Alcol e adolescenti, una pericolosa attrazione fatale

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

"Meglio l'alcool della droga": così dicono molti padri. Attenzione: non banalizziamo! L'alcool ha tutti gli effetti negativi di una droga, soprattutto se in dosi elevate e in un'età ad altissima vulnerabilità cerebrale, qual è l'adolescenza. Anche in Italia sta crescendo vertiginosamente il consumo di alcolici nei giovani, maschi e femmine. E sta aumentando un fenomeno di grande insidiosità: la bevuta compulsiva del sabato sera. Una passione pericolosa e triste. Gli anglosassoni parlano di "binge drinking" per indicare la bevuta superiore a 5 bicchieri di vino, che può arrivare a dieci o più, e/o a bottiglie di vino o birra intere, bevute a canna, in un comportamento compulsivo e autodistruttivo insieme che si sta diffondendo con l'infettività di un'epidemia. Il "binge drinking" è ormai diventato una diagnosi di comportamento ad alto rischio in sé e per le conseguenze sulla salute, in primis del cervello. Questo allarmante fenomeno deve farci riflettere su alcuni aspetti specifici della vulnerabilità degli adolescenti, anche per intraprendere con decisione adeguate misure preventive e curative.

Innanzitutto, è bene sapere che il cervello dell'adolescente (come quello del bambino, del resto) ha una specifica vulnerabilità ai fattori tossici esogeni, che provengono cioè dall'ambiente, e che sono veicolati nell'organismo da sbagliati stili di vita, come è il bere eccessivo. La crescita della corteccia cerebrale e il rimodellamento delle connessioni tra i miliardi di cellule nervose che abitano il nostro cervello continua dalla nascita fino all'età adulta, in cui le connessioni diventano molto più stabili, meno dinamiche e sempre meno "plastiche" con il procedere dell'età. A meno che il cervello non venga "allenato" quotidianamente da letture, hobby e attività motivanti, sport, musica e passione per la cultura e per la vita, come, per inciso, ben dimostra una grandissima donna, Rita Levi Montalcini, che a 97 anni ha un cervello allenatissimo che dà i punti alla gran parte di noi.

Ad ogni età, la qualità e il numero delle connessioni interneuronali sono essenziali per la qualità del pensiero, del comportamento e per la stessa salute mentale, perché ne costituiscono la base neurobiologica: senza cellule nervose non c'è pensiero. E quando il numero di cellule viene ridotto, e si impoveriscono le connessioni, scade anche la qualità di tutte le funzioni cerebrali, e di alcune più di altre: l'apprendimento e la memoria (che ne è la prima amica e custode) sono vulnerabilissimi a questo tipo di deterioramento. Problema della massima importanza nell'età in cui si dovrebbe riuscire ad apprendere di più.

Inoltre, e questo è particolarmente vero nell'adolescenza, le specifiche connessioni neuronali che si determinano in questa età tendono a stabilizzarsi e mantenersi negli anni successivi: questa è la ragione neurobiologica per cui comportamenti sbagliati (come il bere eccessivo o l'uso di droghe) tendono a consolidarsi. Non solo per ragioni "psicologiche", quindi, ma per la creazione di specifici circuiti nervosi che tendono a mantenere il comportamento inadeguato o francamente patologico: perché ne costituiscono il binario silenzioso e potente su cui viaggia poi il comportamento manifesto.

Certo, l'adolescenza è periodo di sperimentazioni e trasgressioni. Ed è tipico degli adolescenti assumersi alti livelli di rischio: nella ricerca di nuovi amici con cui condividere giochi nuovi ed eccitanti, tra cui la guida spericolata; in sport pericolosi e/o in condizioni estreme;

nell'esplorazione di comportamenti e di esperienze inedite; nella ricerca continua di emozioni, che spesso contrasta l'umore mediamente depresso che molti adolescenti hanno. In parallelo, l'adolescenza è anche il periodo della vita in cui è massima la possibilità di coltivare ed esprimere i propri talenti per arrivare alla capacità di pensiero complesso e di comportamenti strutturati e meditati tipici dell'adulto ben riuscito. Questo periodo di maturazione comportamentale corrisponde a periodi di massima attivazione della neurogenesi, del rimodellamento delle connessioni nella corteccia cerebrale, della sintesi di neurotrasmettitori e recettori, grazie anche all'impatto che le grandi variazioni ormonali puberali hanno su tutto il cervello. In particolare, matura nell'adolescenza il lobo frontale, il grande modulatore e controllore dei nostri comportamenti "socialmente appropriati". E' il lobo frontale che mette le briglie all'impulsività eccessiva tipica del bambino e del giovane, che ci aiuta a raffinare il pensiero, a stabilire obiettivi e priorità, e a valutare le ricompense a breve e lungo termine di un comportamento appropriato. E' lui l'alleato della nostra soddisfazione nel fare bene le cose: studio, lavoro, sport o hobby che sia. E' lui il custode della nostra serenità, quando ci sentiamo in equilibrio, tra aspirazioni e realizzazioni, tra ideale dell'Io e percezione interna di noi e della nostra verità. La crescente armonia tra il lobo frontale e il resto del cervello viene ottenuta proprio nell'adolescenza, attraverso la giusta mediazione tra bisogno di sperimentazione, di novità, di eccitazione e l'allenamento a mediare gli impulsi, a porsi obiettivi positivi, limitando la tendenza a copiare il peggio del gruppo. Se questo processo maturativo viene leso dagli elevati tassi di alcool (tipici dell'uso cronico ma anche, come è stato ben dimostrato, dalle bevute intermittenti del sabato) o da altre droghe, tutto il processo di maturazione di un Io solido e capace di esprimersi al meglio, con entusiasmo ed efficacia, viene incrinato. Tanto più a fondo quanto più è precoce l'abitudine al bere e quanto più elevato e frequente è il consumo alcolico.

Ecco perché il ruolo dei genitori, degli insegnanti, degli educatori è essenziale, proprio in questa fascia di età in cui invece oggi assistiamo ad un colpevole lassismo educativo se non ad un irritante giustificazionismo. Ecco perché non dobbiamo banalizzare le bevute del sabato sera con un autorassicurante: "E' una mattana dell'età, passerà". Perché potrebbe non passare affatto, portando al traino una serie di progressivi problemi comportamentali che si radicano in alterazioni biologiche del cervello molto difficili da modificare poi. Quali problemi? Correre in macchina con l'amico alla guida che ha bevuto, con le stragi del sabato sera che conosciamo; fare sesso in modo compulsivo e non protetto (l'alcool abbassa la soglia di "autoprotezione"); far uso di altre droghe; fumare; andar male a scuola e abbandonarla, finendo ai margini del gruppo sociale, con alto rischio di aggressività fino ai comportamenti delinquenziali, in un degrado progressivo di sé e nell'assunzione di un'identità negativa sempre più rigida e determinante.

In sintesi: si può buttar via il futuro di un figlio, o di una figlia, solo perché si dorme sul fatto che beva?