

Adolescenti: iperconnessi, depressi e sempre più soli

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho una nipotina di 15 anni, sempre appesa al telefonino a mandare messaggi e cercare like. Però mi ha confidato di sentirsi tanto sola. A scuola è svogliata, non si interessa a niente, se non a rispondere a messaggi. E' sempre connessa: perché si sente sola?».

Nonna preoccupata

Iperconnessi e sempre più soli: perché? Questo apparente paradosso ha una protagonista chiave: l'ossitocina. Questo neuro-ormone, prodotto dall'ipotalamo e dalla ghiandola ipofisi, aumenta di livello nel sangue e nel cervello quando si abbia un contatto fisico desiderato che in quel momento ci rende felici. Aumenta in mamma e bambino durante l'allattamento al seno. Aumenta quando padre e figlio, o amici e amiche, o nonni e nipotini si abbracciano, quando ci si accarezza tra innamorati e il desiderio vola, quando si fa l'amore. L'ossitocina scrive nel cervello il profumo, il volto, l'abbraccio, il nome di chi ci sta rendendo felici.

Perché l'ossitocina aumenti ci vuole un contatto fisico, multisensoriale (pelle, profumo, sapore, voce, sguardo) desiderato. Non solo: l'ossitocina è un potente ansiolitico endogeno e un potente antistress. Tutti l'abbiamo provato: un abbraccio affettuoso e confortante scioglie ansia e paura a tutte le età. In più, l'ossitocina aumenta la capacità di recuperare l'equilibrio interiore di fronte alle difficoltà, attivando modalità di adattamento efficaci: la resilienza. Per questo migliora anche l'umore.

In effetti bambini, adolescenti e adulti che hanno avuto una vita affettiva serena, e si sono sentiti amati nella loro famiglia, sorridono alla vita. Maturano una solida capacità di affrontare sfide e difficoltà con questo scudo dinamico interiore che è nato dalla certezza di sentirsi amati ed è stato tradotto dall'ossitocina in strategie adattative più efficaci.

Osserviamo i fatti: l'adolescente iperconnesso è in genere fisicamente solo, ancor più se figlio unico. E' solo nella sua camera o in casa, senza o con minimi contatti fisici con coetanei, oltre la scuola, e pochi con i genitori, ancor più se entrambi lavorano. Virtualmente è connesso con il mondo, ma fisicamente è solo. La sua ossitocina, nel cervello e nel sangue, è bassissima, mentre aumentano ansia, sensazione di stress, depressione, ancor più se sta in casa la maggior parte del tempo oltre la scuola. La carenza di luce naturale, e l'eccesso di luce artificiale e pulsata, concorrono al sentimento di solitudine e depressione perché aumentano la difficoltà di un sonno sereno, peggiorando il malessere.

La terapia della "vita reale" riparte dall'incoraggiare attività extra-scolastiche con coetanei per ricreare rapporti veri di amicizia, di gioco, di confidenze occhi negli occhi, con sport, ballo, teatro, musica, e più vita all'aria aperta. Un aiuto psicoterapeutico è indicato se il senso di solitudine si sta incistando in una più seria depressione. Le stia vicina, con un abbraccio!

Pillole di salute

«Perché gli uomini obesi hanno più seno?».

R.T.

Per l'accumulo di grasso nella regione mammaria e per gli squilibri ormonali, con aumento degli estrogeni, associati all'obesità. Perdere peso è la prima cura, in parallelo a una visita andrologica.
