impressum

Redazione e editore: Sabine Betschart, Roland Hügi, Manuela Specker
CSS Tribschenstrasse 21, Casella postale 2568, 6002 Lucerna
Layout: Weissgrund AG, Zurigo



Cara Lettrice, caro Lettore

Mai come oggi tante persone in Svizzera si sentono spinte a dimostrarsi sane e produttive. Mai prima d'ora si era registrato un numero così alto di esaurimenti. È la prima volta che in così tanti dichiarano di avere avuto un burnout. Questi risultati che emergono dallo studio CSS sulla salute sono motivo di preoccupazione. Dal 2020 monitoriamo la salute della popolazione svizzera. Il confronto con gli anni passati mostra che l'esaurimento è diventata la nuova pandemia strisciante.

In questa pubblicazione cerchiamo di approfondirne le possibili cause. Anche in un'ottica di prevenzione: uno stato di esaurimento sempre più diffuso e la sensazione di non essere perfettamente in salute potrebbero portare in futuro a problemi sanitari ancora più seri.

L'iperconnessione digitale rende difficile a molti staccare del tutto. Eppure un uso corretto degli strumenti digitali può giovare alla salute mentale, come spiegheremo sull'esempio dell'aiuto psicoterapeutico.

Dallo studio arriva però anche una buona notizia: lo stato psichico generale in tutte le fasce d'età è migliorato rispetto alla fine della pandemia. In larga misura vi ha contribuito anche la



socialità, come dimostrano i racconti di quattro giovani che abbiamo intervistato per farci spiegare come hanno vissuto la perdita dei contatti sociali e il ritorno alla normalità.

Non mancano i consigli concreti per lei. Spieghiamo ad esempio quando e chi dovrebbe sottoporsi ai check-up medici di prevenzione. Le persone intervistate per lo studio sulla salute hanno indicato la prevenzione come la via maestra per tenere sotto controllo i costi della sanità.

Non mi resta che augurarle una lettura ricca di spunti.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'P. Colatrella', written over a horizontal line.

Philomena Colatrella
CEO della CSS

«Per molti la salute è un'area grigia»

Secondo lo studio sulla salute della CSS, oltre un terzo della popolazione non si sente del tutto sano. Il responsabile dello studio Michael Hermann è dell'opinione che ciò potrebbe compromettere di conseguenza la produttività complessiva e il benessere della collettività.



Michael Hermann

è un geografo e politologo.
Dirige il centro di ricerca
Sotomo.

Michael Hermann, cominciamo dal dato positivo: secondo lo studio sulla salute che lei ha condotto insieme al suo Istituto di ricerca Sotomo, oggi la popolazione svizzera si sente psicologicamente meglio rispetto al 2022, subito dopo la fine della pandemia. Quali sono i motivi di questo recupero?

La ragione principale è che le persone hanno potuto riprendere i contatti sociali e le loro routine, due aspetti che hanno contribuito a stabilizzare il benessere psichico. Molti hanno imparato a convivere con i cambiamenti post-pandemia. Permane tuttavia una forte pressione a dimostrarsi sani e produttivi, soprattutto tra i giovani adulti. Gli effetti della pandemia sono ancora percepibili, tra questi anche un rinnovato e più forte interesse di molte persone per la propria salute psicofisica.

Per quanto riguarda il benessere mentale, esistono differenze significative tra i giovani e le fasce più mature della popolazione?

I giovani adulti e le giovani donne in particolare sono più esposti agli stress psichici, soprattutto a causa dell'ansia da prestazione. Diverso e più stabile è invece l'equilibrio psichico di chi ha superato i 65 anni.

In relazione a questa diffusa ansia prestazionale dei giovani, lo studio ha parlato di una vera e propria «nuova pandemia». Significa che il mondo del lavoro ci fa ammalare?

Il problema riguarda i confini tra lavoro e tempo libero, che sono sempre più labili e che non permettono a molte persone di staccare del tutto. Ma le sollecitazioni non provengono solo dal lavoro; anche il fatto di essere perennemente raggiungibili sui social media incrementa lo stress. Molte persone arrivano così all'esaurimento, perché non riescono più a vivere momenti di quiete reale. E come se non bastasse si aggiungono l'ansia da prestazione sempre in aumento e la pretesa che le persone siano sempre produttive ed efficienti.

Se guardiamo allo stato di salute generale, oltre un terzo delle persone intervistate afferma di non sentirsi del tutto sana. Secondo lei questo è un dato preoccupante? E quale situazione emerge dagli studi condotti in altri paesi industrializzati?

La percentuale di persone che non si sente del tutto sana è effettivamente alta. Nel contempo però lo studio dimostra anche che il numero di coloro che si sentono realmente malati è di nuovo sceso per la prima volta dalla pandemia. Molti sperimentano una condizione mista, in cui non possono definirsi né seriamente malati, né in piena salute. A quanto pare, molte persone vivono in un'area grigia, di benessere altalenante. Presumo che la situazione sia simile anche negli altri paesi industrializzati. Tuttavia al momento non disponiamo di confronti specifici con il contesto internazionale.

«I confini tra lavoro e tempo libero sono sempre più labili.»

Michael Hermann

Quali rischi vede in una società in cui sembra dilagare un malessere diffuso?

La sensazione diffusa di esaurimento e di salute imperfetta potrebbe a lungo andare causare problemi di salute più seri in queste persone. La qualità della vita peggiora e si insinua quindi il rischio di un accumulo di malattie psichiche e fisiche. Se protratto, l'esaurimento può portare al ritiro sociale o a un burnout, con la conseguente tendenza a partecipare di meno alla sfera lavorativa e privata. A risentirne potrebbe essere la produttività generale e il benessere della collettività.

Lo studio indica forse degli approcci in grado di invertire questa tendenza?

Lo studio mostra che le misure di prevenzione e una promozione più convinta della salute svolgono un ruolo chiave in questo ambito. Le persone intervistate auspicano soprattutto che si faccia qualcosa sul posto di lavoro per ridurre il carico prestazionale e promuovere un sano equilibrio tra vita professionale e privata. Qui anche i datori di lavoro sono chiamati a un cambio di rotta.

Com'è stato il ritorno a una vita normale

I giovani hanno vissuto diversamente l'epoca della pandemia e la successiva ripresa dei rapporti umani. Ecco quattro testimonianze dalla Svizzera francese e tedesca.

I rapporti sono importanti

Per la nostra salute e serenità è fondamentale poter contare su legami sociali positivi. Ma come funzionano esattamente? Può approfondire il tema con l'articolo online e il podcast.



css.ch/relazioni-sane



Per migliorare la mia conoscenza della lingua sono andata un anno in Germania, proprio quando è scoppiata la pandemia. La scuola e la palestra di taekwondo erano chiuse. Insieme alla mia famiglia ospitante e ai loro cani facevamo passeggiate ed esploravamo i dintorni. Tutto bene fin qui, ma poco stimolante dal punto di vista della socialità. Il ritorno alla normalità è stato duro: il rapporto con le mie amiche e i miei amici si era sfaldato.

Grazie all'università è andato tutto per il meglio.

Insieme a un'amica ho cominciato a seguire assiduamente dei concerti per studenti e nel tempo sono riuscita a ricostruirmi una bella rete di amicizie.»

Marie, Losanna, 21 anni



Dopo la pandemia mi è sembrato che molte persone avessero più voglia di allacciare nuovi rapporti.

Io stesso mi sono approcciato diversamente agli altri. Purtroppo alcuni vecchi rapporti sono andati persi. Non sono riuscito a mantenere i contatti soprattutto con le persone che conoscevo da poco tempo. Anche il rapporto con la mia famiglia è cambiato in meglio quando ho cominciato a trascorrere molto tempo con i miei familiari, durante la pandemia. Prima c'erano sempre la scuola o il lavoro di mezzo. Ho capito anche quanto fosse importante per me il movimento scout. Mi è rinata la motivazione e ora ci investo più tempo. Oggi gli scout sono ancora un mattone importante della mia vita.»

Moritz, Stansstad, 20 anni



Il primo lockdown ha avuto un impatto fortissimo. Sono andata a vivere in montagna insieme ai miei genitori e alle mie sorelle. Con le mie migliori amiche mantenevo soltanto dei contatti telefonici. Tutte le mie amicizie si trovavano in valle. Per sei mesi ho vissuto sui monti senza incontrare nessuno. Appena sono potuta ritornare, abbiamo ripreso subito a vederci e a organizzare serate insieme.

Dopo mesi di solitudine avevo solo voglia di ritornare a una vita sociale normale.

Soprattutto per questo ho scelto quella volta di vaccinarmi.»

Clotilde, Villars-sur-Ollon, 23 anni



Il periodo della pandemia per me non è stato così terribile come spesso lo si dipinge. C'erano comunque abbastanza opportunità. Di conseguenza dopo la pandemia sono riuscita a riprendere rapidamente tutti i rapporti come di consueto.

Oggi vivo i rapporti con una consapevolezza diversa rispetto a un paio di anni fa.

Crescendo, il «nociolo duro» delle amicizie si restringe, in cambio ci si sente più spesso. Con il tempo è successo che le persone vicino a me hanno cominciato a sparpagliarsi per tutta la Svizzera. Per questo apprezzo ancora di più i contatti faccia a faccia, in cui si può parlare della propria vita.»

Lisa, Lucerna, 20 anni

Quando è stata l'ultima volta che non ha fatto niente?

Ansia prestazionale e uno stato di stanchezza cronica sono diventati la normalità: il risultato dello studio CSS sulla salute fa riflettere. Quali sono le cause di questo affaticamento permanente?

Quasi il 70% delle persone intervistate nell'ambito dello studio sulla salute della CSS ha affermato di vivere in uno stato latente di stanchezza ed esaurimento. Preoccupano quindi i tempi sempre più serrati, gli appuntamenti che si accavallano e le aspettative di successo che prima o dopo hanno un costo per la salute. Il sociologo Hartmut Rosa parla di una triplice accelerazione che ci ha investito sotto forma di progresso tecnologico, trasformazione sociale e cambiamento del ritmo di vita. È difficile sottrarsi a questa accelerazione e intensificazione del lavoro. Quando si ritorna alla vita di tutti i giorni dopo dei periodi di pausa pianificati o le vacanze rinfrescanti, si rivela illusoria la speranza di

non ricadere negli stessi schemi di sempre.

Le e-mail infinite da leggere, un bombardamento generalizzato di informazioni e una sensazione di alienazione rispetto al proprio lavoro sono aspetti comuni a molti impieghi secondo Hartmut Rosa, ad esempio a causa di una burocrazia strabordante che impone sempre più attività di controllo e lascia sempre meno libertà d'azione. A ciò si aggiunge la distrazione continua, ad esempio del telefono, che riduce la nostra capacità di concentrazione, per cui il lavoro appare sempre più faticoso e la sensazione di stanchezza subentra più rapidamente. Il sociologo è comunque scettico che





le persone possano sottrarsi a questa spirale di accelerazione senza diventare automaticamente degli emarginati, perché il lavoro definisce la nostra esistenza. Lo conferma anche lo studio CSS sulla salute: il 57% delle persone dichiara di sentirsi pressato a essere sempre sano e produttivo.

L'obbligo di autorealizzazione

L'esperta di studi culturali Anna Katharina Schaffner, che conduce ricerche sulla storia dell'esaurimento, parla di un obbligo all'autorealizzazione: il lavoro non è considerato oggi solo una fonte di reddito, ma anche un elemento fondante della nostra identità. Ne consegue che è troppo sopravvalutato e molti perdono di vista

se stessi e i propri bisogni effettivi. Parole simili giungono dalla dottoressa Mirriam Priess: «Le persone vanno in esaurimento perché hanno perso il rapporto con sé stesse e il proprio ambiente.» Entrambe incoraggiano a ricercare le cause di questa stanchezza profonda al di là di condizioni esterne come lo stress sul luogo di lavoro. Chiunque tenda a definirsi prima di tutto attraverso i traguardi raggiunti – che si tratti di lavoro, sport o abnegazione per gli altri – è particolarmente a rischio di esaurimento e burnout.

Nella trasmissione della SRF «Sternstunde Philosophie», in cui è stato discusso il tema dell'esaurimento menzionando anche lo studio CSS sulla

salute, Anna Katharina Schaffner ha colto nel segno: «Molti bisogni di base vengono proiettati sul lavoro. Quando qualcosa va storto lì, si ripercuote su tutto il nostro essere.» Non stupisce che il termine «workaholic» sia praticamente scomparso dall'uso comune, visto il grande numero di persone soggiogate al diktat della produttività che rientrano in questa definizione. Non riuscire mai a mollare, essere sempre raggiungibili: sembra che abbiamo disimparato l'arte di oziare. Secondo Anna Katharina Schaffner siamo ormai talmente impregnati della cultura competitiva da credere che valiamo per quello che facciamo e produciamo.

Date le circostanze, non stupisce che l'esaurimento sia diventato una condizione permanente. Da questo al senso di alienazione, il passo è piccolo: «Molte persone non sanno nemmeno più cosa drena le loro energie e cosa invece le nutre», spiega Schaffner. Solo nel momento in cui non si legittima più la propria esistenza esclusivamente in base alle prestazioni, si può sperimentare nel concreto cosa ci fa sentire vivi e soddisfa i nostri bisogni – senza pretendere di sfruttarlo poi in ambito professionale in qualche modo. Chi deve lavorare per garantirsi la sicurezza economica ha almeno questa possibilità. Interrogarsi sui propri schemi comportamentali è un processo molto utile in questi casi, per non essere completamente in balia della logica di accelerazione della società.

La via maestra: più prevenzione

«Contenere i costi!» – su questo sono unanimi le persone che hanno partecipato allo studio CSS sulla salute. Si richiedono maggiori misure per la prevenzione e la promozione della salute, tali da migliorare la situazione nel lungo termine. E, ovviamente, l'elevato standard sanitario deve essere mantenuto. Uno sguardo ai risultati dello studio.

Inderogabili: qualità e accessibilità

Il **70%** delle persone intervistate vuole che le cure mediche siano garantite. Questa maggioranza netta conferma l'elevata importanza attribuita dalla popolazione svizzera alla qualità e all'accessibilità delle prestazioni sanitarie.

Il 93% pro prevenzione

Secondo la maggioranza delle persone intervistate, la prevenzione è la chiave per contenere i costi. Il **54%** è d'accordo, il **39%** è abbastanza d'accordo.

Prevenzione – chi è responsabile?

Con il **42%** è al primo posto la politica, davanti alla responsabilità personale, che si attesta al **38%**. Ciò significa che se ogni singolo individuo ha l'obbligo di contribuire a migliorare la situazione attuale, ancora di più dovrebbe fare lo Stato, che dovrebbe assumere il ruolo principale nel migliorare la promozione della salute. Salta all'occhio la menzione frequente dei datori di lavoro (**34%**).

Ruolo importante degli assicuratori malattie

Un terzo delle persone intervistate è dell'opinione che gli assicuratori malattie dovrebbero assumere una maggiore responsabilità per la promozione della salute e la prevenzione. Ciò potrebbe dipendere dal fatto che li si percepisce come attori centrali nel sistema sanitario: nonostante le limitazioni dovute alla legge, possono influire sulla promozione della salute con misure indirette come le campagne di informazione o il sostegno a programmi di prevenzione.

Premiare l'attenzione alla salute

Modulare i premi in base ai comportamenti potrebbe incentivare la popolazione ad adottare uno stile di vita più sano. Una piccola maggioranza del **54%** pensa che si dovrebbero premiare i comportamenti più attenti alla salute.

Occhi aperti!

Il personale medico che causa costi immotivati, ad esempio prescrivendo trattamenti superflui, andrebbe tenuto più sotto controllo. Il **90%** sarebbe senz'altro o abbastanza favorevole a una regolamentazione.

Più Stato?

La distinzione si fa più sfumata quando si tratta di stabilire se lo Stato debba accollarsi una quota maggiore dei costi sanitari. Mentre il **49%** sarebbe molto o abbastanza favorevole, il **44%** è nettamente o abbastanza contrario.

Virtuale e fisico: il meglio di due mondi

Dalla pandemia, gli approcci terapeutici digitali vengono spesso integrati nell'aiuto psicoterapeutico ed è cresciuta anche l'offerta online di programmi di auto-aiuto. Come riconoscere le offerte più efficaci?



Laura Bielinski

è collaboratrice clinica e ricercatrice post-doc. Svolge le sue ricerche presso l'Istituto di psicologia dell'università di Berna.

I programmi terapeutici online sono a bassa soglia e facilmente accessibili. Questo li rende molto utili nel caso di malesseri psichici: «Permettono di raggiungere una platea più vasta di persone rispetto alle consuete terapie in presenza», spiega Laura Bielinski, che conduce degli studi su questo tema presso l'Istituto di psicologia dell'Università di Berna. I programmi d'intervento digitali e le app affiancano sempre più spesso la classica terapia in presenza. Si parla in questi casi di «Blended Psychotherapy».

Esistono diverse possibilità per combinare elementi online con interventi in presenza nell'ambito di una terapia. I terapeuti possono ad esempio incoraggiare i pazienti a consolidare quanto appreso nella vita di tutti i giorni utilizzando degli strumenti digitali, a tenere traccia dei loro stati d'animo in un diario, a svolgere esercizi di consapevolezza oppure a simulare con l'aiuto della realtà virtuale le situazioni in cui si manifesta un disturbo d'ansia. In questo modo si può sfruttare in maniera più ottimale ed efficiente il tempo che terapeuta e paziente trascorrono faccia a faccia. Le offerte terapeutiche digitali possono servire anche durante il tempo in cui si attende che si liberi un posto per la terapia, oppure come pratica di mantenimento.

«Finora l'efficacia della Blended Psychotherapy è stata studiata scientificamente soprattutto per i casi di depressione e i disturbi d'ansia; gran parte delle offerte si basa sulla terapia cognitivo-comportamentale», spiega Laura Bielinski. I tassi di abbandono sono inferiori quando gli strumenti digitali sono combinati con una terapia verbale classica, piuttosto che quando sono usati solo come auto-aiuto.

A cosa prestare attenzione

Con l'aumento dell'offerta diventa più difficile valutare la serietà degli strumenti digitali. Laura Bielinski consiglia di verificare i seguenti punti:

- Lo scopo, il contenuto e l'identità di chi propone il servizio sono chiari?
- Vengono fornite informazioni sulla protezione dei dati e questa è rispettata?
- Esiste un contatto a cui rivolgersi per le emergenze? Deve essere previsto al fine di garantire la sicurezza dei pazienti.
- L'efficacia dell'offerta è confermata da evidenze scientifiche? In Svizzera non esiste ancora un registro dei programmi online basati sull'evidenza scientifica. Per fare un confronto si può fare riferimento alle offerte in Germania.

La CSS ad esempio propone il training psicologico online «deprexis», che l'assicurazione complementare permette di utilizzare gratuitamente per tre mesi. deprexis aiuta a riconoscere e a modificare i propri schemi cognitivi e di comportamento.

Un potenziale sottoutilizzato

Secondo Laura Bielinski, l'utilizzo dei programmi online nei setting terapeutici tradizionali è un territorio ancora in larga parte inesplorato. Dalla pandemia si sono moltiplicate le esperienze di interventi digitali nelle prestazioni di routine. Ad esempio sono sempre più diffuse le videochiamate, apprezzate per la flessibilità temporale e geografica che offrono. Manca però una certa conoscenza e pratica per integrare in maniera ottimale gli interventi digitali. Sarebbe auspicabile che questo aspetto fosse approfondito anche durante la formazione continua dei professionisti.



Grazie a soluzioni di Blended Psychotherapy come «YLAH», sostenuta dalla CSS attraverso il programma di promozione «Future of Health Grant», sta migliorando la disponibilità di terapisti e utenti ad abbinare le soluzioni analogiche con quelle digitali. In questo modo è possibile ottenere il meglio di due mondi. «Questi approcci innovativi sono importanti per superare le barriere che impediscono alle persone con difficoltà psicologiche di chiedere aiuto», spiega Anne Bode, responsabile Health Management della CSS.

Laura Bielinski sottolinea come la Blended Psychotherapy rappresenti un'opportunità per ottimizzare la psicoterapia, a tutto vantaggio di pazienti e terapisti. Di questo si trova conferma nell'attuale studio CSS sulla salute: oltre il 70% delle persone intervistate vede nella digitalizzazione la più grande opportunità per migliorare la comunicazione e il contatto tra il personale medico e i pazienti.

Serio ed efficace?

Il programma online è serio ed efficace? In Svizzera non esiste ancora un registro di questi programmi, merita quindi consultare il registro tedesco delle «applicazioni digitali per la salute»:



diga.bfarm.de

Come e quando fare prevenzione?

Gli esami di prevenzione, chiamati anche screening, aiutano a individuare le malattie in fase iniziale anche nelle persone che si sentono in buona salute. L'individuazione precoce della malattia incrementa le probabilità di guarigione. Ecco una panoramica dei diversi esami di prevenzione con le relative raccomandazioni.

La prevenzione nell'età dello sviluppo

La prevenzione ha un ruolo importante durante l'infanzia e l'adolescenza. L'organizzazione professionale Pediatria Svizzera fornisce delle liste di controllo dettagliate sugli esami di prevenzione a cui sottoporre bambini e adolescenti. Con questi elenchi si è sicuri di non trascurare alcun aspetto importante durante l'età evolutiva.



[paediatricschweiz.ch/it/](https://www.paediatricschweiz.ch/it/)

Collo dell'utero: per il rilevamento precoce del tumore al collo dell'utero, si consiglia alle donne di sottoporsi a un prelievo di cellule dalla cervice uterina (Pap test) a partire dai 21 anni.

dai
18

Ipertensione arteriosa: la pressione alta (ipertensione) è uno dei principali fattori di rischio associati alle malattie cardiovascolari. Per questo motivo andrebbe controllata ogni tre anni a partire dai 18 anni e ogni anno a partire dai 40 anni.

dai
21

dai
40

Misurazione del colesterolo: alle persone di 40 anni e più si raccomanda di controllare i valori del colesterolo totale ogni due-cinque anni, in base al rischio.





Diabete: lo screening è raccomandato ogni tre anni per gli adulti a partire dai 45 anni.

dai
45

Tumore al seno/mammografia: l'utilità della mammografia è oggetto di dibattito da anni. Un problema è ad esempio l'elevato numero di falsi positivi (il test fornisce un risultato positivo anche se la donna è sana). EviPrev (vedi riquadro) raccomanda di eseguire la mammografia alle donne di età compresa tra i 50 e i 75 anni dopo avere illustrato alla paziente i benefici e i rischi.

dai
50

Aneurisma dell'aorta addominale: un aneurisma è la dilatazione di un'arteria che può causarne la rottura improvvisa. Agli uomini tra i 65 e i 75 anni che sono fumatori attivi o ex fumatori si raccomanda di eseguire una tantum un'ecografia addominale per verificare la presenza di un aneurisma dell'aorta addominale.

dai
65

Tumore del colon-retto: si stima che in Svizzera circa 2 persone su 100 muoiano di cancro del colon-retto prima degli 80 anni. Per ridurre il tasso di mortalità, si raccomanda agli adulti tra i 50 e i 75 anni di sottoporsi periodicamente allo screening per il cancro coloretale.

Cancro alla prostata: non esiste un consenso unanime sulla misurazione del PSA (antigene prostatico specifico), come accade anche per la mammografia, perché i risultati degli studi clinici sono ancora dibattuti. Lo screening è indicato dai 40 anni per gli uomini più a rischio, ad esempio quelli il cui padre ha avuto il cancro alla prostata.



EviPrev

Il programma EviPrev incentiva le misure di prevenzione e di promozione della salute nel sistema sanitario svizzero in un'ottica di rilevamento precoce e prevenzione delle malattie. EviPrev è stato sviluppato dagli istituti di medicina delle Università di Losanna, Berna e Zurigo e dall'Istituto tropicale e di salute pubblica svizzero.



eviprev.ch

Vivi nel
presente?

css.ch/tempodivita

