Droghe: no alla "modica dose"

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

Vogliamo svegliarci da questo sonno della ragione che sta devastando il cervello e il futuro ai nostri ragazzi? Vogliamo avere il coraggio di uscire da un nominalismo pericoloso e inquietante? La "modica dose" non esiste: perché non esiste una dose soglia al di sotto della quale le droghe siano innocue per il cervello. Dobbiamo uscire da quest'ambiguità perniciosa fondata sull'indefinibile concetto di "modica". Le droghe sono veleno per il cervello, ancor più se usate dai giovani e ancora peggio se usate da donne in gravidanza, perché il bimbo ne sarà segnato per sempre. Le neuroscienze lo confermano.

Sul tema droghe l'espressione "modica dose" va bandita. Per due ragioni: fa credere ai giovani che la droga, qualsiasi droga, possa essere innocua e che la tossicità sia "solo" questione di quantità. L'uso banalizzato è intanto diventato epidemico. E consente agli spacciatori, ben attenti a tenersi in tasca solo la "modica dose" legalmente consentita, di girare indisturbati. E, se fermati, di ri-uscire in libertà la sera stessa, per tornare a spacciare le cento altre dosi nascoste nei cespugli dei parchi o nei cassonetti.

Il termine "modica" è così insidioso da essere ipnotico. Tranquillizza tutti, perché il concetto di "modus", di moderazione, è stratificato da millenni nel nostro cervello profondo come termine positivo, che evoca innocuità, ragionevolezza e perfino sano autocontrollo. Peccato che si stia parlando di droghe e non di virtuosismi etici e comportamentali. Il fatto che il concetto di modica dose abbia valenza penale, e non biologica, non è percepito.

Certo che la quantità conta, per l'ovvia ragione che con il crescere della dose ne aumentano l'impatto e gli effetti collaterali. Tuttavia la tossicità di una droga dipende da molte altre variabili. Le più potenti includono il tipo di droga e il suo meccanismo d'azione; la vulnerabilità delle aree del cervello in cui agisce; l'età del soggetto; il fatto che sia pura o potenziata dall'alcol o da altre sostanze. Per esempio. il lobo frontale, che modula, fra l'altro, la capacità di controllare gli impulsi, e la loro potenziale distruttività, matura oggi con sei-otto anni di ritardo rispetto a sessant'anni fa. Una droga come la coca accentua l'impulsività e il sistema dopaminergico che la sottende, ancor più in un adolescente a cui il testosterone mette l'impulsività a mille. E' come dare una frustata da terra a un cavallo giovane e ardente in campo aperto: scappa via e non lo riprendi più.

La vulnerabilità individuale è massima nei giovani perché il loro sistema nervoso è ipersensibile all'effetto "piacere e ricompensa" stimolato dalle droghe: è questo che porta poi a ricercarle, con una dipendenza prima psichica e poi biologica. Un ragazzo ansioso, invece, che ha bisogno di farsi accettare dal gruppo, si sente meglio se si fa una canna e/o se beve: per il loro effetto ansiolitico nel breve termine. Nel medio-lungo termine i circuiti neurobiologici dell'ansia diventano ancora più sregolati: con deficit di attenzione e di apprendimento, da un lato, e aumento degli attacchi di panico, più difficili da curare anche con farmaci specifici, dall'altro. Più il cervello è giovane, più ne risente: a livello del sistema neurovegetativo, che regola tutti i bioritmi, tra cui il bioritmo del sonno, grande custode della salute, e della capacità di concentrarsi, di ascoltare con attenzione e di memorizzare a lungo termine. Quando il sonno è

disturbato o ridotto, addio a studio e profitto scolastico, ma anche ai risultati sportivi. A livello del sistema limbico, con terremoti emozionali e, nelle ragazze, con peggioramento della sindrome premestruale, dell'irritabilità, dell'aggressività. E del bullismo, in entrambi i sessi. A livello motorio, vengono alterati i movimenti fini, la reattività autoprotettiva, aumentano le distrazioni e gli incidenti. A livello cognitivo, delle funzioni mentali superiori, i danni sono ancora più inquietanti: possibile che nessuno si preoccupi del fatto che un cervello minato ha perso la capacità di far esprimere i talenti?

La soluzione a quest'epidemia di drogati a vari livelli di gravità non è (solo) potenziare i centri di disintossicazione e le comunità. E' agire prima che il danno succeda. E' prevenire. Cominciando dalla tolleranza zero a droghe e alcol, almeno ai minori di 18 anni. Il danno biologico alle cellule nervose concorre al fallimento esistenziale. Visione pessimista? No, onesto pragmatismo. Basta alla "modica dose": uniamo le forze, per non piangere poi su migliaia di figli falliti. E perduti.