

Direttore

Giuseppe AVENA

Comitato scientifico

Angela ALIBRANDI

Carmelo CRISAFULLI

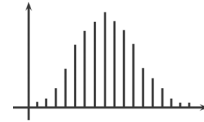
Giuseppe TRIMARCHI

Andrea VADALÀ

Agata ZIRILLI

* Il direttore e componenti del comitato scientifico afferiscono tutti all'Università degli Studi di Messina.

STUDI QUANTITATIVI NELLE SCIENZE UMANE E NATURALI



Non tutto ciò che può essere contato conta
e non tutto ciò che conta può essere contato.

Albert EINSTEIN

La collana interviene nel dibattito scientifico su tematiche riguardanti il vasto campo quantitativo di indagini e di studi multidisciplinari. Il primo filone riguarda gli studi relativi a problematiche concernenti gli sviluppi teorici, metodologici e sperimentali della Statistica in diversi campi di applicazione (antropometria, biostatistica, controllo statistico della qualità; il secondo gli studi dei fenomeni economici (indicatori, analisi di mercato e delle decisioni aziendali) e delle metodologie e dei fondamenti dell'analisi demografica (studio della popolazione e dei flussi migratori). In SeD trovano spazio, poi, anche opere riguardanti la progettazione e la gestione di indagini sociali e la rilevazione e l'analisi statistica dei comportamenti della popolazione (processi educativi, espressioni di voto, mobilità sociale e turistica). Infine, uno spazio di approfondimento è dedicato anche agli studi orientati allo sviluppo di metodi matematici e tecniche di calcolo di problemi economici, finanziari, aziendali e sociali.

Classificazione Decimale Dewey:

330.9 (23.) SITUAZIONI E CONDIZIONI ECONOMICHE

ECONOMIA, TERRITORIO E AZIENDA

EDIZIONE 2024

a cura di

ROBERTO GUARNERI

Contributi di

**ANGELA ALIBRANDI, GIUSEPPE AVENA, MARCANTONIO CALTABIANO
FEDERICO COSENZ, CARMELO CRISAFULLI, FRANCESCA DE DOMENICO
ANTONIO DE PASQUALE, ILARIA DENARO, ROMANA GARGANO
LARA GITTO, FILIPPO GRASSO, PIERANGELO GRIMAUDO
ROBERTO GUARNERI, MICHELE LIMOSANI EMANUELE MILLEMACI
GUIDO NOTO, FERDINANDO OFRIA, DANIELE SCHILIRÒ
ALESSANDRA TRIMARCHI, ANDREA VADALÀ, AGATA ZIRILLI**



aracne



ISBN
979-12-218-1599-3

PRIMA EDIZIONE
ROMA 20 DICEMBRE 2024

INDICE

- 9 *Introduzione / Introduction*
- 13 Mood, sleep e lifestyle: cosa è cambiato nelle abitudini e nella percezione del proprio stato di salute dopo l'era Covid? Uno studio pilota osservazionale su un campione di studenti dell'Università degli Studi di Messina
Angela Alibrandi, Ilaria Denaro, Lara Gitto, Michele Limosani, Agata Zirilli
- 37 Un modello di *competitive intelligence* per l'impresa
Giuseppe Avena
- 51 Ambito disciplinare degli studi universitari e fecondità: il caso italiano
Marcantonio Caltabiano, Alessandra Trimarchi
- 69 Congiuntura climatica e crisi di sussistenza nel XVIII secolo. La grande carestia del 1709 in Sicilia
Carmelo Crisafulli
- 99 The combined impact of socio-environmental and managerial factors on labor productivity in italian manufacturing firms
Romana Gargano, Ferdinando Ofria
- 111 Marketing di prodotto e strategie di branding nel turismo
Filippo Grasso, Daniele Schilirò

- 129 Diritti sociali e clausole sociali generali nella Costituzione spagnola
Pierangelo Grimaudo
- 147 Il ruolo dell'enoturismo e le sue declinazioni nell'offerta turistica
Roberto Guarneri
- 171 Territorio, vino e turismo
Roberto Guarneri
- 191 Qualità istituzionale italiana, PNRR e crescita economica: una prima
analisi empirica
Antonio De Pasquale, Emanuele Millemaci
- 221 La 'logica del servizio pubblico' a supporto del disegno dei sistemi di
misurazione e gestione della performance in sanità
Guido Noto, Francesca De Domenico, Federico Cosenz
- 235 Migranti, europa e mediterraneo
Daniele Schilirò
- 253 Indagine sulle conseguenze causate dal fumo di sigaretta sul sangue peri-
ferico e sull'ipertensione
Andrea Vadalà
- 273 Modello previsionale su alcuni dei fattori di rischio che possono incidere
sul parto prematuro non indotto
Andrea Vadalà

INTRODUZIONE / INTRODUCTION

La possibilità di prosperare, per un'economia, si fonda sulla disponibilità e l'utilizzo di risorse scarse ed eterogenee, una regione o un'economia devono basare il proprio successo su fattori che altri non possiedono devono essere cioè fattori rari che possono essere valorizzati in un più ampio scenario economico, politico e di mercato.

Tra questi fattori, caratterizzati da un'elevata immobilità, gioca un'importanza crescente, nell'economia contemporanea, la capacità di produrre conoscenza.

È sicuramente un dato di fatto assodato che un'economia, basata sulla conoscenza e quindi sull'innovazione, esprime un modello diverso rispetto a quello tradizionale.

La conoscenza scientifica non rappresenta più soltanto un fattore circoscrivibile ad ambiti specifici ma è diventata essa stessa un motore del sistema.

Le conoscenze che presiedono ai processi di innovazione sono infatti l'esito di un processo di apprendimento che vede interagire soggetti diversi e conoscenze diverse in produzioni nuove ed innovative.

Porre questi problemi al centro dell'attenzione impone il riconoscimento delle cause che li hanno generati nel tempo, per l'individuazione di soluzioni efficaci e condivise, a vari livelli di scala, di analisi e confronto di molti punti di vista e saperi (Economia, Storia, Geografia, Diritto).

I nuovi paradigmi concettuali sono il risultato di un'innovazione che è scaturita dall'ampliamento dell'orizzonte delle conoscenze e da sempre più intriganti contiguità transdisciplinari, sia metodologiche, sia tematiche, dalle cui interazioni hanno preso corpo nuovi ambiti di ricerca.

Tali indirizzi, che convivono con reciproci apporti e integrazioni e che derivano da orientamenti culturali differenziati, offrono risposte a varie esigenze della ricerca.

La ricerca multidisciplinare presuppone che teorie, metodi e strumenti dei singoli saperi vengano messi alla prova e testati per comprenderne le possibilità di risposta e di utilizzo in contesti esterni.

Il volume accoglie contributi che trattano le varie tematiche che animano il dibattito scientifico contemporaneo in ambito economico nello studio del territorio ed il cui studio può implementare l'allestimento di un repertorio variegato di casi.

Il proposito di questa pubblicazione del Dipartimento di Economia è, pertanto, quello di trasmettere a chi legge l'idea fondamentale che l'economia si presenta oggi come un complesso sempre mutevole di spazialità differenziate ma al tempo stesse accomunate dalla logica unificante offerta dalla globalizzazione.

Introduction

The possibility of prosperity for an economy is based on the availability and use of scarce and heterogeneous resources, a region or an economy must base its success on factors that others do not possess, that is, they must be rare factors that can be exploited in a broader economic, political and market scenario.

Among these factors, characterized by high immobility, the ability to produce knowledge plays a growing importance in the contemporary economy.

It is certainly an established fact that an economy, based on knowledge and therefore on innovation, expresses a different model than the traditional one.

Scientific knowledge no longer represents just a factor that can be limited to specific areas but has itself become an engine of the system.

The knowledge that governs the innovation processes is in fact the outcome of a learning process that sees different subjects and different knowledge interact in new and innovative productions.

Placing these problems at the center of attention requires the recognition of the causes that have generated them over time, for the identification of effective and shared solutions, at various levels of scale, analysis and comparison of many points of view and knowledge (Economics, History, Geography, Law).

The new conceptual paradigms are the result of an innovation that arose from the expansion of the horizon of knowledge and from increasingly intriguing transdisciplinary contiguities, both methodological and thematic, from whose interactions new areas of research have taken shape.

These directions, which coexist with mutual contributions and integrations and which derive from differentiated cultural orientations, offer answers to various research needs.

Multidisciplinary research presupposes that theories, methods and tools of individual knowledge are put to the test and tested to understand their possibilities of response and use in external contexts.

The volume includes contributions that deal with the various themes that animate the contemporary scientific debate in the economic field in the study of the territory and whose study can implement the preparation of a varied repertoire of cases.

The purpose of this publication from the Department of Economics is, therefore, to convey to the reader the fundamental idea that the economy today presents itself as an ever-changing complex of differentiated spatiality but at the same time united by the unifying logic offered by globalization.

MOOD, SLEEP E LIFESTYLE: COSA È CAMBIATO NELLE ABITUDINI E NELLA PERCEZIONE DEL PROPRIO STATO DI SALUTE DOPO L'ERA COVID? UNO STUDIO PILOTA OSSERVAZIONALE SU UN CAMPIONE DI STUDENTI DELL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MESSINA

ANGELA ALIBRANDI, ILARIA DENARO, LARA GITTO*
MICHELE LIMOSANI, AGATA ZIRILLI

Abstract

Background

Gli ultimi anni sono stati caratterizzati da un'emergenza sanitaria inattesa legata alla pandemia da COVID-19, che ha inciso significativamente nella vita di studenti e giovani adulti. Ci si può chiedere se i problemi rilevati a livello emozionale in coincidenza dello stato di pandemia stiano proseguendo negli anni successivi al COVID.

Le modifiche riscontrate nello stato emotivo della popolazione riguardano lo stile di vita, le abitudini e, in particolare, le abitudini legate al sonno di giovani adulti impegnati in attività lavorative e di studio. Con riferimento a quest'ultimo punto, è ampiamente riconosciuto come l'acquisizione di schemi di sonno caratterizzati dall'andare a dormire tardi, alternati a giornate in cui i momenti di riposo non avvengono con regolarità, possa determinare un rendimento peggiore, sonnolenza diurna, stanchezza fisica, ed un aumento della probabilità di andare incontro a malattie psichiatriche.

Molti studi di letteratura hanno investigato la correlazione tra sonno e umore da un punto di vista clinico, evidenziando un'associazione positiva tra difficoltà legate al sonno e la presenza di sintomi psicologici.

* Università degli Studi di Messina; e-mail: Lara.Gitto@unime.it; Dipartimento di Economia, Università degli Studi di Messina.

Tuttavia, si sa poco sulla percezione personale dei giovani riguardo al proprio stato psicologico.

Obiettivi

Il presente studio ha l'obiettivo di analizzare la correlazione tra variabili come età, sesso, presenza di sintomi depressivi, ansia e abitudini legate al sonno in un campione di studenti universitari iscritti ai corsi di laurea triennali e magistrali in diversi Dipartimenti dell'Università di Messina.

I dati utilizzati nel presente studio sono stati raccolti mediante la somministrazione di una *survey* composta da questionari internazionalmente validati: EuroQol-5D e *Visual Analogue Scale* (VAS), *Beck Depression Inventory* (BDI), *Hamilton Anxiety Rating Scale*, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). 110 studenti hanno completato la *survey*, somministrata nel corso dello svolgimento delle attività didattiche.

Metodologia

È stata svolta, inizialmente, un'analisi descrittiva, che ha evidenziato correlazioni significative tra le diverse dimensioni investigate nello studio.

Successivamente, è stata condotta un'analisi statistico-econometrica: è stata creata la variabile LOW VAS estrapolando, dalla *Visual Analogue Scale*, che riporta lo stato di salute percepito, i valori inferiori o uguali al primo quartile del punteggio VAS ($Q_1 = 77,5$). Tale variabile qualitativa, dicotomica, impiegata come variabile dipendente, giustifica l'applicazione di un modello di regressione logistica binaria, e può, quindi, intendersi come una *proxy* della percezione di malessere da parte dei rispondenti.

Sono stati stimati, dapprima, dei modelli univariati e, successivamente, un modello multivariato, al fine di identificare significativi fattori predittivi indipendenti di low VAS.

Principali risultati

I risultati dell'analisi descrittiva hanno evidenziato una correlazione positiva tra bassi livelli di VAS e alti punteggi di BDI e HAR. Punteggi elevati riportati nei questionari BDI e HAR sono indicativi di uno stato

di fragilità emotiva che potrà evolversi, con grande probabilità in problemi psicologici. La presenza di disordini nel sonno corrobora questa evidenza: la probabilità congiunta di sintomi affettivi e problemi legati ad uno schema di sonno/riposo insufficiente evidenzia un quadro clinico complesso, che si riscontra con maggior frequenza in quei soggetti che svolgono anche attività lavorativa (38,2% del totale, di cui il 9,52% riporta un elevato punteggio BDI) o che hanno maggiori responsabilità in ambito familiare (l'85,32% dei *respondents* vive in famiglia e, tra questi, il 19,35% ha un elevato punteggio BDI).

Dalla stima dei modelli univariati e multivariati di regressione logistica è emerso che bassi valori per la VAS sono attribuibili essenzialmente a 3 covariate: il punteggio del *Beck Depression Inventory*, il punteggio della *Hamilton Anxiety Rating Scale* e il punteggio dell'item n.7 della PSQI, relativo alla difficoltà nello svolgimento delle attività sociali a causa di uno stato di sonnolenza.

Nello specifico, dall'analisi univariata, si evidenzia che livelli più elevati di depressione ($OR = 1,187$, $p < 0,001$), punteggi più elevati della Hamilton Scale ($OR = 1,162$, $p < 0,001$) e della variabile PSQI_7 ($OR: 1,135$, $p = 0,003$) incidono significativamente sulla probabilità di riportare bassi punteggi ($score \leq 77.5$) per la VAS, che può quindi intendersi come una proxy della percezione di malessere da parte dei rispondenti.

Nella regressione multivariata i coefficienti stimati e il livello di significatività sono pari, rispettivamente a: $OR = 0,189$; $p = 0,001$ (BDI), $OR = 0,183$; $p = 0,012$ (Hamilton) e $OR = 1,131$; $p = 0,003$ (PSQI_7).

Dallo studio emergono chiare implicazioni di carattere sanitario: lo stato di malessere, segnalato da un basso punteggio nella VAS, può essere corretto ripensando il proprio stile di vita in modo consapevole. Il riconoscimento precoce della presenza di sintomi affettivi in un campione di giovani adulti o di cattive abitudini legate, in particolare, al sonno, può risolversi agendo sulle motivazioni personali così da migliorare, al contempo, le *performances* lavorative e scolastiche.

Una indicazione per i responsabili delle politiche educative e sanitarie, quindi, va nella direzione della predisposizione di programmi di *counselling* diretti agli studenti, già prima di intraprendere corsi universitari.

1. Introduzione

Gli ultimi anni sono stati caratterizzati da un'emergenza inattesa legata alla pandemia da COVID-19, che ha inciso significativamente nella vita di studenti e giovani adulti.

La pandemia ha avuto un considerevole impatto sulla salute mentale e sul benessere delle persone in tutto il mondo: l'isolamento determinato dal *lock-down* e, in generale, dalle misure restrittive per contrastare la diffusione del virus ha incrementato il disagio psicologico, limitando, al contempo, l'accesso ai servizi di salute mentale. A fronte dell'incremento di una situazione di difficoltà per tutta la popolazione, di ogni fascia d'età, delle sintesi complete e definitive dei dati su questi impatti, come rilevato da un documento dell'Organizzazione mondiale della sanità (*World Health Organization*, WHO) del 2022 (WHO/2019-nCoV/Sci_Brief/Mental_health/2022.1), non sono ancora disponibili, segno che gli effetti della pandemia continueranno ad emergere nei prossimi anni.

La pandemia ha visto una aumentata prevalenza dei disturbi mentali (tra cui eventuali comportamenti suicidari e rischi di malattia grave e morte da COVID-19 per le persone che già manifestavano disturbi mentali, per i quali è cruciale predisporre interventi psicologici efficaci, e garantire l'accesso ai servizi di salute mentale, anche qualora dovessero implementarsi misure restrittive, ISS, 2020). In Italia, il Centro di Riferimento per le Scienze Comportamentali e la Salute mentale dell'Istituto Superiore di Sanità è stato attivo sin dalle prime fasi della pandemia, e, attraverso indagini sullo stato dei servizi disponibili per la popolazione, ha verificato la possibilità di accedere ai servizi sanitari per chi manifestasse bisogno di assistenza psicologica (cfr. <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-salute-mentale>).

In analisi svolte già nell'anno successivo alla pandemia, si è rilevato come quest'ultima abbia determinato un incremento del 25% nella prevalenza di ansia e depressione (<https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide#:~:text=Wake%20Dup%20call%20to%20all,mental%20health%20services%20and%20support&text=In%20the%20first%20year%20of,Health%20Orga>).

Lo stile di vita e le abitudini della popolazione sono stati modificati: come affermato dai responsabili delle politiche sanitarie in quel periodo, in diverse interviste rilasciate subito dopo il picco pandemico del 2020, “*Non sarà più come prima*” (cfr. <https://www.ilgiornale.it/news/cronache/non-sar-pi-verit-sul-post-covid-2007716.html#La%20%22Previsione%22%20A%20Medio%20E%20Lungo%20Termine>), intendendo, con questa affermazione enfatica, come il benessere di giovani e giovanissimi risulterà compromesso (McArthur *et al.*, 2021) anche nei prossimi anni.

Un aspetto peculiare riguarda anche le abitudini legate al sonno: a questo proposito, uno studio svolto in precedenza su un campione di adolescenti residenti nella stessa area geografica considerata nel presente studio (Settineri *et al.*, 2012), aveva evidenziato i problemi legati al sonno per i giovanissimi, problemi dovuti ad una *sleeping schedule* caratterizzata da discontinuità a causa delle tante ore, diurne e notturne, trascorse davanti allo schermo del computer o del telefono cellulare. A distanza di un decennio, la situazione si è ripresentata con maggiore gravità a seguito dell'isolamento forzato per la pandemia, e le abitudini al sonno sono state nuovamente modificate da un ritmo discontinuo sonno-veglia (<https://www.rainews.it/articoli/2022/03/disturbi-del-sonno-ne-soffrono-12-milioni-di-italiani-cifre-raddoppiate-con-pandemia-45490a08-325c-45a6-b6be-f73bcb8bo591.html>). Nel tentativo di recuperare l'interazione con amici, parenti e coetanei attraverso i *social network* (Twenge e Campbell, 2019), soprattutto i più giovani hanno acquisito abitudini non salutari, andando a dormire tardi, o rimanendo svegli per molte ore la notte. Queste abitudini, legate ad un frangente particolare, sono perdurate anche al termine dello stato di pandemia: le conseguenze di un simile atteggiamento condizionano le attività quotidiane dei più giovani, oltre a condurre ad un prematuro ricorso a farmaci ansiolitici-antidepressivi (per alcune analisi sui fattori che determinano l'assunzione di farmaci antidepressivi da parte anche dei più giovani, cfr. Carrasco-Garrido *et al.*, 2021; Boyd *et al.*, 2015).

Il presente lavoro costituisce uno studio pilota volto ad esaminare le correlazioni tra stili di vita (svolgimento di attività di studio e/o lavoro, dimensione familiare, etc.), benessere fisico e psicologico. Pur essendo stata svolta su un *convenience sample* non molto ampio, l'analisi mette già in luce alcune interessanti evidenze.

Lo studio è strutturato come segue: dopo una breve rassegna della letteratura che ha evidenziato il legame tra le dimensioni di carattere sociale e psicologico e le abitudini legate al sonno, verranno descritti gli strumenti impiegati per la raccolta delle informazioni e la metodologia di analisi dei dati selezionata. La presentazione e discussione dei risultati, insieme ad alcune proposte per approfondimenti dello studio, concluderanno la trattazione.

2. I contributi della letteratura economica in tema di benessere, stili di vita, ansia e depressione

Il presente studio ha l'obiettivo di analizzare la percezione del proprio stato di salute/benessere da parte di studenti iscritti ad alcuni corsi di laurea, sia triennale che magistrale, dell'Università degli Studi di Messina. Un elemento di novità si riscontra nella considerazione che, a fronte di diverse analisi epidemiologiche focalizzate sui fattori che incidono sul benessere e sullo stato di salute dei giovani, sono meno frequenti le analisi, come la presente, che utilizzano dati originali, raccolti appositamente per la ricerca che si vuole svolgere, e che stimano lo stato di salute non desumibile da parametri oggettivi, ma percepito dai soggetti.

L'acquisizione di corretti stili di vita e di abitudini legate al sonno salutari, è fondamentale nel determinare una più elevata qualità di vita e, come si vedrà, un minor livello di depressione e di ansia. Le abitudini relative al sonno, tematica che è stata esaminata più volte da un punto di vista medico, vengono spesso sottovalutate da un punto di vista economico-sanitario. Eppure, negli ultimi anni, "l'epidemiologia del sonno" ha iniziato a svilupparsi grazie alle evidenze (Ferrie *et al.*, 2011; Badran *et al.*, 2015) che aiutano a rivelare la natura complessa di questo elemento della vita quotidiana, che può avere un impatto notevole sulla salute e sulle attività quotidiane, sia a breve che a lungo termine (Medic *et al.*, 2017; Szentkirályi *et al.*, 2009).

I disturbi del sonno possono colpire gli individui in modo differente: possono determinare, immediatamente, affaticamento o stanchezza, ridotte prestazioni cognitive (Sen e Tai, 2023) e poi, potenzialmente,

possono causare incidenti domestici o sul lavoro (Chattu *et al.*, 2019; Moradi *et al.*, 2019; Bioulac *et al.*, 2017; Dinges, 1995). Quando le cattive abitudini del sonno diventano croniche, aumenta il rischio di sviluppare problemi sanitari come malattie cardiovascolari, respiratorie e cerebrovascolari, ma anche ipertensione, aterosclerosi, malattie coronariche, ictus, diabete e obesità, per citare alcuni esempi (Chai, 2015).

I disturbi del sonno colpiscono sia i Paesi a basso che quelli ad alto reddito, dove, a causa dei ritmi frenetici imposti da una società che richiede un impegno sintetizzato dallo slogan «24/7» (ventiquattr'ore al giorno, sette giorni su sette), sono sempre più frequenti (un articolo che analizza questo fenomeno è quello di Giordano e Gwiazdzinsk, 2018). Le persone risultano cronicamente private del sonno a causa di stili di vita impegnativi; spesso manca anche la consapevolezza sugli effetti che la perdita di sonno può determinare. L'interruzione del ciclo naturale del sonno o il ritardare costantemente l'inizio del riposo causano stanchezza fisica, mentale ed emotiva. La sonnolenza influisce sui tempi di reazione, sulla capacità di apprendimento, sull'umore.

La probabilità di essere privati del sonno dipende, come si è detto, dal voler essere troppo efficienti: i confini tra lavoro e casa sono sempre più labili, circostanza che si deve anche all'ampio impiego della tecnologia digitale (in particolare, l'uso di computer, *tablets* e *smartphones*), che è entrata ormai a far parte della vita quotidiana. L'eccessiva sonnolenza è la causa principale di incidenti sul lavoro (Dinges, 1995) e automobilistici (Bioulac *et al.*, 2017; Moradi *et al.*, 2019).

La variabilità individuale riguardo alle esigenze del sonno dovrebbe essere presa in considerazione per un'analisi accurata: ad esempio, un numero sufficiente di ore di sonno “cattivo”, caratterizzato da frequenti interruzioni e risvegli notturni (Peter-Derex, 2019) può generare esiti negativi, proprio come un sonno insufficiente o eccessivamente lungo (Citoni, 2008).

A parte l'aspetto legato allo stile di vita e alle abitudini al sonno, nel contesto esaminato, i fattori esogeni rivestono sicuramente un ruolo importante per determinare il benessere dei soggetti. Sebbene la salute si deteriori naturalmente con il processo di invecchiamento, ci sono, infatti, alcune variabili esogene, di carattere socioeconomico, su cui gli individui hanno, tuttavia, la possibilità di intervenire, poiché dipendono

indirettamente dalle loro scelte e dal proprio sforzo individuale, ma che hanno un effetto diretto sullo stato di salute percepito.

Tra queste, un ruolo fondamentale è rappresentato dalle decisioni in merito all'attività lavorativa (e, conseguentemente, dal salario che si vuol conseguire), che sono condizionate dallo stato di salute e di benessere percepito: quanto meglio sta il lavoratore, tanto più potrà lavorare e guadagnare.

Un altro elemento è dato dalle scelte che costituiscono un investimento da parte dell'individuo per la formazione e per il mantenimento del proprio capitale umano (ad esempio, le scelte in merito al conseguimento di un adeguato livello di istruzione e per preservare lo stock di buona salute di cui tutti gli individui sono forniti fin dalla nascita).

Uno studio statunitense risalente nel tempo, e basato sul panel *Health and Ways of Living* che riassumeva le buone pratiche sanitarie nella contea di Alameda (California) (Breslow *et al.*, 1965, poi aggiornato negli anni successivi), ha evidenziato la correlazione tra abitudini personali ed esiti di salute. In particolare, in uno studio successivo basato sugli stessi dati, i ricercatori hanno considerato tra le variabili osservate: la quantità di ore notturne di sonno; il livello di esercizio fisico, la regolarità dei pasti, l'abitudine all'alcol, la circostanza di essere fumatori. I risultati hanno evidenziato come dormire un numero adeguato di ore a notte (nello studio è stato considerato un intervallo di 7-8 ore), praticare attività fisica, controllare il proprio peso, mangiare pasti regolari, evitando di consumare frequenti spuntini, limitare il consumo di alcol e non fumare, abbia migliorato con successo la salute degli individui considerati nello studio (Arnold, 1984).

Avere delle abitudini di vita sane esplicherà i propri effetti non solo nel periodo attuale, ma anche in futuro, con un effetto cumulativo (Wiley e Camacho, 1980; Schoenborn, 1986; Yen e Kaplan, 1999).

Vista la forte connessione con le condizioni di salute e i dati di mortalità fornita dagli studi clinici e di economia sanitaria (Schoenborn, 1986; Balia e Jones, 2008), il riconoscimento degli stili di vita individuali ha attirato sempre più attenzione nel corso degli anni.

La raccolta di dati e informazioni sulla sfera personale degli individui di essi potrebbe essere molto utile per far luce sull'impatto che stili