

Interventi universali e selettivi per promuovere una buona salute mentale tra i giovani: revisione sistematica e metanalisi

Data di inserimento 30/05/2022

Anno 2020

Domanda di ricerca Gli interventi universali e selettivi di promozione della salute mentale rivolti ai giovani sono efficaci?

Quello che conta Gli autori hanno condotto una revisione sistematica e una metanalisi per valutare la validità e l'efficacia degli interventi universali e selettivi di promozione della salute mentale rivolti ai giovani.

Sono stati analizzati 276 studi che comparavano l'efficacia di interventi universali e selettivi nel promuovere 14 esiti di buona salute mentale, categorie/aree definite a priori da un gruppo di esperti. Tali studi coinvolgevano un totale di quasi 160.000 partecipanti, con un'età media inferiore a 35 anni, suddivisi in gruppi sperimentali e gruppi di controllo.

Sia gli interventi universali, sia quelli selettivi sono risultati adatti a promuovere una buona salute mentale: possono essere efficaci, pur se con una dimensione degli effetti/esiti da bassa a media e solo per alcune categorie di esiti.

I risultati della metanalisi hanno evidenziato un miglioramento significativo solo su alcune categorie/aree di esiti di buona salute mentale, in specifico (in ordine decrescente rispetto all'importanza): **competenze di alfabetizzazione alla salute mentale (mental health literacy), aspetti emotivi, percezioni su di sé e aspetti valoriali, qualità della vita, aspetti cognitivi, abilità sociali, salute fisica, salute sessuale, performance di istruzione/professione, atteggiamento verso i disturbi mentali.**

Gli interventi psicoeducativi sono risultati i più efficaci nel promuovere specificamente le competenze di alfabetizzazione alla salute mentale e le abilità cognitive.

Le terapie incentrate su esercizio fisico e tecniche di rilassamento sono risultate più efficaci rispetto alla psicoeducazione e alla psicoterapia per quel che riguarda in specifico la promozione della salute fisica.

Non è stata dimostrata alcuna evidenza circa l'efficacia degli interventi sulle altre categorie/esiti di buona salute mentale, che riguardano gli aspetti comportamentali, le relazioni con i familiari e con le persone significative, le strategie di auto-gestione.

Caveat

I limiti dichiarati della revisione:

- la quantità di evidenze riguardanti alcuni esiti di salute mentale è limitata (ad esempio: aspetti comportamentali, salute sessuale, senso della vita)
 - non è stato possibile quantificare l'efficacia di specifici interventi raggruppati nei gruppi "combinati" né dei diversi tipi di psicoterapie
 - sono molto limitate le evidenze riguardanti gli interventi farmacologici nel promuovere una buona salute mentale, e la loro efficacia resta sconosciuta
 - l'eterogeneità dei dati ha reso impossibile quantificare l'efficacia comparativa per alcuni sottogruppi di intervento, ad esempio l'atteggiamento verso i disturbi mentali, presente solo negli interventi psicoeducativi
 - la qualità di alcuni studi era bassa (ma la metanalisi non ha rilevato alcuna associazione tra l'efficacia degli interventi e la qualità degli studi)
 - non è stato possibile individuare il range ottimale di età per la realizzazione degli interventi di promozione della salute mentale, ad eccezione delle abilità cognitive (che sembra siano sviluppate più efficacemente nei bambini e negli adolescenti)
 - non è stata indagata l'efficacia a lungo termine degli interventi
 - le evidenze disponibili non sono stratificate a sottogruppi specifici di popolazione giovane (medicina stratificata) né adattati/personalizzati a livelli soggettivi individuali (medicina di precisione) .
-

Contesto

I problemi di salute mentale rappresentano una delle 5 cause di morbidità e mortalità tra i giovani, con una prevalenza mondiale tra bambini e adolescenti stimata al 13.4% per disturbi d'ansia, disturbi da comportamento dirompente e della condotta, disturbi da deficit dell'attenzione/iperattività, disturbi depressivi. Ecco perché è importante lavorare per prevenire i disturbi mentali e promuovere una "buona salute mentale" nei giovani, definita come *"uno stato di benessere che consente alla persona di affrontare/gestire i normali stress della vita e funzionare in maniera produttiva e adeguata"* (Fusar-Poli et al., 2020). La prevenzione dei disturbi mentali dei giovani è entrata nella pratica clinica della psichiatria grazie agli interventi di prevenzione della psicosi, mentre la promozione della salute mentale ha ricevuto meno attenzione ed è stata oggetto di ricerche frammentarie. Secondo gli autori, **ad oggi questa è la prima revisione sistematica e metanalisi che esplora in maniera esaustiva e sintetizza l'impatto degli interventi universali e selettivi di promozione di una buona salute mentale.**

Implicazioni per la pratica

Gli studi analizzati dimostrano che **è possibile promuovere in maniera efficace una buona salute mentale** attraverso interventi universali (rivolti all'intera popolazione o a un gruppo non classificato "a rischio") e selettivi (rivolti a individui o sottogruppi di popolazione con un rischio significativamente alto di sviluppare problemi di salute mentale, in base a fattori biologici, psicologici o sociali) rivolti ai giovani. In particolare, è stato rilevato l'effetto positivo, pure se con una dimensione da bassa a media entità, su esiti di salute quali: competenze di alfabetizzazione alla salute mentale, competenza emotiva, percezione di sé e degli aspetti valoriali, qualità della vita, abilità cognitive e sociali, salute fisica, salute sessuale, performance di istruzione/professione e atteggiamento verso i disturbi mentali

Poiché gli interventi universali e selettivi si rivolgono in genere alla popolazione giovanile asintomatica, non (ancora) affetta da disturbi psichiatrici, anche esiti di bassa entità possono tradursi in benefici rilevanti a lungo termine, di cui alcuni estendibili alla popolazione generale.

Necessari comunque altri studi.

E' dimostrata l'utilità dell'**approccio psicoeducativo**, in particolare per il miglioramento delle competenze di alfabetizzazione alla salute mentale (saper riconoscere/gestire i problemi di salute mentale, competenza collegata all'aumento di abilità di resilienza) e delle abilità cognitive (collegate ad una riduzione dello stress psicologico e a un aumento di esiti occupazionali).

Utili anche gli **interventi incentrati sull'esercizio fisico**, efficaci soprattutto nel migliorare la salute fisica e sessuale dei giovani, in particolare per coloro con segnali emergenti di problemi di salute mentale.

Giudizio di qualità revisione	Qualità verificata con AMSTAR
Riferimento bibliografico revisione	Salazar de Pablo G et al (2020). Universal and selective interventions to promote good mental health in young people: systematic review and meta-analysis . European Neuropsychopharmacology 41, 28 - 39. https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.10.007
Parole chiave	- salute mentale - interventi universali - adolescenti -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- comunitario -
Outcome	Miglioramento della salute psico-fisica nei giovani attraverso interventi universali e selettivi di promozione della salute mentale
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo (DoRS)