

Gli italiani, l'igiene personale e l'igiene intima

Igiene personale

L'igiene personale è ampiamente riconosciuta come importante e riguarda sia sé stessi sia il rapporto con gli altri.

Il dato più alto in assoluto è il **rispetto verso sé stessi** (68,7% - risposta 'molto' - ben 73% tra le donne e 74% nel Nord-est): insieme al 62,0% che associa fortemente l'igiene al benessere (68% donne) e al 56,3% che la collega all'autostima (62% donne): emerge chiaramente come l'igiene sia vissuta innanzitutto come attenzione a sé stessi e al proprio benessere.

Subito dopo emerge con forza la **dimensione relazionale e sociale**: l'igiene è un pilastro della vita di coppia (molto importante per il 67,0%, 72% nel Nord-est) e un vero e proprio 'biglietto da visita' sociale - influisce sull'immagine che gli altri hanno di una persona (59,1%; 64% donne), migliora le relazioni (58,0%) ed è un segno di rispetto verso gli altri (57,6%; 62% nel Nord-ovest).

Importante anche il ruolo nella **protezione della salute**: l'igiene è intensamente associata alla capacità di eliminare germi, batteri e virus (62,8%) e di prevenire la diffusione delle malattie (57,1%; 63% donne, 61% nel Nord-est), anche se questa dimensione resta leggermente meno centrale rispetto a quella personale e sociale.

Infine, l'igiene è percepita come **un valore da trasmettere**: per il 63,8% deve essere insegnata a bambini e ragazzi.

- ✓ Tutti questi aspetti risultano **più diffusi tra le donne**, aumentano con l'età e sono più marcati tra chi attribuisce maggiore importanza al tema e si sente più informato, e tra chi convive con altre persone.

Al contrario, solo poco più di un terzo (36,0%) richiama con intensità il tema dell'equilibrio (non bisogna esagerare per non diventare troppo fissati) e una quota molto ridotta (13,5%) percepisce un forte calo di attenzione rispetto al periodo Covid: gli standard raggiunti durante la pandemia sembrano quindi essersi consolidati come nuova 'normalità'.

Il tema dell'igiene è intimo e solo parzialmente condiviso: in caso di insicurezza, il 36,1% non ne parla con nessuno (44% nel Centro). Il partner resta il confidente principale (28,9%) che con genitori e fratelli porta i parenti al 40,9%, seguiti dagli amici (22,2%) mentre medici e specialisti sono consultati raramente (14,5% in totale tra medico di base, ginecologo, psicologo o altri medici).

- ✓ Partner e parenti scelti soprattutto da donne giovani e uomini 40-49enni, residenti nel nord-est, nei piccoli centri e in famiglie numerose
- ✓ Gli amici sono preferiti dai giovani e dai single, nel Nord-est
- ✓ I medici sono consultati soprattutto da donne, da 30-49enni, nel nord-ovest e nei grandi centri

L'igiene intima influenza direttamente la vita di coppia e le relazioni intime, ma anche un tema difficile da affrontare apertamente: il 77,1% ritiene che la scarsa igiene provochi imbarazzo e vergogna nel comunicare, il 73,5% che renda difficile lasciarsi andare (78% donne), il 69,3% che comprometta l'intimità di coppia, il 67,8% che allontani dalla persona amata e il 63,5% che renda difficile esprimere i propri sentimenti (59% donne)

- ✓ Questi problemi sono più sentiti dalle donne e aumentano con l'età.

Fuori casa, la cura dell'igiene resta una priorità: oltre due terzi lavano spesso le mani (68,6%; 72% donne) e percepiscono i luoghi pubblici come poco puliti (67,6%, soprattutto le donne, nel nord-est e nei grandi centri), mentre più della metà porta con sé prodotti igienici come salviettine o gel disinfettanti (55,9% ma 70% tra le donne e 74% tra le 50-65enni). Nonostante ciò, una parte rilevante degli intervistati ammette difficoltà nel gestire l'igiene quando serve (28,8%, più donne, giovani, nel Sud) o timori legati a virus e batteri (39,8%, più donne, al sud e tra gli appartenenti alla classe superiore).

Il livello di conoscenza percepito è mediamente alto: l'85% circa si ritiene molto o abbastanza informato su come curare la propria igiene (più le donne, al crescere dell'età) ma emerge un forte desiderio di approfondire aspetti specifici (in misura piuttosto simile), come l'evoluzione dei bisogni nelle diverse fasi della vita (78,7%, molto per il 24,2%), il modo migliore per svolgere specifiche attività di igiene (76,5%, 21,3% molto; più nel Sud) e le corrette pratiche durante la menopausa (per le donne: 76,4% e 29,1% molto). Anche i prodotti più adatti e le frequenze corrette di igiene sono temi di grande interesse (rispettivamente 76,3%, molto per il 23,7% - soprattutto nel Sud - e 75,8% e 21,7%). Tutti approfondimenti necessari soprattutto per le fasce più giovani, in particolare per i 30-39enni.

La maggior parte delle persone si è formata grazie a genitori e familiari (49,9%) e medici specialisti (34,5%), ma anche Internet (siti specializzati 26,0%, siti generici 21,3%) e materiale informativo professionale (19,9%) giocano un ruolo significativo

- ✓ I familiari hanno un ruolo importante soprattutto per uomini e giovani
- ✓ I medici sono più utilizzati dalle donne, soprattutto over trentenni
- ✓ Internet è invece più utilizzato dagli uomini, dai 18-29enni e decresce con l'età

Per le donne, quando si parla di menopausa l'attenzione si concentra su pratiche mirate: l'utilizzo di detergenti delicati (63,7%, soprattutto per 40-49enni, nel Nord-est) più di quelli specifici per la menopausa (37,5%, indicati in particolare dalle 30-39enni) e di biancheria intima in cotone (58,8%, crescente con l'età, più elevato nel Nord-est) sono considerate prioritarie, seguite da biancheria comoda (44,2%, 53% nel Nord-est) e cambi frequenti (43,0%; 51% nel Nord-est). Il 41,3% indica l'importanza di evitare pantaloni troppo stretti (ben 57% nel Nord-est), mentre solo una minoranza evita lavaggi troppo frequenti per non irritare la pelle (18,6%; 32% nel Nord-est).

Igiene mestruale

L'igiene intima durante le mestruazioni ha una grandissima importanza, sia sul piano pratico che emotivo. I benefici associati alla cura dell'igiene mestruale non riguardano solo **aspetti funzionali**, come evitare cattivi odori (molto importante per il 54,5%; 60% donne) e ridurre il rischio di infezioni (47,1%; 52% nel Nord-ovest), ma anche **psicologici e sociali**: sentirsi a proprio agio con gli altri (50,8%; 56% donne, 55% nel Nord-ovest), evitare imbarazzo (53,8%; 58% donne) e non avere paura di situazioni visibili agli altri (47,0%). Gli aspetti pratici sono invece i meno rilevanti: permette di viaggiare (44,6%; 49% donne) e di lavorare o studiare (41,6%; 46% donne; 47% nel Nord-ovest) senza problemi.

- ✓ Le donne sono naturalmente più sensibili a tutte queste tematiche, con percentuali che crescono con l'aumentare dell'età e tra chi convive con altre persone

L'importanza degli **aspetti psicologici** è confermata anche dall'esperienza diretta: l'83,8% ha vissuto almeno una situazione di disagio durante il ciclo, in particolare legata alla paura di sporcarsi (59,7%, 67% tra le 40-49enni, 66% nel Nord-est), alla percezione di cattivi odori (41,1%, meno per le 30-39enni) o per la vergogna di essersi sporcate in pubblico (26,0%, ben 39% tra le 18-29enni).

Anche l'osservazione di esperienze simili nelle altre donne è diffusa: il 69,9% ne ha notata almeno una (soprattutto presso le donne, con percentuali

decrementi con l'età, mentre tra gli uomini il picco di sensibilità è tra i 30 e i 39 anni).

Non è un caso, dunque, se il 78,8% ritiene (molto o abbastanza) che si dovrebbe fare più informazione sull'igiene mestruale, ben l'82,7% che andrebbe insegnata presto alle bambine (più tra le donne, nel Centro e con percentuali che crescono al crescere dell'età) e il 60,0% dichiara che in alcuni momenti avrebbe voluto essere più informata (in particolare le 30-39enni); circa una persona su due riconosce che il tema genera ancora imbarazzo (49,4%, soprattutto uomini, e 40-49enni).

Dal punto di vista comportamentale, durante le mestruazioni si intensificano le pratiche di igiene: cambio frequente dell'assorbente (56,0% molto e 88,7% molto o abbastanza), maggiore frequenza di lavaggio (42,6% e 84,7%) – solo in parte per evitare il rischio di infezioni (29,6% e 69,3%) e maggiore attenzione complessiva alla cura personale (43,7% e 84,2%). L'utilizzo di prodotti specifici è diffuso (29,2% e 65,7%) e gli assorbenti usa e getta rappresentano la soluzione più adottata: 50,4% li utilizza sempre e il 29,8% li utilizzava in passato quando aveva il ciclo, oltre a essere ampiamente presenti nell'esperienza indiretta degli uomini (l'82,8% dichiara di vivere o aver vissuto con donne che li utilizzavano).

Questi **prodotti** sono associati principalmente a benefici funzionali e di sicurezza: facilità d'uso (84,1%), protezione per la salute (74,1%), comodità (74,0%) e sensazione di pulizia (73,7%).

In particolare, quando si è **fuori casa**, emerge con forza il loro ruolo nel garantire tranquillità e libertà: sono facili da gestire (85,4%), fanno sentire sicure in contesti sociali (73,0%), fanno restare pulite (72,7%, più nel Centro e nel Sud) e libere di fare tutto (68,6%, più nel Centro e nel Sud).

✓ La percezione di tutti i benefici aumenta con il crescere dell'età

Igiene intima e perdite urinarie

Anche il tema delle perdite urinarie si caratterizza per un'elevata consapevolezza: oltre il 70% riconosce cause, diffusione e modalità con cui possono manifestarsi, inclusa la possibilità che interessino persone di ogni età

✓ Negli uomini possono capitare per problemi/patologie alla prostata 75,0% (più informati uomini over quarantenni)

- ✓ Possono essere causate da infezioni del tratto urinario, calcoli, problemi intestinali, stress, medicine, ... 73,6%
- ✓ Nelle donne possono capitare dopo gravidanza e parto, ma anche in menopausa 72,9% (soprattutto donne 40-49enni)
- ✓ Possono essere grandi perdite ma anche solo poche gocce ogni tanto 72,7%
- ✓ Possono succedere a uomini e donne di ogni età – non solo ad anziani 72,1% (donne 40-49enni)
- ✓ Possono succedere quando si ride, si starnutisce o si fa uno sforzo 68,3% (74% donne)

Tuttavia, il tema resta fortemente sensibile, associato a disagio (crea problemi di igiene 77,9%), impatto sulla qualità della vita (che peggiora per il 76,2%) e difficoltà relazionali (74,3%) ed è purtroppo un argomento di cui si parla ancora poco (75,1%, avvertito in particolare dalle donne, dai 40-49enni, nel Centro).

Le persone che ne soffrono sono percepite come particolarmente bisognose di attenzione all'igiene, oltre l'80% (soprattutto donne e al crescere dell'età) sottolinea la necessità di una cura frequente e accurata:

- ✓ Devono curare molto bene la propria igiene 84,9% (89% nel Centro)
- ✓ Devono curare spesso l'igiene intima 84,5%
- ✓ Devono cambiare spesso la biancheria intima 83,2%
- ✓ Devono cambiare spesso l'assorbente per non avere problemi 80,9% (86% donne)
- ✓ Rischiano infiammazioni e infezioni 72,1%

Nonostante ciò, l'utilizzo diretto di prodotti specifici è ancora limitato (25,0% li ha usati almeno qualche volta – più donne 30-39enni) ma solo il 9,2% attuali utilizzatori, 14% donne), anche se l'esperienza indiretta è più diffusa (31,5% in famiglia).

I prodotti per le perdite urinarie sono associati a benefici molto simili a quelli degli assorbenti mestruali: facilità d'uso (77,5%; 82% donne), protezione adeguata (77,5%), sensazione di pulizia (72,2%) e sicurezza (69,7%). Anche in questo caso, il valore aumenta fuori casa, dove contribuiscono a far sentire le persone più sicure (71,7%), libere (69,7%) e a proprio agio con gli altri (74,0%).