

L'efficacia degli interventi di prevenzione universale e specifici nel promuovere benessere psicologico nei giovani

Data di inserimento 16/10/2025

Anno 2025

Domanda di ricerca Gli interventi universali e specifici sono efficaci nella promozione del benessere mentale nei giovani.

Quello che conta È stata condotta una revisione della letteratura con meta-analisi su 276 studi. Gli outcomes relativi alla salute mentale presi in considerazione sono:

- **Aspetti cognitivi e conoscitivi**, comprendenti la **mental health literacy** (abilità di riconoscere i segni e i profili dei disturbi mentali) e le **abilità cognitive** (capacità di attenzione, memoria e organizzazione delle informazioni).
- **Aspetti attitudinali e psicologici**, tra cui gli atteggiamenti verso i disturbi mentali, la percezione di sé e i valori personali (insieme di credenze, emozioni e valutazioni su sé stessi) e il significato esistenziale (senso di scopo e significato della vita).
- **Aspetti emotivi e comportamentali**, come le emozioni, i comportamenti adattivi e le strategie di autogestione o di coping (capacità di gestire lo stress e prendersi cura di sé).
- **Aspetti sociali e relazionali**, che includono le abilità sociali (capacità di comunicare e instaurare relazioni) e le relazioni familiari e significative (capacità di mantenere legami di supporto e fiducia).
- **Aspetti funzionali e di benessere generale**, comprendenti la performance accademica o lavorativa, la salute fisica e sessuale (benessere fisico, mentale e sociale nella sfera sessuale) e la qualità di vita complessiva (benessere soggettivo e soddisfazione di vita).

Il tipo di intervento più frequente sono i programmi universali (n.=171, 61.9%), 104 programmi erano di tipo selettivo (37.7%) e solo uno studio prevedeva entrambi i tipi di intervento. Il campione totale analizzato è composto da un totale di 159,508 persone con un range di età medio compreso tra 0 e 34.3 anni, il 56% del campione è composto da femmine.

I programmi universali e selettivi si sono rivelati efficaci, rispetto ai gruppi di controllo, nel migliorare gli aspetti emotivi, la mental health literacy, la percezione di sé, la qualità di vita, le abilità cognitive e sociali, la salute fisica e sessuale, la performance accademica/lavorativa e gli atteggiamenti verso i disturbi mentali. Non sono emerse evidenze di efficacia per quanto riguarda gli aspetti comportamentali, le relazioni con la famiglia/altri significativi e le capacità di gestire lo stress e prendersi cura di sé.

In generale non sono emerse delle differenze significative rispetto all'efficacia dei programmi universali paragonati con gli interventi selettivi, fatta eccezione per gli interventi sulle abilità cognitive in cui emerge che **gli interventi universali risultano più efficaci di quelli selettivi**. Inoltre, **gli interventi sulle abilità cognitive sembrano essere più efficaci nei bambini e adolescenti rispetto agli adulti**. Per i restanti outcomes non sono emerse differenze tra bambini, adolescenti e adulti. Per quanto riguarda la promozione della mental health literacy e abilità cognitive, **gli interventi psicoeducativi si sono dimostrati i più efficaci**. Rispetto alla salute fisica gli interventi basati sulla terapia fisica, **esercizi e tecniche di rilassamento si sono dimostrati i più efficaci**. Mentre per tutti gli altri outcomes non sono emerse differenze legate alla tipologia di intervento erogata. L'outcome atteggiamenti verso i disturbi mentali è stato valutato solamente con interventi psicoeducativi, quindi non è stato possibile confrontarlo con altre tipologie di intervento.

Caveat	<ul style="list-style-type: none">• Le evidenze rispetto ad alcuni outcomes erano piuttosto limitate, soprattutto per quanto riguarda il significato esistenziale, la salute sessuale e i comportamenti.• Non sono stati presi in considerazione interventi basati sulla dieta e l'alimentazione.• Per alcuni outcomes, come gli atteggiamenti verso i disturbi mentali, non è stato possibile fare confronti con altre tipologie di intervento, quindi non è possibile determinare quale sia l'intervento più efficace per questo particolare outcome.• La qualità di alcuni studi inclusi nella meta-analisi è bassa, diversi studi non hanno adottato delle pratiche adeguate di randomizzazione.• Non è stato possibile identificare con precisione la fascia d'età più idonea per effettuare gli interventi.• Non è stata valutata l'efficacia a lungo termine degli interventi.
Contesto	I problemi legati alla salute mentale sono destinati a diventare tra le cinque cause più comuni di mortalità, malattia e disfunzione tra i giovani. In particolare i disturbi di ansia risultano essere i più prevalenti (13.4%). Questa meta-analisi offre una panoramica di diverse tipologie di interventi efficaci rivolti alla promozione del benessere mentale dei giovani.
Implicazioni per la pratica	Diverse tipologie di interventi si sono rilevati efficaci nel promuovere benessere mentale nei bambini e negli adolescenti. Non sono emerse importanti differenze rispetto all'efficacia dei programmi universali comparati con i programmi specifici. Anche la tipologia di intervento non ha mostrato differenze significative per i vari outcomes. In particolare gli interventi psicoeducativi risultano essere più efficaci nei programmi che hanno come obiettivo quello di aumentare l'health literacy o di incidere sulle abilità cognitive, quest'ultimi a loro volta risultano più efficaci nei bambini e negli adolescenti. Tuttavia, risulta necessario sviluppare studi randomizzati e controllati che prevedano una valutazione a lungo termine degli outcomes.
Giudizio di qualità revisione	La qualità della revisione è stata valutata con lo strumento AMASTAR 2 ed è valutata come una revisione di alta qualità.
Riferimento bibliografico revisione	Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdorf, A., Borgwardt, S., Arango, C., van Amelsvoort, T., Vieta, E., Solmi, M., Oliver, D., Catalan, A., Verdino, V., Di Maggio, L., Bonoldi, I., Vaquerizo-Serrano, J., Baccaredda Boy, O., Provenzani, U., ... Fusar-Poli, P. (2020). Universal and selective interventions to promote good mental health in young people: Systematic review and meta-analysis. <i>European neuropsychopharmacology: the journal of the European College of Neuropsychopharmacology</i> , 41, 28-39. https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.10.007
Parole chiave	- benessere - salute mentale - adolescenti - giovani -
Setting	- scolastico -
Outcome	Benessere mentale
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Marco Martorana, Università degli Studi del Piemonte Orientale. Revisione a cura di Rita Longo, Dors - Centro di Documentazione per la Promozione della Salute, Regione Piemonte