Adolescenti inquieti: quando preoccuparsi?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho due nipoti, una ragazzina di 15 e un ragazzo di 17 anni, piuttosto maleducati e indisciplinati. Mia figlia e il marito minimizzano, dicendo che i ragazzi d'oggi sono tutti così e che io sono all'antica. A me non sembra. Quali comportamenti di un adolescente dovrebbero preoccupare i genitori?".
Gabriella C., nonna preoccupata (Como)

Gentile signora, comprendo bene la sua preoccupazione. I ragazzi d'oggi sono molto diversi da quelli di ieri, per molte ragioni: l'enorme differenza del contesto psicosociale; la dominanza dei media sulla stessa formazione del loro "ideale dell'Io", e quindi dei loro modelli fisici, emotivi e comportamentali; lo sfaldamento della famiglia; la perdita di autorevolezza e credibilità della scuola; la drammatica riduzione del valore della spiritualità e della ricerca di fede nella loro formazione. Tuttavia esistono alcuni pilastri della salute fisica ed emotiva che restano validissimi, ieri come oggi. Vediamoli insieme, perché condizionano poi in modo pesante il comportamento dei nostri ragazzi e la loro stessa capacità di pensare in modo positivo e di essere davvero autonomi.

Quando un/a adolescente è davvero autonomo e "maturo"?
Tre sono i principi cardinali che nutrono una solida capacità di autonomia:
1) il principio dell'autoprotezione, sul fronte della contraccezione, delle malattie sessualmente trasmesse, della guida veloce e della pratica sportiva, ma anche sul fronte delle amicizie "pericolose" perché troppo trasgressive;
2) il principio della responsabilità, verso la propria salute, non solo sessuale, con appropriati stili di vita. Ed esiste una responsabilità verso gli altri e verso la propria famiglia: quanti ci pensano?;
3) il principio del limite, e della necessità di mediazione fra impulsi/desideri e principio di realtà e autoprotezione.
Principi ancora più importanti quando necessità preventive o curative sembrino in conflitto con le aspettative personali.

La ragioni del corpo
I semafori rossi sul fronte della salute psicoemotiva e sessuale dell'adolescente sono molteplici. Genitori ed educatori dovrebbero allertarsi quando l'adolescente mostri i seguenti problemi:
- un'abituale riduzione delle ore di sonno;
- disturbi del comportamento alimentare;
- abbandono dello sport;

© 2015 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

- uso di sostanze;
- precoce attività sessuale.

Un'abituale riduzione delle ore di sonno

Il sonno è il grande custode della salute fisica ed emotiva, ad ogni età, ma in particolare nei bambini e nei giovani. Un adolescente dovrebbe dormire almeno otto ore per notte. Più ore serali l'adolescente passa sui social media (internet, facebook , twitter…), o uscendo già fino a tardi, meno dorme.

La carenza di sonno cronica, così frequente oggi, causa:

- sregolazioni neurovegetative: altera il rapporto con il senso di fame e sazietà, favorendo disturbi del comportamento alimentare; dà sonnolenza diurna, aumentando il rischio di incidenti e il bisogno di eccitanti chimici; può causare variazioni della pressione, con tendenza a brusche crisi di abbassamento, specie nelle ragazze, e picchi, anche gravi, di ipertensione, se poi l'adolescente fa ricorso alla cocaina; causa un pervadente senso di stanchezza che riduce l'energia disponibile per vivere con consapevolezza, entusiasmo e positività;
- alterazioni emotivo-affettive: la riduzione abituale del sonno aumenta la vulnerabilità all'ansia e alla depressione, aumenta l'irritabilità, l'impulsività e l'aggressività riducendo la capacità dell'adolescente di interagire positivamente con gli altri;
- alterazioni cognitive: meno si dorme, meno si è capaci di ascoltare e leggere con attenzione: questo riduce in parallelo la capacità di concentrazione, apprendimento e memoria. La carenza cronica di sonno è una delle cause più frequenti e trascurate di molte insufficienze e molti fallimenti scolastici;
- alterazioni motorie: uno studio statunitense, condotto fra atleti universitari di basket, ha dimostrato che, a parità di allenamento, alimentazione e abitudini di vita, la percentuale di tiri liberi a canestro aumenta di ben il 9% se l'atleta dorme nove ore o più per notte. Significa che dormire di più migliora la concentrazione nel tiro, l'attenzione, la finezza esecutiva, la performance motoria e sportiva. Importante è capire che la stessa variazione di performance, a seconda della qualità e quantità del sonno, avviene nello studio e nella vita professionale;
- alterazioni comportamentali complesse, espressione di profonde alterazioni nel funzionamento di diversi sistemi del cervello. Se poi questo si unisce a una scarsa capacità dei genitori di educare i figli al rispetto delle regole, a una sana disciplina, a un uso appropriato e rispettoso del linguaggio, l'ingovernabilità dell'adolescente può comportare rischi importanti per la sua salute fisica ed emotiva, oltre che rendere faticose e dolorose le relazioni familiari.

Disturbi del comportamento alimentare

Possono essere:

- di tipo bulimico, con sovrappeso e obesità, epidemici non solo nel mondo ad alto reddito. La cellula adiposa ("adipocita") è un formidabile produttore di citochine ed altre molecole proinfiammatorie, responsabili, tra l'altro, di neuroinfiammazione e depressione, così frequenti negli adolescenti sovrappeso, e che potenziano le conseguenze negative sull'immagine di sé, l'autostima, la fiducia nel proprio valore;

- di tipo restrittivo, fino all'anoressia, con perdita di peso, ma anche di sostanza cerebrale grigia (la parte "nobile" del cervello che sottende il pensiero), di muscolo ("sarcopenia") e di osso ("osteopenia" fino all'"osteoporosi" nei casi più seri).
Un rapporto difficile, o francamente patologico, con in cibo è un semaforo rosso che si accende anche nel rapporto con il proprio corpo, da un lato, e con l'amore e i sentimenti dall'altro.

Abbandono dello sport

Tra i 10 e i 19 anni, in Italia, la pratica sportiva crolla dal 61 al 46 per cento nei ragazzi e, addirittura, dal 53 al 27 per cento nelle ragazze (dati Istat, 2010), con perdita sia di uno degli antidoti più potenti ed efficaci ai disagi psicofisici dell'adolescenza sia del più sano e divertente fattore di longevità fisica e mentale. Ogni volta che noi non esprimiamo, o sopprimiamo, il movimento associato a un'emozione paghiamo un prezzo in salute, per il terremoto neurovegetativo che questa repressione comporta. Il concetto cardinale è che il movimento fisico quotidiano è il primo potentissimo fattore di salute emotiva. Ogni bambino dovrebbe poter giocare fisicamente (e non in modo virtuale!) molte ore al giorno. Lo sport reale dovrebbe fare parte del programma scolastico perché è un fattore democratico di salute: non può e non deve essere un privilegio. Purtroppo, invece, reddito e cultura dei genitori sono i più forti fattori predittivi della possibilità che un bambino e un adolescente pratichino uno sport amato. Purtroppo gioco e sport sono ancora sottovalutati nella prevenzione e nella cura dei disturbi di attenzione e iperattività nei bambini e negli adolescenti. Tuo figlio, tua figlia, praticano uno sport con passione e soddisfazione? Nell'adolescenza questo è un salvavita, che protegge dai molti rischi di un'età esplosiva, se non governata.

Uso di sostanze

Alcol, cannabis, oppiacei, anfetamine, cocaina, ecstasy e fumo sono particolarmente lesivi dal punto di vista neurobiologico per il cervello in formazione degli adolescenti. Per le sostanze, in famiglia, a scuola e nella società ci dovrebbe essere un univoco atteggiamento di attenzione, spiegazione e stigmatizzazione dei rischi connessi al loro uso. Con l'impegno, da un lato, ad aumentare le attività sane, fra cui gioco attivo, sport e musica, per ridurre il bisogno di ricorrere a questi pseudoanalgesici del male di vivere; e, dall'altro, a dare a bambini e adolescenti quella qualità di sicurezza affettuosa e di amore che è fatta anche di capacità di fermezza, di dare e far rispettare le regole di una vita sana e armoniosa.

Precoce attività sessuale

E' un indicatore di molteplici disagi, sul fronte affettivo, scolastico, dell'immagine di sé, della fiducia in sé e dell'autostima. Vestiario troppo sexy per l'età, selfie ammiccanti, compagnie dubbie, sono tutti segnali che devono indurre i genitori a interrogarsi su chi sia davvero "questo sconosciuto/a chiamato figlio/a", specialmente nell'adolescenza. In genere, l'esperienza precoce si attiva per la ricerca di eccitazione fisica e di emozioni forti, ed è sempre più svincolata da coinvolgimenti di tipo affettivo e romantico. Anche per questo è più frequentemente promiscua

con maggiori rischi sul fronte delle malattie sessualmente trasmesse, delle gravidanze indesiderate, degli abusi fisici ed emotivi.

Perché lo sport è importante per vivere meglio le emozioni?
Ogni emozione cardinale si esprime in un movimento:
- il desiderio, come ricerca di gratificazione e piacere fisico ed emotivo ("seeking-appetitive-lust system"), si esprime in un movimento verso qualcuno o qualcosa che ci fa sentire eccitati, positivamente emozionati e, se la risposta è positiva, felici;
- la collera-rabbia ("anger-rage") si esprime in un movimento contro qualcuno o qualcosa che ci ha, o ci sembra abbia, causato frustrazione, senso di impotenza, umiliazione, privazione, perdita di amore, di oggetti, di ruolo, di relazioni, di possibilità. È massima nei maschi perché è modulata dal testosterone;
- la paura-ansia ("fear-anxiety") si esprime nel movimento di fuga da qualcuno, di allontanamento reale o simbolico dalla persona, dalla situazione o dall'oggetto che la causa. Essendo primariamente legata alla sopravvivenza individuale, coinvolge il sistema neurovegetativo, il simpatico, e quindi il sistema adrenergico che media le risposte di allarme primarie;
- il panico con angoscia di separazione ("panic-separation distress"), reale o simbolica, si esprime in un movimento verso qualcuno che ci consoli, che si abbracci, che allontani l'angoscia di abbandono e solitudine. E' un'emozione dominante nei piccoli, in cui il bisogno di attaccamento fisico ed emotivo è essenziale per la loro sopravvivenza. Resta un'emozione forte e perturbante in tutti coloro che hanno subito una o più ferite sul bisogno di attaccamento.
L'attività fisica consente di esprimere, in luoghi e tempi appropriati, i movimenti associati alle emozioni, con una buona mediazione tra necessità di controllo degli impulsi, indispensabile per una migliore vita di relazione, e salute emotiva individuale. Davvero "mens sana in corpore sano".
Per bambini e adolescenti, l'attività fisica è (anche) un salvavita emotivo! In più, almeno nello sport, bambini e adolescenti imparano a rispettare le regole del gioco: vi pare poco?

Le ragioni del cuore
I nostri adolescenti sono sempre più "connessi" e sempre più soli. Questo può favorire una vera e propria:
- dipendenza dai social media e, in generale, dal mondo virtuale, con riduzione dell'esperienza reale del corpo – nell'attività fisica, nel gioco, nello sport, nel ballo, nella musica, nel teatro – con un'amputazione di esperienze fisiche, emotive e relazionali di gravità tanto maggiore quanto più la vita del bambino e dell'adolescente si sposta verso il virtuale. Così sostiene Flavio Mombelli, psichiatra e psicoanalista (comunicazione personale, 2014): «Lasciare solo un bambino davanti alla televisione è come lasciarlo solo in una grande città. Lasciare un adolescente solo davanti a Internet, è come lasciarlo solo in un quartiere a luci rosse»;
- imitazione dei comportamenti più trasgressivi e aggressivi, e più sessualmente espliciti, perché, per esempio, aumentano i "mi piace" sulla pagina facebook. Essere visibili diventa più importante del crescere bene: sereni, solidi, sportivi, educati, bravi a scuola, sanamente

competitivi e felici nella vita.
Purtroppo non è semplice intervenire: un numero crescente di genitori ritiene di essere perfetto, non accetta suggerimenti, osservazioni, critiche affettuose, e si arrocca, spesso con risposte aggressive e distruttive che certo non aiutano a migliorare l'atteggiamento dei nostri bambini (giudicati i più maleducati d'Europa) e dei nostri ragazzi.
Un'educazione attenta alla dimensione etica e spirituale della vita è un dono formidabile che facciamo ai nostri piccoli: ma deve essere vissuta in prima persona dai genitori e condivisa con gli amici. «Verba volant, exempla trahunt» , le parole volano, gli esempi trascinano, dicevano i Latini duemila anni fa. Ci sarà il suo bel perché.
A lei, gentile signora, i miei auguri più affettuosi perché riesca a far riflettere i suoi familiari sul fatto che educazione, rispetto, cortesia non sono affatto superati. Oggi come ieri sono i pilastri del saper vivere, in migliore sintonia con noi stessi e con il mondo.

© 2015 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it