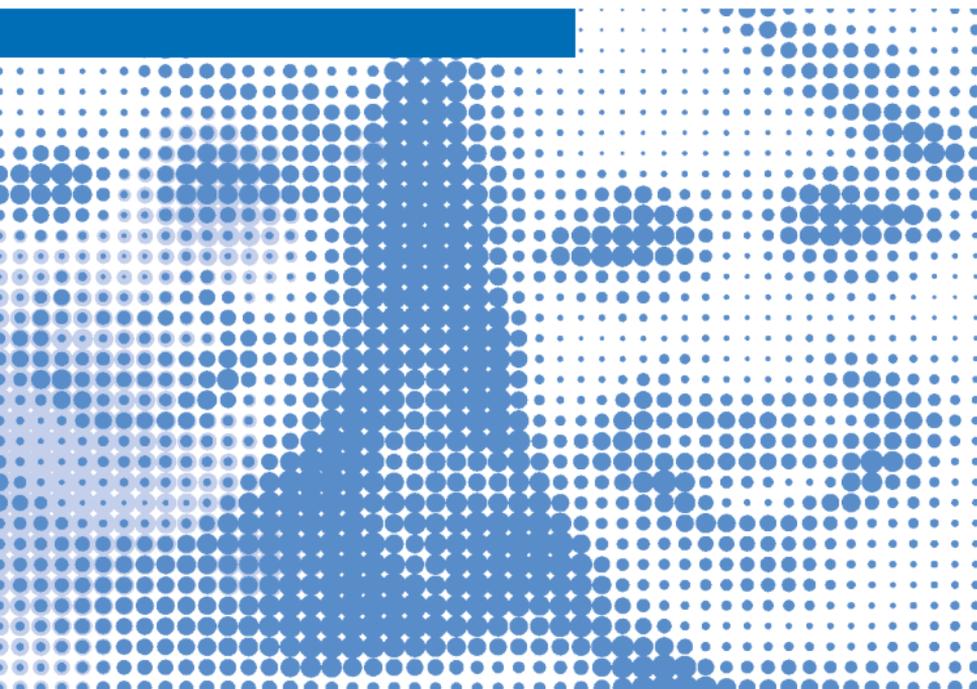




Repubblica e Cantone  
Ticino



## **La salute nel Cantone Ticino**

Risultati dell'Indagine sulla salute  
in Svizzera 2012



Schweizerisches Gesundheitsobservatorium  
Observatoire suisse de la santé  
Osservatorio svizzero della salute  
Swiss Health Observatory

## Obsan Bulletin 8/2014

---

**Pubblicato da:**

Osservatorio svizzero della salute (Obsan), Neuchâtel

**Su incarico di:**

Dipartimento della sanità e della socialità del Cantone Ticino

**Direzione progetto/Realizzazione:**

Daniela Schuler, Obsan

**Grafica/Impaginazione:**

DIAM, Prepress/Print, UFS

**Altre informazioni sui dati cantionali:**

Ufficio del medico cantonale, Servizio promozione e valutazione sanitaria  
via Orico 5, 6500 Bellinzona

Tel +41 91 814 30 50, Fax +41 91 814 44 47, [dss-cend@ti.ch](mailto:dss-cend@ti.ch)

# Indice

---

Prefazione .....	4
------------------	---

## **Stato di salute generale**

Salute soggettiva .....	5
-------------------------	---

Limitazione nelle attività quotidiane dovuta a un problema di salute .....	6
--	---

## **Salute psichica**

Disagio psicologico .....	7
---------------------------	---

Sintomi depressivi .....	8
--------------------------	---

## **Attività fisica, alimentazione, peso corporeo**

Attività fisica .....	10
-----------------------	----

Alimentazione.....	11
--------------------	----

Peso corporeo .....	13
---------------------	----

## **Consumo di sostanze**

Consumo di alcol.....	14
-----------------------	----

Consumo di tabacco.....	15
-------------------------	----

Consumo di medicinali.....	16
----------------------------	----

## **Salute sul lavoro**

La salute sul lavoro.....	17
---------------------------	----

Risultati per classi d'età – una panoramica .....	19
---	----

Note metodologiche .....	21
--------------------------	----



La salute è un bene prezioso e una risorsa importante che occorre preservare quotidianamente attraverso uno stile di vita sano e abitudini adeguate.

L'Indagine sulla salute in Svizzera è uno strumento che, ogni 5 anni dal 1992, raccoglie indicazioni importanti sulla percezione della popolazione ticinese rispetto alla propria salute e al proprio stile di vita. Questi dati, insieme ai dati sanitari oggettivi, creano un'ottima base per permettere al Dipartimento della sanità e della

socialità di continuare a rispondere in maniera adeguata ai bisogni e alle preoccupazioni dei Ticinesi.

L'indagine 2012 propone una fotografia globalmente positiva del nostro Cantone: il Ticino gode di una speranza di vita tra le più elevate al mondo e più dei tre quarti della popolazione giudica il proprio stato di salute come «buono» o «molto buono». I dati evidenziano inoltre un cambiamento incoraggiante dei comportamenti individuali, confermando la tendenza a un'attenzione sempre più marcata verso il tema «salute»: oltre 6 persone su 10 si ritengono fisicamente attive, con un significativo incremento negli ultimi 10 anni; più di 7 persone su 10 – una percentuale superiore a quella nazionale – sono attente alla propria alimentazione, mentre una proporzione analoga alla media svizzera segue le raccomandazioni per un'alimentazione equilibrata. Emerge anche una diminuzione significativa del numero di forti bevitori e di forti fumatori.

Vi sono tuttavia dati che meritano attenzione, come ad esempio il peso corporeo: dal 1997 è infatti aumentata la percentuale di persone in sovrappeso od obese, in particolare tra gli uomini. Non vanno nemmeno trascurati i timori e i problemi di natura psicologica derivanti dal complesso periodo congiunturale degli ultimi anni.

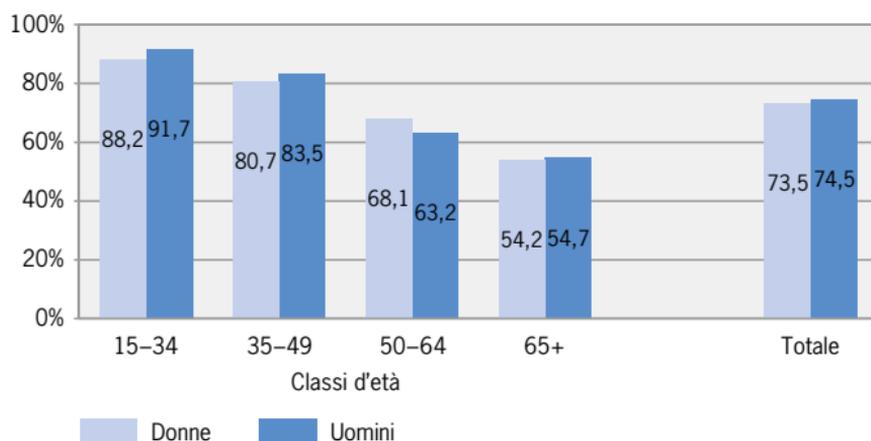
Ralleghiamoci pertanto delle numerose tendenze positive, senza però dimenticare che l'impegno del singolo cittadino e la sua voglia di mantenersi dinamico e in forma costituiscono gli ingredienti fondamentali per qualsiasi discussione legata alla salute.

Paolo Beltraminelli, Consigliere di Stato  
Direttore del Dipartimento della sanità e della socialità  
Cantone Ticino

## Salute soggettiva

La maggioranza della popolazione del Cantone Ticino si sente bene: i tre quarti (74,0%) delle persone intervistate hanno risposto alla domanda «Com'è la sua salute in generale?» con «buona» o «molto buona». Come osservato nelle precedenti indagini, questa percentuale è tendenzialmente inferiore alla media svizzera.

### Persone (%) che si considerano in buona od ottima salute



n TI=1548

Fonte: UST – ISS 2012

© Obsan 2014

In generale, la percentuale di persone che si considera in buona od ottima salute nel Cantone Ticino è la stessa per le **donne** (73,5%) e gli **uomini** (74,5%) e la percezione cala parallelamente nei due sessi con l'aumentare dell'**età**.

Le differenze rispetto al resto della Svizzera emergono a partire dai gruppi di età superiori: dai 50 anni in su, i Ticinesi<sup>1</sup> dichiarano meno spesso di sentirsi bene o molto bene.

La percentuale di persone che dichiara di essere in buona od ottima salute aumenta con il **livello di formazione**: ammonta al 58,5% tra le persone senza una formazione post-obbligatoria, mentre il 76,3% dei Ticinesi che hanno concluso una formazione di grado secondario II e l'83,2% di quelli con formazione di grado terziario giudicano buono od ottimo il proprio stato di salute.

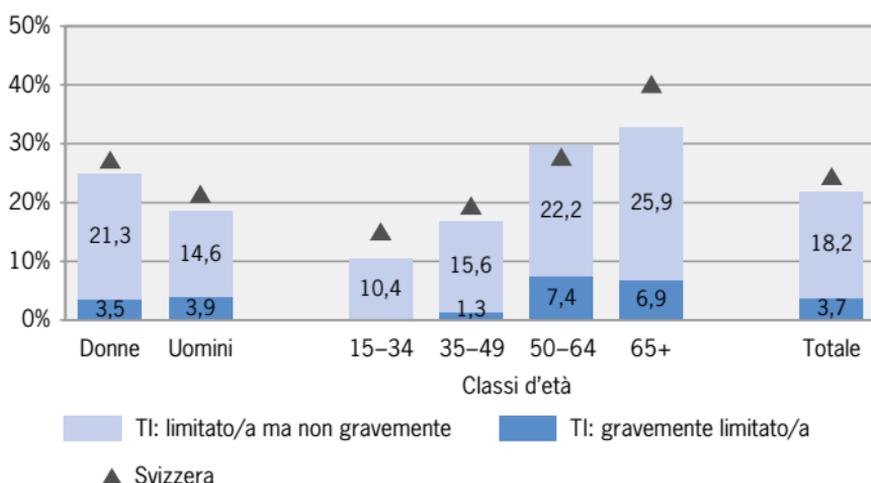
<sup>1</sup> Nel presente opuscolo il termine «i Ticinesi» si riferisce a persone di entrambi i sessi.

## Limitazione nelle attività quotidiane dovuta a un problema di salute

Oltre un quinto (21,9%) delle persone intervistate nel Cantone Ticino si sente limitato nelle attività quotidiane da un problema di salute. Nel 3,7% dei casi si tratta di forti limitazioni, nel 18,2% di limitazioni più lievi. Questi valori cantonali sono paragonabili alle cifre nazionali.

A livello nazionale, le **donne** (27,3%) dichiarano più spesso degli **uomini** (21,5%) di sentirsi limitate nelle attività quotidiane. Nel Cantone Ticino si osserva la stessa tendenza, con percentuali femminili superiori a quelle maschili (24,8% contro 18,5%).

### Persone (%) che si sentono limitate nelle attività quotidiane da un problema di salute (da almeno 6 mesi)



n TI=1550, n CH=21'566

Fonte: UST – ISS 2012

© Obsan 2014

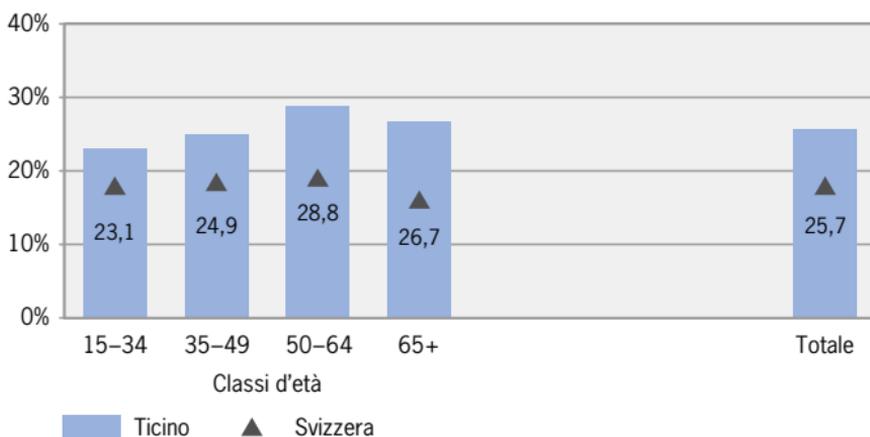
Come atteso, le limitazioni nelle attività quotidiane per motivi di salute aumentano con l'aumentare dell'**età**, sia per le donne che per gli uomini, nel Cantone Ticino come nell'intera Svizzera. Solo il 10,4% dei Ticinesi di età compresa tra 15–34 anni dichiara di essere affetto da simili limitazioni; la percentuale triplica e sale al 32,8% a partire dai 65 anni. Rispetto alla Svizzera, nel Cantone Ticino i gruppi di età inferiore e superiore si sentono meno affetti da limitazioni per motivi di salute.

## Disagio psicologico

L'Indagine sulla salute in Svizzera non utilizza criteri clinici per diagnosticare i problemi psichici, ma analizza comunque alcuni aspetti ad essi strettamente legati, come il *nervosismo*, l'*abbattimento*, la *tristezza*, la *mancaanza di calma e di serenità*, il *senso di felicità*.

Integrando questi dati, si stima che poco più di un quarto (25,7%) della popolazione ticinese mostra sintomi di un disagio psicologico da medio a grave, una percentuale superiore alla media nazionale (18,0%). Le **donne** (28,0%) dichiarano più spesso degli **uomini** (23,2%) di soffrire di tale disagio. Anche questi valori sono più elevati nel Cantone Ticino se paragonati alle rispettive percentuali a livello svizzero (donne: 20,8%; uomini: 15,1%). Tra il **2007** e il **2012** non si sono osservati grandi cambiamenti a livello cantonale.

### Persone (%) con sintomi depressivi nelle 2 settimane prima dell'indagine



n TI=1383, n CH=20'652

Fonte: UST – ISS 2012

© Obsan 2014

Analizzando le cifre emerge che il disagio psicologico di media e forte entità è tendenzialmente più frequente nella **classe d'età** 50–64 anni. Da osservare che tale disagio è spesso correlato a **disturbi fisici**: quasi la metà (49,0%) dei Ticinesi che lamentano disturbi fisici gravi soffre anche di un disagio psicologico da medio a grave; tra le persone che non hanno alcun disturbo fisico o ne hanno di lievi, solo l'11,5% soffre di un disagio psicologico.

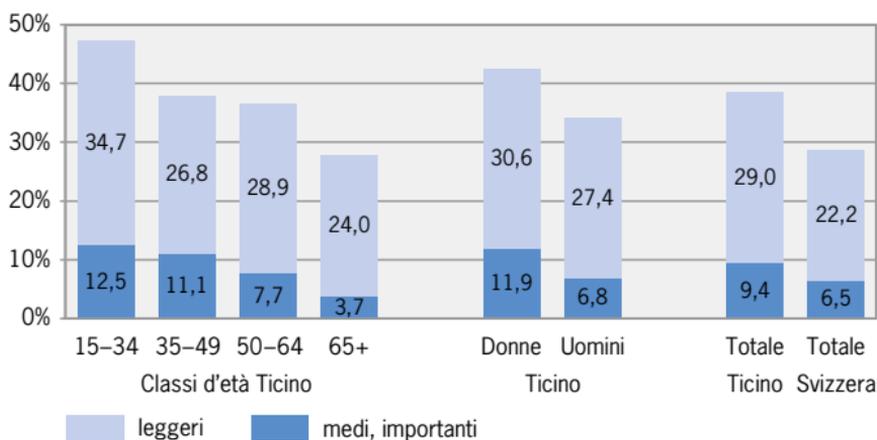
## Sintomi depressivi

L'Indagine sulla salute in Svizzera analizza specificatamente anche l'eventuale presenza di sintomi depressivi<sup>2</sup>. Le risposte fornite dalle persone intervistate possono essere interpretate come segnali di un umore depressivo ma non rappresentano una diagnosi clinica. Possono, quindi, costituire segnali importanti che anticipano uno stato depressivo più marcato e riflettere difficoltà nella gestione della propria vita, nella cura delle relazioni sociali e nello svolgimento di un'attività lavorativa.

Nel Cantone Ticino, il 38,4% delle persone intervistate esprime sintomi depressivi: il 29,0% dichiara sintomi leggeri, il 9,4% sintomi da medi a gravi. La media svizzera relativa ai sintomi depressivi è inferiore e si situa intorno al 28,7%.

A livello nazionale, le **donne** dichiarano sintomi depressivi più spesso degli **uomini** (31,9% contro 25,5%); a livello ticinese la tendenza è simile (donne: 42,4%; uomini: 34,3%). Nel Cantone Ticino come nel resto della Svizzera, inoltre, la percentuale di persone che dichiara sintomi depressivi cala con l'aumentare dell'**età**.

### Persone (%) con sintomi depressivi nelle 2 settimane prima dell'indagine



n TI=1185, n CH=16'980

Fonte: UST – ISS 2012

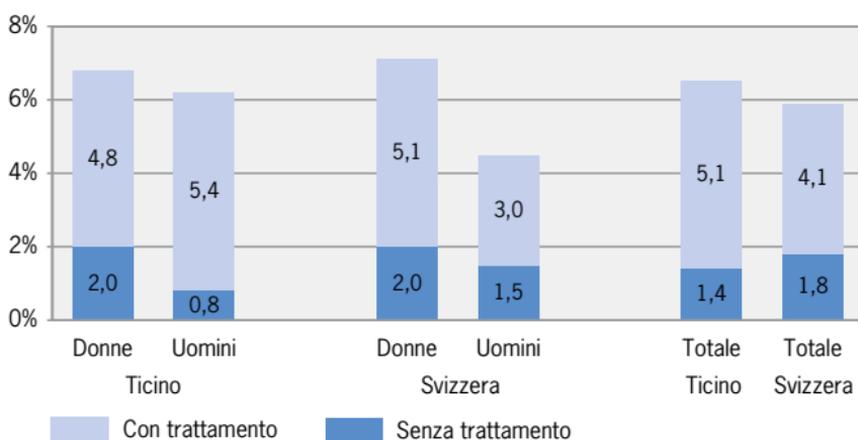
© Obsan 2014

<sup>2</sup> Perdita di interesse e di piacere; abbattimento, malinconia, disperazione; disturbi del sonno; stanchezza o esaurimento; perdita di o eccessivo appetito; pessima considerazione di se stessi; difficoltà di concentrazione; movimenti/eloquio rallentati o irrequietezza/bisogno di muoversi; pensieri sulla morte o sull'autolesionismo.

## Trattamento delle depressioni

Il 5,1% della popolazione ticinese dichiara di essersi sottoposta a un trattamento medico per una depressione nel corso dei 12 mesi precedenti l'indagine. A livello svizzero la quota è del 4,1%.

### Persone (%) con depressione con o senza trattamento medico (negli ultimi 12 mesi)



n TI=1309, n CH=18'263

Fonte: UST – ISS 2012

© Obsan 2014

L'1,4% dei Ticinesi dichiara di avere sofferto di depressione nei 12 mesi precedenti l'indagine ma di non essersi sottoposto a trattamento medico. La corrispondente quota a livello svizzero è dell'1,8%.

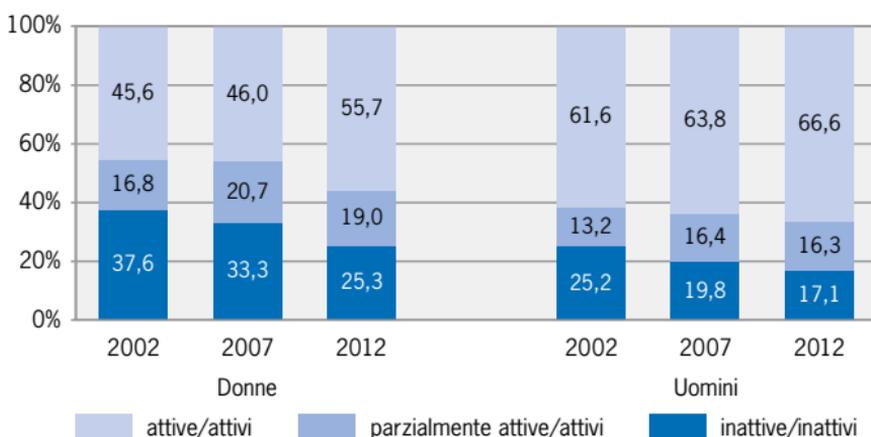
## Attività fisica

Il movimento e un'attività fisica regolare contribuiscono a mantenere un buono stato di salute. Per stimare l'intensità dell'attività, si distinguono tre livelli:

- *attivo*: almeno 2½ ore di attività moderata<sup>3</sup> oppure 2 occasioni di attività intensa<sup>4</sup> a settimana;
- *parzialmente attivo*: tra ½ e 2½ ore di attività fisica moderata o 1 occasione di attività intensa a settimana;
- *inattivo*: meno di ½ ora di attività fisica moderata a settimana e nessuna occasione di attività intensa.

Tra il 2002 e il 2012, la percentuale di persone fisicamente attive nel Cantone Ticino è passata dal 52,9% al 60,8%, mentre la quota di persone inattive è calata dal 32,0% al 21,5%. A livello nazionale, l'andamento è stato analogo nello stesso intervallo di tempo. A titolo di paragone, nel 2012 la media svizzera di persone attive era del 72,5% e gli inattivi erano il 10,7%.

### Persone (%) per grado di attività fisica



Ti: 2002 n=1361, 2007 n=1407, 2012 n=1476

Fonte: UST – ISS 2002, 2007, 2012

© Obsan 2014

La quota di persone attive cala con l'aumentare dell'**età**: nella fascia 15–34 anni il 70,9% degli abitanti del Ticino è attivo e il 13,0% è inattivo; nella fascia dai 65 anni in su la percentuale di attivi è del 55,4% e gli inattivi sono il 32,9%. Da rilevare il fatto che in Ticino, così come in Svizzera, nella fascia dai 65 anni in su gli uomini praticano più spesso attività fisica rispetto alle donne (65,5% contro 47,3%).

<sup>3</sup> Attività fisica moderata: attività fisica che provoca un leggero aumento della respirazione

<sup>4</sup> Attività fisica intensa: attività fisica che provoca sudorazione

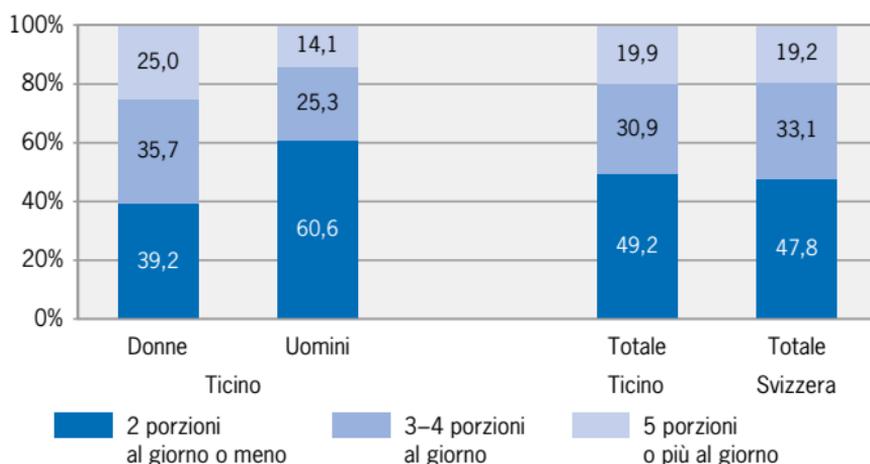
## Alimentazione

Un'alimentazione equilibrata e un apporto sufficiente di liquidi sono fondamentali per essere in buona salute.

Nel 2012 il 19,9% della popolazione ticinese si atteneva alla raccomandazione di consumare almeno *cinque porzioni di frutta e/o verdura al giorno*<sup>5</sup>. Il valore raggiunto in Ticino è direttamente confrontabile con la media svizzera che si aggira sul 19,2%.

In Ticino le **donne** seguono maggiormente questa raccomandazione rispetto agli **uomini** (25,0% contro 14,1%) e le persone tra i 35 e i 64 anni (circa il 23%) più frequentemente rispetto ai più giovani e ai più anziani (circa il 16%).

### Persone (%) secondo il consumo giornaliero di frutta e/o verdura



n TI=1484, n CH=20'769

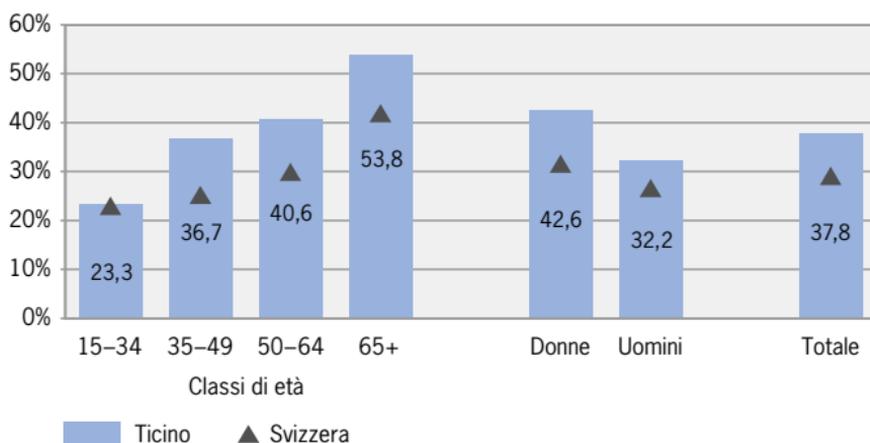
Fonte: UST – ISS 2012

© Obsan 2014

L'Ufficio federale della sanità pubblica raccomanda di bere da uno a due litri di **liquidi** al giorno di bibite non zuccherate, preferibilmente acqua. Le bevande alcoliche e quelle contenenti caffeina dovrebbero essere consumate in quantità moderate.

<sup>5</sup> Le variabili sul consumo di frutta e verdura sono state modificate nell'ISS 2012 (rispetto all'ISS 2007), per questo non sono possibili raffronti temporali.

## Persone (%) che consumano fino a un litro di liquidi non alcolici per giorno



n TI=1486, n CH=20'811

Fonte: UST – ISS 2012

© Obsan 2014

In Ticino più di un terzo (37,8%) della popolazione beve soltanto fino a un litro al giorno di liquidi non alcolici (Svizzera 29,1%), le donne (42,6%) più spesso degli uomini (32,2%). Il numero di persone che bevono soltanto fino a un litro al giorno aumenta con l'età (15-34 anni: 23,3%; 65+: 53,8%).

## Peso corporeo

L'indagine sulla salute in Svizzera utilizza un indicatore, l'*indice di massa corporea (IMC)*, per definire la categoria di peso alla quale una persona appartiene. L'IMC si definisce come segue:

$$IMC = (\text{peso corporeo in kg}) / (\text{altezza in m})^2.$$

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per una persona di età superiore ai 18 anni vale:

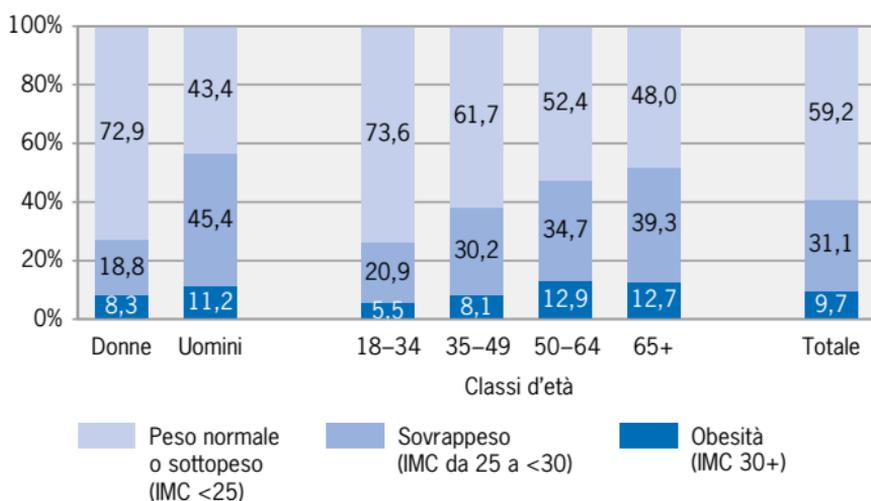
IMC < 18,5 kg/m <sup>2</sup> :	sottopeso
IMC da 18,5 a < 25 kg/m <sup>2</sup> :	peso normale
IMC da 25 a < 30 kg/m <sup>2</sup> :	sovrappeso
IMC 30 kg/m <sup>2</sup> e più:	obesità

Secondo queste suddivisioni, nel Cantone Ticino più di un quarto delle **donne** (27,1%) e oltre la metà degli **uomini** (56,6%) si dichiara in sovrappeso od obesa.

Tra il **1997** (34,4%) e il **2012** (40,8%), la stima percentuale di persone in sovrappeso od obese è aumentata, in Ticino come nel resto della Svizzera. L'aumento riguarda soprattutto gli uomini (dal 45,4% al 56,6%), mentre tra le donne la tendenza è più contenuta (dal 25,6% al 27,1%).

La percentuale di persone in sovrappeso od obese aumenta con il crescere dell'**età**: in tutte le classi di età del Cantone Ticino la quota di uomini in sovrappeso supera nettamente quella delle donne.

### Persone sopra i 18 anni (%) secondo l'indice di massa corporea (IMC)



n TI=1488

Fonte: UST - ISS 2012

© Obsan 2014

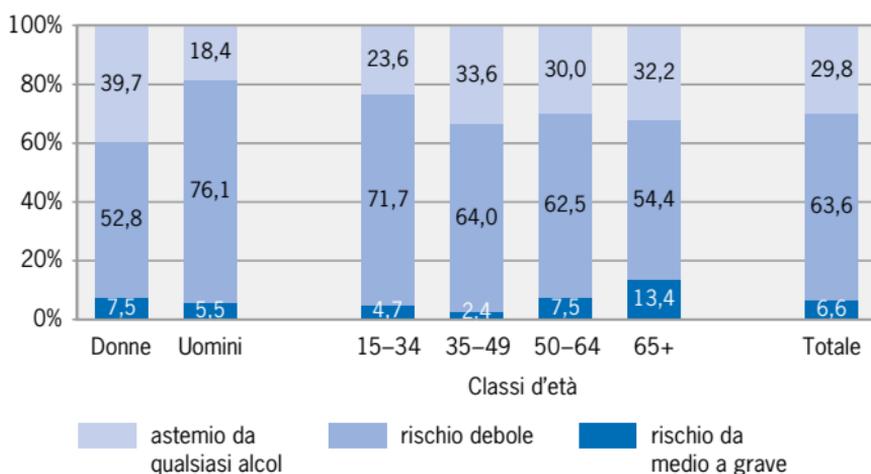
Proprio come il sovrappeso, anche il **sottopeso** può causare problemi di salute. Su scala nazionale, le donne (5,8%) sono molto più spesso sottopeso degli uomini (0,8%) e la percentuale raggiunge il 9,8% per le svizzere di età inferiore ai 35 anni.

## Consumo di alcol

Un consumo quotidiano superiore ai 20 g di alcol puro<sup>6</sup> per le donne e di 40 g per gli uomini rappresenta un rischio da medio a grave per la salute.

Nella popolazione ticinese, il consumo cronico a rischio rappresenta il 6,6%; per contro, il 29,8% della popolazione non consuma mai o raramente bevande alcoliche. Le **donne** sono più esposte degli **uomini** a un rischio elevato (7,5% contro 5,5%), tuttavia più donne consumano mai o raramente bevande alcoliche (39,7% contro 18,4%). Se si considera un rischio da medio a grave, la media svizzera è tendenzialmente inferiore alla percentuale in Ticino, però tra il **2002** e il **2012** la quota di popolazione ticinese esposta a un elevato rischio di consumo cronico di alcol è scesa dal 10,8% al 6,6%.

### Persone (%) esposte al rischio del consumo di alcol



n TI=1490

Fonte: UST – ISS 2012

© Obsan 2014

Nel Cantone Ticino, il consumo cronico a rischio cresce con l'aumentare dell'**età**: tra le persone di età inferiore ai 50 anni, meno del 5% corre un rischio grave; nella fascia 50–64 anni la quota sale al 7,5% e dai 65 anni in su la quota passa al 13,4%. Sono tendenzialmente le donne ultrasessantacinquenni ad essere più esposte ai rischi legati al consumo di alcol (16,8%).

<sup>6</sup> 20 g di alcol puro corrispondono a due bicchieri standard. Per bicchiere standard si intende la quantità di alcol che viene normalmente servita in un bicchiere nel settore della ristorazione (es. 3 dl birra, 1 dl vino, 25 cl liquore).

## Consumo di tabacco

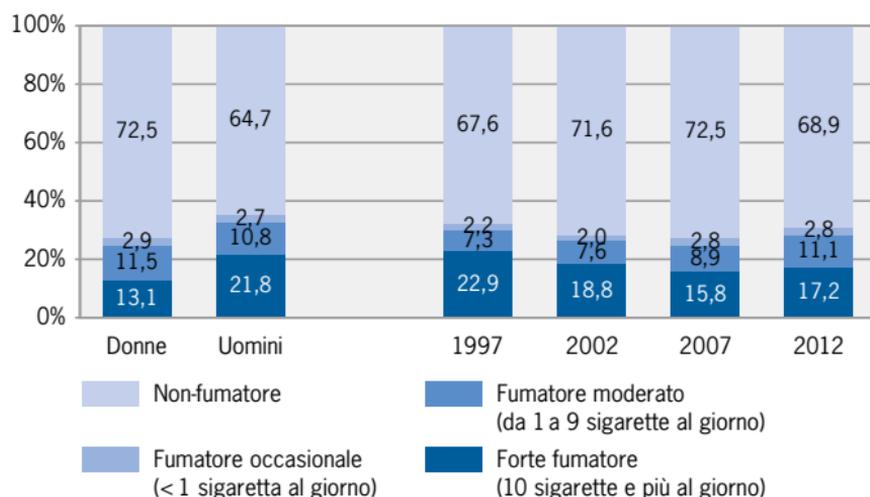
Il tabagismo rimane la principale causa evitabile di malattie cardiopolmonari e tumorali.

Il 31,2% della popolazione ticinese di età superiore ai 15 anni fuma, una percentuale vicina alla media nazionale (28,1%).

Gli **uomini** fumano più spesso delle **donne** (35,3 contro 27,5%) e sono più spesso forti fumatori: il 21,8% degli uomini fuma 10 o più sigarette al giorno, mentre la percentuale femminile è del 13,1%. Nel resto della Svizzera il consumo di tabacco è simile per gli uomini e per le donne.

Tra il **1997** e il **2012** la quota di forti fumatori (10 e più sigarette al giorno) è calata dal 22,9% al 17,2%. Questa flessione è legata principalmente al calo delle donne fumatrici, la cui quota è scesa dal 20,6% (1997) al 13,1% (2012). Infine la percentuale dei fumatori è rimasta globalmente stabile in Ticino.

### Persone (%) secondo il consumo di sigarette (quantità di tabacco consumato calcolata in sigarette al giorno)



Tl: n 1997=1104, n 2002=1410, n 2007=1435, n 2012=1489

Fonte: UST – ISS 1997, 2002, 2007, 2012

© Obsan 2014

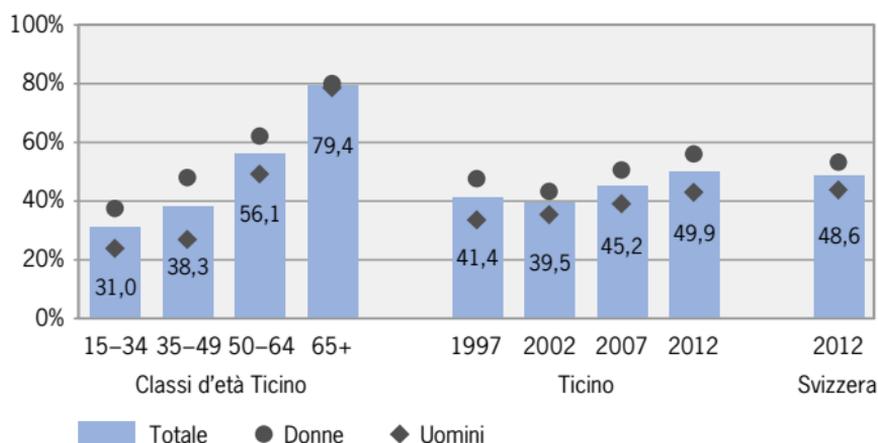
Il numero di fumatori cala con l'aumentare dell'**età**: la quota ammonta al 41,7% tra i Ticinesi di età compresa tra 15–34 anni e scende al 20,0% tra gli ultrasessantacinquenni. Nelle classi di età intermedie la quota di forti fumatori raggiunge i livelli massimi: è del 15,4% tra le donne di età compresa tra 50–64 anni e del 24,5% tra gli uomini di età compresa tra 35–49 anni.

## Consumo di medicinali

Il 49,9% dei Ticinesi dichiara di aver assunto *almeno un medicamento* qualsiasi nella settimana precedente l'indagine, una percentuale paragonabile a quella rilevata nell'intera Svizzera (48,6%).

Il consumo di medicinali nel Cantone Ticino è passato dal 41,4% al 49,9% tra il **1997** e il **2012**, seguendo più o meno lo stesso sviluppo registrato a livello nazionale (salito dal 40,7% al 48,6%).

### Persone (%) che hanno assunto medicinali durante la settimana precedente l'indagine



TI: n 1997=1107, n 2002=1526, n 2007=1517, n 2012=1549; CH: n 2012=21'585

Fonte: UST – ISS 1997, 2002, 2007, 2012

© Obsan 2014

Nel 2012 in Ticino più donne che uomini hanno dichiarato di aver assunto almeno un medicamento nella settimana precedente l'indagine (**donne: 56,0%; uomini: 43,0%**). La differenza tra i sessi è riscontrabile in tutti gli anni in esame. Questa differenza si riscontra anche a livello nazionale: nel 2012 il 53,2% delle donne e il 43,8% degli uomini hanno dichiarato di aver assunto almeno un medicamento nella settimana precedente.

Con l'aumentare dell'**età** cresce il numero di persone che assumono medicinali. In Ticino la quota passa dal 31,0% nella classe 15–34 anni al 79,4% nella classe dai 65 anni in su.

Il consumo di **antidolorifici, sonniferi o sedativi** è più elevato tra le donne (36,1%) che tra gli uomini (21,2%) e aumenta con l'età, passando dal 18,0% (classe: 15–34 anni) al 41,6% (65 anni e più).

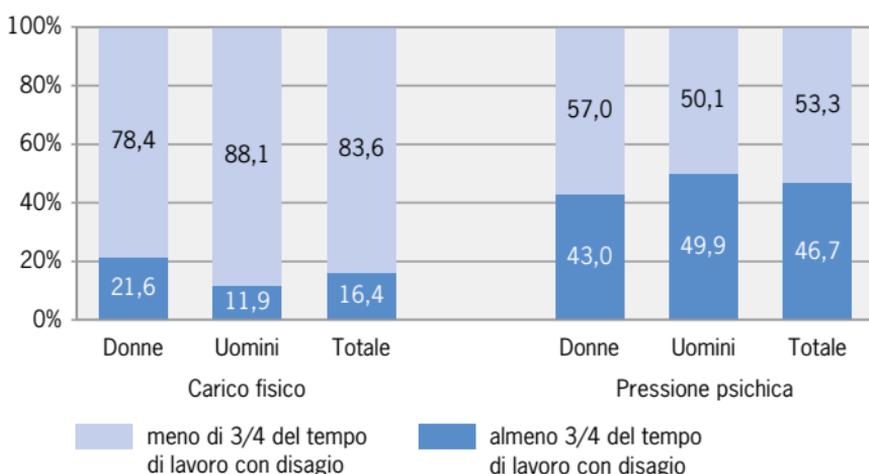
## La salute sul lavoro

In Ticino, gran parte (85,0%) delle persone occupate è soddisfatta della propria situazione lavorativa così come in Svizzera (88,3%).

Il 16,4% degli occupati ticinesi dichiara di essere esposto a **carichi fisici** per almeno i tre quarti dell'orario di lavoro, le donne più spesso degli uomini (21,6% contro 11,9%). Con l'aumentare dell'età, tali carichi fisici tendono a diminuire (15–49 anni: circa 18%, 50+: 13,1%).

Inoltre il 46,7% degli occupati ticinesi dichiara di sentire **pressioni psichiche** sul lavoro: a soffrirne maggiormente sono gli uomini (il 49,9% contro il 43,0% delle donne) e i più giovani (il 52,8% nella classe di età 15–34 anni) rispetto ai lavoratori più anziani (50+: 39,6%). I valori inerenti alle pressioni psicologiche e fisiche riscontrati in Ticino sono simili a quelli rilevati per l'intera Svizzera.

### Persone attive professionalmente (%) secondo l'impegno fisico e la pressione psichica sul posto di lavoro



Ti: n Impegno fisico=736, n Pressione psichica=740

Fonte: UST – ISS 2012

© Obsan 2014

A livello nazionale, i dati mostrano che i quadri (61,4%) soffrono più spesso la pressione psichica rispetto ai lavoratori indipendenti (48,0%) e ai dipendenti (46,1%). Nel Cantone Ticino la tendenza è simile (60,1% per i quadri, 45,8% per gli indipendenti e 43,8% per i dipendenti).

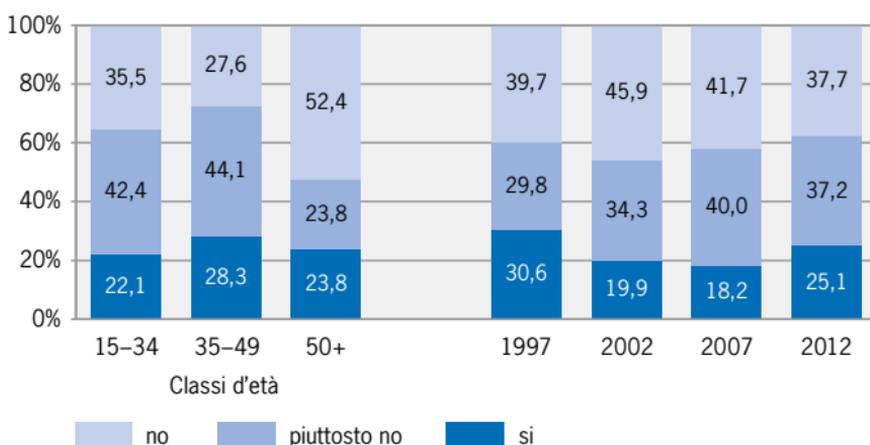
### Paura di perdere il posto di lavoro

La paura di perdere il posto di lavoro rappresenta una potenziale pressione psichica particolarmente sentita. Nel 2012 il 25,1% degli occupati ticinesi temeva di perdere il lavoro e il 37,2% era apprensivo. La paura imminente di perdere il lavoro è molto più frequente in Ticino (25,1%) rispetto al resto della Svizzera (12,3%), mentre sia in Ticino che in Svizzera il timore è diffuso in egual misura tra **uomini e donne**.

Tra gli anni **1997** e **2012** non si notano grandi differenze; nel 2002 e nel 2007, invece, la percentuale di persone che temeva nell'immediato di perdere il lavoro era inferiore e la quota di persone che non se ne preoccupava affatto era tendenzialmente superiore.

Per quanto riguarda la **ripartizione per classi di età**, tanto in Ticino quanto nell'intera Svizzera, la paura di perdere il lavoro è maggiore nella fascia 35–49 anni mentre è più ridotta nella classe 15–34 anni.

### Persone attive professionalmente (%) secondo la paura di perdere il posto di lavoro



Tl: n 1997=499, n 2002=551, n 2007=526, n 2012=737

Fonte: UST – ISS 1997, 2002, 2007, 2012

© Obsan 2014

In Ticino questa paura cala tendenzialmente con il crescere del **grado di formazione**: è del 34,5% tra le persone senza formazione post-obbligatoria; cala al 27,1% tra i titolari di una formazione di grado secondario II e scende al 18,1% tra i diplomati del grado terziario.

L'analisi condotta sulle **categorie socioprofessionali** nel Cantone Ticino mostra che i lavoratori dipendenti senza funzione dirigenziale hanno più spesso (73,3%) una certa paura di perdere il lavoro, seguiti dai dipendenti con funzione dirigenziale (64,7%). Tra i lavoratori indipendenti intervistati nel Cantone Ticino, un terzo (33,6%) dichiara di essere (piuttosto) preoccupato di perdere il lavoro.

## Risultati per classi d'età – una panoramica

---

### Stato di salute generale

In Ticino l'89,9% delle persone comprese tra i 15–34 anni dichiara di essere in buona salute mentre la percentuale tra gli ultrasessantacinquenni cala al 54,4%. Inoltre il 32,9% delle persone di 65 anni e più ritiene di essere **limitato nelle attività quotidiane per un problema di salute**, mentre nella classe di età 15–34 anni la quota è del 10,4%.

### Salute psichica

In Ticino si stima che la classe di età compresa tra 50–64 anni sia maggiormente interessata da un **disagio psicologico** (sia uomini che donne, 28,8%). Contrariamente a quanto atteso, i segnali di **sintomi depressivi** come abbattimento, disturbi del sonno, stanchezza o perdita di appetito calano con l'aumentare dell'età degli intervistati (15–34 anni: 47,3%; 65+: 27,7%), tanto in Ticino quanto nell'intera Svizzera.

### Attività fisica, alimentazione, peso corporeo

La quantità di attività fisica cala con il crescere della **classe di età**: il 70,9% dei Ticinesi di età compresa tra 15–34 anni è fisicamente attiva mentre il 13,0% è inattiva; tra le persone di 65 anni e più gli attivi sono il 55,4% e gli inattivi il 32,9%. Con l'aumentare dell'età cresce anche il **sovrappeso**: nella fascia 18–34 anni i Ticinesi obesi o in sovrappeso sono il 26,4%, mentre nella classe 65 anni e più la quota sale al 52,0%. Le persone tra i 35–64 anni seguono più spesso (circa 23%) la **raccomandazione alimentare** di mangiare cinque porzioni di frutta/verdura al giorno rispetto ai più giovani e ai più anziani (classi 15–34 anni e 65 anni in su: circa 16%).

### Consumo di sostanze

Nel Cantone Ticino il rischio da medio a grave rappresentato dal **consumo cronico di alcol** cresce con l'aumentare dell'età: è inferiore al 5% tra le persone con meno di 50 anni, sale al 7,5% tra le persone di 50–64 anni e raggiunge il 13,4% tra le persone di 65 anni e più. Al contrario, con l'aumentare dell'età cala il numero di persone che **fumano**: la quota di fumatori è del 41,7% nella classe 15–34 anni e scende al 20,0% nella popolazione ticinese di 65 anni e più. La percentuale più elevata di forti fumatori (10 e più sigarette al giorno) si riscontra nelle classi di età intermedie. Infine, il **consumo di medicinali** è maggiore tra la popolazione anziana del Cantone Ticino (65+ anni: 79,4%) rispetto alle classi più giovani (dal 31,0% al 56,1%).

---

## Salute sul lavoro

Per gli occupati più anziani del Cantone Ticino (50+ anni: 13,1%) i **carichi fisici** sono tendenzialmente inferiori rispetto ai colleghi più giovani (15–49 anni: circa 18%). Nel Cantone Ticino come nel resto della Svizzera, inoltre, gli occupati giovani (15–34 anni: 52,8%), dichiarano più spesso dei colleghi più anziani (50+ anni: 39,6%) di avvertire **pressione psichica** sul posto di lavoro. La **paura di perdere il posto di lavoro** è più diffusa tra gli occupati della classe di età 35–49 anni, in Ticino come nel resto della Svizzera.

### Fonte dei dati: Indagine sulla salute in Svizzera (ISS)

L'Indagine sulla salute in Svizzera (ISS) dell'Ufficio federale di statistica (UST) fornisce informazioni sullo stato di salute della popolazione e i suoi fattori determinanti, sulle conseguenze di malattie, sull'utilizzo delle prestazioni sanitarie e sulle condizioni assicurative della popolazione residente in Svizzera.

**Intervistati** Campione casuale rappresentativo formato da persone di almeno 15 anni che vivono in economie domestiche.

**Campionamento** Il campione è stato estratto dall'UST secondo il principio di casualità dalla base di campionamento per le indagini presso le persone e le economie domestiche (SRPH). Il quadro è stato realizzato mediante i dati forniti dai registri cantonali e comunali degli abitanti, che vengono integrati a cadenza trimestrale da informazioni degli operatori telefonici.

L'indagine si basa su un'intervista telefonica e un questionario scritto. Per armonizzare il piano di campionamento e le risposte non pervenute, il campione viene ponderato.

Per l'ISS 2012, le persone che hanno partecipato all'intervista telefonica sono state 21'597; di queste, 18'357 hanno compilato anche il questionario scritto. Nel Cantone Ticino sono state intervistate 1550 persone e 1311 hanno fornito anche informazioni scritte.

18 Cantoni e la Città di Zurigo hanno finanziato l'ampliamento del loro campione in vista della realizzazione di analisi su scala cantonale: AG, AR, BE, BL, BS, FR, GE, GR, JU, LU, NE, SZ, TG, TI, UR, VD, VS, ZG. Inoltre l'indagine sulla salute è stata condotta per la prima volta anche nel Principato del Liechtenstein.

**Periodicità** Ogni cinque anni. Indagini già condotte: 1992/1993, 1997, 2002, 2007, 2012. Prossima indagine: 2017.

**Pertinenza** I dati del campione sono ponderati. Ciò consente di migliorare l'affidabilità delle nostre stime a livello nazionale o dei singoli Cantoni partecipanti.

---

## Osservazioni sui risultati presentati

*Dati sul Cantone Ticino:* l'opuscolo riporta i principali risultati dell'ISS 2012 relativi alla popolazione ticinese, spesso confrontandoli con quelli della popolazione dell'intera Svizzera.

*Dati autodichiarati:* le analisi, come tutte le valutazioni dei dati dell'ISS, si basano su dati autoforniti e non su dati clinici. Questo aspetto può comportare un certo grado di imprecisione e di incompletezza; può darsi per esempio che una persona fornisca un peso corporeo inferiore al suo peso effettivo, dichiari di consumare meno alcol di quanto non faccia effettivamente o dimentichi di menzionare la sua ultima visita medica.

*Differenze:* una differenza viene citata in quanto tale solo se è statisticamente significativa (livello di significatività del 95%). Nel testo sono stati utilizzati termini come «tendenza», «tendenzialmente» o «piuttosto» per descrivere risultati che non sono statisticamente significativi a un livello del 5%. In questi casi non si può escludere con il 95% di probabilità che la differenza tra due misure considerate sia dovuta a puro caso.





**GDK** Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren  
**CDS** Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé  
**CDS** Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Eidgenössisches Departement des Innern EDI**  
**Département fédéral de l'intérieur DFI**  
**Dipartimento federale dell'interno DFI**



Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) ist eine gemeinsame Institution von Bund und Kantonen.  
L'Observatoire suisse de la santé (Obsan) est une institution commune de la Confédération et des cantons.  
L'Osservatorio svizzero della salute (Obsan) è un'istituzione comune della Confederazione e dei Cantoni.