



Scheda informativa

Nessi tra fattori psicosociali e malattie non trasmissibili: una rassegna della letteratura scientifica

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, le malattie non trasmissibili (MNT) rappresentano la causa di morte più frequente in tutto il mondo. In Svizzera più di due milioni di persone sono affette da MNT, che causano l'80 % delle spese sanitarie. Su incarico dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), l'Università di Friburgo ha realizzato una rassegna della letteratura scientifica per identificare i nessi tra quattro fattori di rischio psicosociali (stress, sonno, isolamento sociale e riposo/relax) e lo sviluppo di MNT (cancro, diabete, malattie respiratorie, malattie muscolo-scheletriche, malattie cardiovascolari, demenza) e di disturbi psichici.

CIFRE ESSENZIALI

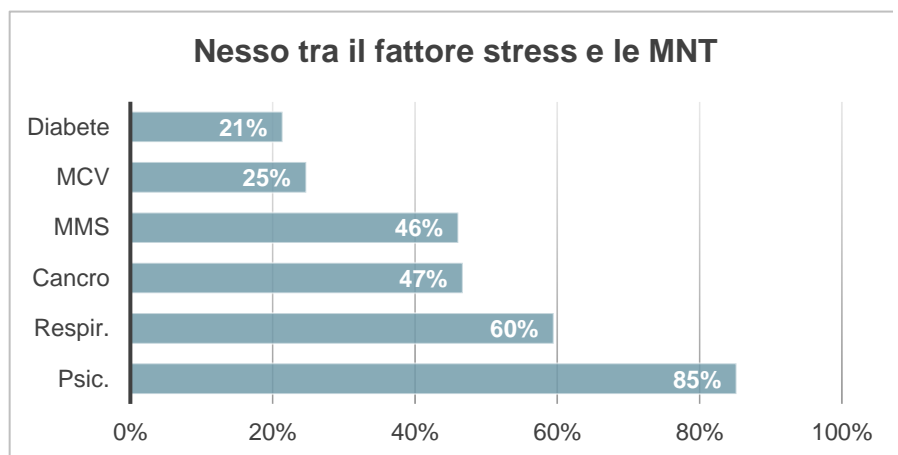
Secondo l'Obsan, nel 2012
2,2 milioni
di persone
sopra i 15 anni
erano affette da
una MNT.

**Lo stress e la
mancanza di
sonno**
hanno un nesso significativo
con il
**rischio di
ammalarsi di
una MNT.**

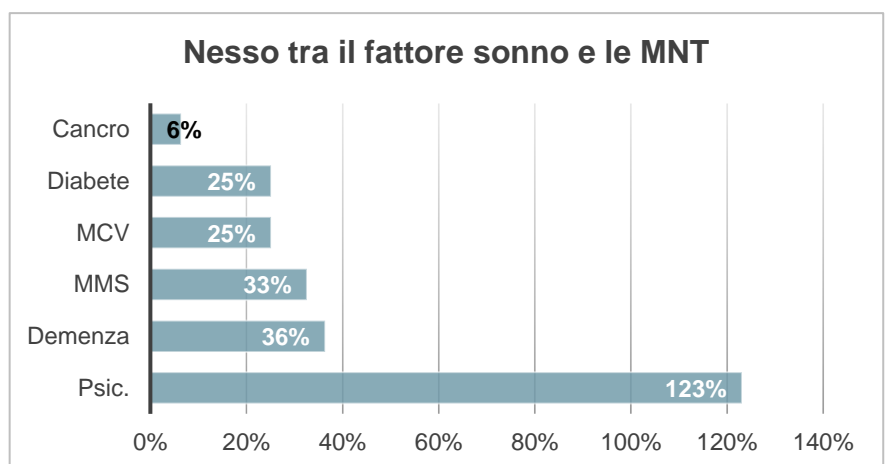
RISULTATI PRINCIPALI

Stress e sonno quali fattori predominanti

Dall'analisi di oltre 13 000 articoli scientifici risulta che lo stress e il sonno sono i fattori psicosociali più chiaramente associati al rischio di MNT.



Fonte: Schenk et al., 2021



Fonte: Schenk et al., 2021

L'integrazione sociale è associata a una **riduzione del rischio di sviluppare MNT**:

- malattie muscolo-scheletriche: -27 %
- demenza: -19 %
- diabete: -7 %
- malattie respiratorie: -3 %

Riposo e relax diminuiscono il rischio di tutte le MNT tranne il cancro:

- malattie muscolo-scheletriche: -34 %
- Risultati qualitativi per il diabete, le malattie respiratorie, le malattie cardiovascolari, i problemi psichici e la demenza.

L'isolamento sociale è associato a un aumento significativo di tutte le MNT considerate, ad eccezione delle malattie respiratorie (aumento del rischio per i disturbi psichici: 45 %, demenza: 27 %, malattie cardiovascolari (MCV): 26 %, malattie muscolo-scheletriche (MMS): 16 %, diabete: 14 % e cancro 5 %), mentre la **mancanza di riposo/relax** è associata unicamente a un maggior rischio di sviluppare malattie muscolo-scheletriche (aumento del rischio del 47 %, dati insufficienti per le altre MNT).

Panoramica dei nessi riscontrati

	Diabete	Cancro	MCV	Resp.	MMS	Psic.	Demenza
Stress	21	47	25	60	46	85	449*
Sonno	25	6	25		33	123	36
Mancanza di riposo					47		
Isolamento sociale	14	5	26		16	45	27
Integrazione sociale	-7			-3	-27		-19

Esempio di lettura: lo stress aumenta il rischio di diabete del 21%.

*Nel caso della demenza erano disponibili solo due metaanalisi. I valori vanno quindi interpretati con cautela.

CONCLUSIONI

1. Esistenza di **nessi significativi** tra fattori di rischio psicosociali (stress, sonno, isolamento sociale e mancanza di riposo) e l'insorgenza di MNT.
2. Necessità di **ulteriori ricerche**, come p. es. studi di coorte prospettici che tengano conto anche delle interazioni tra i numerosi fattori di rischio e protettivi associati all'insorgenza delle MNT, al fine di identificare meglio i potenziali nessi causali e quindi derivare misure di prevenzione specifiche.

FONTE

Schenk, J., Ledermann, K. et Martin Sölch, C. (2021): Revue systématique de la littérature concernant le lien entre les facteurs psycho-sociaux et les maladies non-transmissibles. Rapport sur mandat de l'OFSP, Université de Fribourg. [\[LINK\]](#)

CONTATTO

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione Prevenzione malattie non trasmissibili
Sezione Basi scientifiche
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATA

Febbraio 2022