

Osservatorio - Raccolta in PDF

Cosa sappiamo sulla salute mentale degli adolescenti

07 October 2025

Tag: Diritti

Tre quarti dei disturbi mentali che durano tutta la vita insorgono prima dei 24 anni. 42 milioni gli anni di vita in salute che potrebbero essere persi dagli adolescenti nel mondo nel 2030 per disturbi mentali o suicidio (2 milioni in più rispetto al 2015). 71,8 l'indice di salute mentale tra gli adolescenti nel 2024. In miglioramento rispetto all'anno precedente, ma ancora al di sotto dei livelli pre-pandemici. 5,1 milioni gli adolescenti in Italia, pari quasi al 9% della popolazione. Crotone è la città con più adolescenti (1 residente su 10), Oristano quella dove sono meno (6,79% della popolazione).

Il prossimo 10 ottobre si celebra la giornata mondiale della salute mentale. Dopo la pandemia, il benessere psicologico di giovani e adolescenti è diventato un argomento frequente nel dibattito pubblico.

Come evidenziato nel rapporto Non sono emergenza, restano però due grandi limiti quando si affrontano questi temi. Il primo è una retorica emergenziale diffusa che tende a descrivere i giovani in modo semplicistico, spesso ignorando la loro reale condizione. Il secondo è la carenza di dati in grado di descrivere in modo sistematico un fenomeno complesso e multifattoriale come quello dei disturbi mentali.

Tuttavia, se nel pieno dell'emergenza pandemica mancavano dati aggiornati su come il fenomeno stesse evolvendo, oggi – a distanza di qualche anno – la letteratura internazionale e nazionale offre punti di riferimento più solidi su cui basare riflessioni, analisi e politiche pubbliche.

Abbiamo approfondito le tendenze recenti attraverso alcuni degli ultimi studi e dati sull'argomento, cercando di ricostruire la situazione per l'Italia con le informazioni oggi disponibili.

L'adolescenza, una fase cruciale per la salute mentale

Una recente ricerca della commissione Lancet sulla salute degli adolescenti, uscita nel maggio 2025, ha dedicato una particolare attenzione alla salute mentale dei più giovani nel post-pandemia. Sottolineando come l'adolescenza sia una fase di crescita esponenziale delle capacità cognitive. Nonché un periodo in cui si cristallizzano – nel bene e nel male – abitudini e modelli comportamentali che spesso restano per tutta la vita.

Comportamenti alimentari e dipendenze, ad esempio, sono evidenziati come strettamente correlati a fattori che hanno origine nell'adolescenza. Questa fase della vita è infatti molto delicata anche per la salute mentale: l'analisi sottolinea che tre quarti dei disturbi che durano tutta la vita insorgono prima dei 24 anni.

Ciò pone una questione per le politiche pubbliche dei diversi paesi. A partire dalla necessità di valutare l'ampiezza di questo tipo di fenomeni e la loro evoluzione nel tempo, specie dopo gli anni dell'emergenza Covid.

Già nel 2021, nel pieno della pandemia, Unicef dedicò il rapporto su La condizione dell'infanzia nel mondo proprio alla questione della salute mentale tra i minori. Evidenziando come a livello globale più di un adolescente su 7 tra i 10 e i 19 anni convivesse con un disturbo mentale diagnosticato.

Più di recente, abbiamo già avuto modo di raccontare come sempre la commissione Lancet preveda, in vista del 2030, un peggioramento nel benessere psicologico di ragazze e ragazzi.

42 milioni gli anni di vita in salute che si stima potrebbero essere persi dagli adolescenti nel mondo nel 2030 a causa di disturbi mentali o suicidio (2 milioni in più rispetto al 2015).

Dopo la pandemia, si avverte infatti un rallentamento – a livello mondiale – nel ritmo di crescita di alcuni indicatori di salute tra gli adolescenti, che potrebbe compromettere gli obiettivi di sviluppo sostenibile. Ciò è particolarmente evidente nell'ambito dei disturbi mentali.

La situazione della salute mentale degli adolescenti in Italia

L'interesse nel post-Covid ha portato anche la ricerca in ambito nazionale a interrogarsi e a misurare le tendenze del benessere degli adolescenti nel nostro paese. Tra le indagini più significative, possiamo citare quella promossa dal ministero della salute sui disturbi del comportamento alimentare tra i più giovani e quella sulle dipendenze comportamentali nella generazione Z (i nativi digitali, nati tra la fine degli anni '90 e il 2012), a cura dell'Istituto superiore di sanità.

O ancora quella del gruppo di ricerca su "Mutamenti sociali, valutazione e metodi" (MUSA) dell'Istituto di ricerche sulla popolazione e le politiche sociali del Cnr, pubblicata quest'anno. Tale analisi ha evidenziato una crescita degli adolescenti che non incontrano i loro amici fuori da scuola, la cui percentuale i ricercatori stimano potrebbe essere quasi raddoppiata dopo la pandemia. Più in generale, il lavoro ha il merito di approfondire l'incidenza anche in Italia del complesso fenomeno del ritiro sociale.

L'hikikomori è una forma di ritiro sociale patologico o distacco sociale la cui caratteristica essenziale è l'isolamento fisico nella propria casa." Riguarda principalmente, ma non esclusivamente, adolescenti e giovani adulti.

Appare evidente come la questione dei disturbi mentali possa essere affrontata da vari punti di vista: dipendenze, comportamenti a rischio, violenze, ritiro sociale.

Per avere una visione d'insieme, uno strumento utile è l'indice di salute mentale utilizzato da Istat nell'ambito delle analisi sul benessere equo e sostenibile. Si tratta di una misura di disagio psicologico ottenuta attraverso una sintesi delle quattro dimensioni principali della salute mentale: ansia, depressione, perdita di controllo comportamentale o emozionale e benessere psicologico. L'indice varia tra 0 e 100: più è elevato, migliori sono le condizioni psicologiche.

Utilizzando questo strumento, vediamo che dopo l'inizio della pandemia è proprio tra i più giovani (fascia 14-19 anni) che si è riscontrato il peggioramento più consistente dell'indice di salute mentale. Tra 2020 e 2021 questo è passato da 73,9 a 70,3, un calo di oltre 3 punti in un anno.

Risale l'indice di salute mentale tra gli adolescenti nel 2024, ma resta sotto i livelli pre-pandemici

Indice di salute mentale per fascia d'età (2016-2024)

DA SAPERE

L'indice di salute mentale è una misura di disagio psicologico (psychological distress) ottenuta dalla sintesi dei punteggi totalizzati da ciascun

individuo di 14 anni e più a 5 quesiti estratti dal questionario Sf36 (36-Item Short Form Survey). I quesiti fanno riferimento alle quattro dimensioni principali della salute mentale (ansia, depressione, perdita di controllo comportamentale o emozionale e benessere psicologico). L'indice varia tra 0 e 100, con migliori condizioni di benessere psicologico al crescere del valore dell'indice.

FONTE: elaborazione Openpolis – Con i Bambini su dati Istat (Bes)
(pubblicati: mercoledì 9 Aprile 2025)

Da allora, si è registrato un miglioramento nel 2022, seguito da un nuovo peggioramento nel 2023 (anno in cui si è attestato a 71). Nel 2024 l'indice di salute mentale è tornato a 71,8. Un miglioramento, ma ancora al di sotto dei livelli pre-pandemici.

Un problema connesso a esclusione sociale e povertà educativa

Se la salute mentale di alcuni adolescenti resta critica non è una questione di ordine esclusivamente sanitario. Nell'ambito dell'ultima ricerca della commissione sul benessere degli adolescenti di Lancet è stata chiaramente messa in evidenza l'influenza della salute mentale su tutti gli aspetti salienti per la vita di una persona che sta diventando adulta. Dal modo in cui si affrontano norme e strutture sociali ai risultati scolastici, dal passaggio al mondo del lavoro alle relazioni familiari e intime, dalle dipendenze all'esposizione e perpetrazione di violenze e bullismo.

"Mental health can profoundly influence how adolescents navigate social norms and structures and can affect educational attainment and the transition into employment, intimate relationships and family formation, exposure to, and perpetration of, violence, and interactions with the digital world" – The Lancet Commissions, A call to action: the second Lancet Commission on adolescent health and wellbeing (20 maggio 2024)

Nell'immediato, a risentirne sono soprattutto le relazioni sociali, il rendimento a scuola, la qualità nell'uso delle tecnologie e delle interazioni in ambiente digitale. I ricercatori aggiungono però come vi sia crescente consenso in letteratura sul fatto la salute mentale nell'adolescenza sia anche un precursore di un'ampia gamma di esiti nel corso della vita adulta.

Attraverso una revisione sistematica di 237 studi sul fenomeno, emergono solide associazioni tra la salute mentale degli adolescenti, la salute fisica da adulti e problemi di dipendenze. Aspetti che, secondo i ricercatori, rimangono ancora troppo poco esplorati nelle cause ma che devono essere presi in considerazione nell'impostazione di politiche pubbliche rivolte al benessere di minori e adolescenti.

La necessità di un approccio organico al benessere degli adolescenti

Appare evidente quindi come per migliorare la condizione degli adolescenti servano politiche multisettoriali in grado di coinvolgere ambiti diversi: sociale, sanitario, educativo. Per definire queste politiche, però, è fondamentale superare uno dei principali limiti attuali. Vale a dire la carenza di dati territoriali sufficientemente disaggregati, necessari per valutare l'ampiezza di questi fenomeni su scala locale. Mantenendo come punto di partenza irrinunciabile il coinvolgimento diretto dei beneficiari finali: gli adolescenti stessi. Ma quanti sono, e dove vivono, oggi in Italia?

Abbiamo già approfondito in passato che, mentre la definizione di minore discende da una previsione legislativa incontrovertibile (la maggiore età fissata a 18 anni), quella di adolescente è molto più sfumata e variabile a seconda delle fonti e delle necessità di ricerca. Comprensibilmente, visto che per sua natura l'adolescenza è una fase di transizione tra infanzia ed età adulta. Non suscettibile pertanto di confini eccessivamente rigidi.

Se si prende in considerazione la fascia d'età tra gli 11 e i 19 anni, sono 5,1 milioni gli adolescenti in Italia. Ovvero poco meno del 9% dei residenti nel nostro paese.

8,74% dei residenti in Italia ha tra gli 11 e i 19 anni.

Questa quota media mostra una certa variabilità lungo la penisola. Supera il 9% in regioni come Campania (9,7%), Trentino-Alto Adige (9,46%) e Sicilia (9,17%), mentre non raggiunge l'8% in Sardegna, Molise e Liguria.

A livello locale Crotone, con il 9,97% dei residenti tra 11 e 19 anni, è la città capoluogo dove vivono più adolescenti. Seguono Andria, Napoli, Barletta, Palermo, Prato e Vibo Valentia.

Crotone è il capoluogo con più adolescenti

Percentuale di residenti 11-19 anni sul totale della popolazione comunale (2024)

FONTE: elaborazione Openpolis – Con i Bambini su dati Istat
(ultimo aggiornamento: lunedì 1 Gennaio 2024)

Il capoluogo con minore incidenza di adolescenti è Oristano (6,79%), davanti ad altre 2 città sarde: Carbonia (6,85%) e Cagliari (6,94%). Seguono città del centro-nord come Pavia, Pisa, Ferrara e Bologna, tutte attorno al 7,2% di residenti 11-19enni.

L'articolo è disponibile anche su conibambini.openpolis.it, con i dati regione per regione.

L'Osservatorio #Conibambini, realizzato da Con i Bambini e Openpolis nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile, fornisce dati e contenuti sul fenomeno in Italia nella modalità di data journalism, in formato aperto e sistematizzati, per stimolare un'informazione basata sui dati. L'obiettivo è promuovere un dibattito informato sulla condizione dei minori in Italia, a partire dalle opportunità educative, culturali e sociali offerte, ed aiutare il decisore attraverso l'elaborazione di analisi e approfondimenti originali.