

## Adolescenti italiani: la foto inquietante

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come stanno i nostri ragazzi tra gli 11 e i 15 anni? Come si comportano? Quali sono le vulnerabilità più evidenti, quali gli aspetti positivi? L'Istituto Superiore di Sanità (Iss) nel 2018 ha fotografato con un questionario accurato i comportamenti di 58.976 ragazzi italiani peri-adolescenti. Lo studio è stato promosso dal Ministero della Salute/CCM (Centro per il Controllo e la prevenzione delle Malattie), in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, alcune Università, Regioni e Aziende Sanitarie Locali.

Quali i dati emergenti? Il più interessante riguarda la frattura tra abitudini di vita non corrette e percezione della qualità della vita, decisamente buona. Per esempio, meno del 10% si muove almeno un'ora al giorno (mettendo insieme il camminare, il giocare o lo sport attivo): i ragazzi dicono di essere contenti così. Pigri e felici. Eppure gioco e sport sono il modo più sano, efficace ed educativamente migliore per scaricare emozioni negative (aggressività, irritabilità, rabbia, ma anche paura, inquietudine, tristezza...) e ricaricare energia pulita sul fronte emotivo, affettivo, cognitivo e motorio con crescita ottimale nella competenza sociale. «Mens sana in corpore sano», lo dicevano duemila anni fa: purtroppo troppi genitori, troppi insegnanti, troppi politici se lo sono dimenticato.

Attenti: quelle emozioni negative si accumulano nei sotterranei dell'anima, come direbbe Fëdor Dostoevskij, e diventano demoni inquieti che chiedono poi un prezzo sempre più alto in salute. Molta passiva placidità, molta vita comoda a casa fanno da detonatore a rischiosi comportamenti trasgressivi. Basti guardare in quale altro modo troppi giovanissimi ricercano eccitazione e gratificazioni. I più pericolosi? Il sorprendente aumento del gioco d'azzardo, in una fascia di età ancora così giovane (11-15 anni, appunto). Ben il 40% (!) di questi giovanissimi ha avuto qualche esperienza di gioco d'azzardo nella vita: i ragazzi 15enni risultano più coinvolti (62%) rispetto alle coetanee (23%). Il 16% ha già rubato (!) per avere i soldi per scommettere (+10% rispetto al 2014). Un dato inquietante perché rivela che il gioco è diventato dipendenza.

Preoccupa l'aumento del bere compulsivo fino a 4-5 unità alcoliche o più in una sera (binge drinking): nel 2018 lo ha fatto il 43% dei 15enni (38% nel 2014) e il 37% delle 15enni (30% nel 2014). Queste botte alcoliche sono veleno puro per il cervello: dove sono i genitori quando questi giovanissimi tornano a casa ubriachi?

Il prezzo della sedentarietà negli adolescenti è salato anche sul fronte della salute fisica: predice sovrappeso e obesità, difficoltà sessuali e infertilità, e pesanti conseguenze metaboliche, incluso il rischio di un esordio più precoce del diabete di tipo 2. Tutto normale? Meno del 30% dei giovanissimi fa colazione al mattino, prima di andare a scuola. Meno del 30% consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno, con incremento invece dei cibi spazzatura, che però piacciono di più: golosi e felici, in barba ai principi più elementari di protezione della salute. Quanto al fumo, le ragazze 15enni fumano più dei coetanei (32% verso 25%). Con la cannabis a ruota (16% dei maschi 15enni e 12% delle femmine).

Tutti parlano di vita sana, ma i comportamenti dei giovanissimi indicano una grave latitanza

educativa degli adulti, proprio sul fronte dei fondamentali della salute. Questi sconosciuti chiamati figli: più del 25% trascorre più di due ore al giorno davanti al computer, prediligendo la vita virtuale e le sue fakes alla vita reale, fatta di amici, di scuola attiva, di sport e attività culturali vere, dalla musica ai progetti condivisi. Vite placide e felici in superficie, dunque, inquiete in profondità. L'accelerazione ormonale puberale accende il cervello nelle aree che portano a cercare nuove esperienze, eccitazione e piacere: con pericolose modalità compensatorie, se quelle più sane non sono vissute.

In positivo, viene riferito meno bullismo a scuola. Sul fronte affettivo, dicono i ragazzi intervistati, la famiglia tiene. Nel 2018 più del 70% dei ragazzi (11-15 anni) parla molto facilmente con i genitori. Visto il quadro sorge però spontanea una domanda: di che cosa parlano?

«Il segreto dell'esistenza umana non sta soltanto nel vivere ma nel sapere per che cosa si vive», diceva l'amato Dostoevskij. Quanto questa ricerca di senso è presente nei dialoghi familiari? Quanto ispira i comportamenti, le passioni, le scelte dei nostri ragazzi? Toc-toc: genitori, dove siete?