Troppi social, aumentano i tic nei giovani

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

Aumentano i tic in bambini e adolescenti, con un'impennata di nuovi casi durante e dopo il lockdown. I tic motori sono movimenti involontari, eseguiti senza un obiettivo. I tic fonici, invece, consistono nell'emissione incontrollata di suoni privi di significato: sospiri, vocalizzi, raschiamenti di gola o colpetti di tosse a raffica, oltre che parolacce. In effetti fa parte dei tic fonici anche la coprolalia, da "kópros", sterco, e "lalía", modo di parlare.

La coprolalia è il segno più caratteristico della "malattia dei tic", o sindrome di Tourette, dal neurologo francese Gilles de la Tourette che per primo la descrisse nel 1884: indica un comportamento compulsivo patologico che provoca la necessità urgente ed esplosiva di pronunciare parole e frasi oscene, o comunque volgari. Il turpiloquio a raffica di molti adolescenti potrebbe esser segno non solo di gusto della provocazione o di becera maleducazione, ma un indice più inquietante di un sottostante danno neurologico.

I tic, espressione della sindrome di Tourette, colpiscono circa l'1% dei bambini tra i 6 e i 9 anni, spesso in risposta a stimoli e sensazioni percepite come "strane". I bambini che manifestano tic possono diventare oggetto di derisione, emarginazione e maltrattamenti, diretti o indiretti, da parte dei compagni. I tic che comparivano in epoca pre-social tendevano a risolversi dopo la pubertà nel 60-70% dei giovani colpiti. Per un 30% invece i tic tourettiani continuavano nell'età adulta, con grave compromissione della vita personale e sociale. Un caso emblematico è stato ben descritto nel 1985 dal grande neurologo Oliver Sacks in "L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello" (Adelphi).

Qual è il motivo di allarme? La pandemia di disturbi motori e fonici in corso negli adolescenti assomiglia alla sindrome di Tourette, ma è diversa dalla prima, perché è causata da un'iperstimolazione del cervello da eccesso di social media. Nuovi articoli scientifici descrivono bene il crescendo di problemi neuro-motori e comportamentali causati da un'eccessiva esposizione ai social. Le preoccupazioni dei neurologi specializzati nella diagnosi e cura di questi disturbi meritano di essere condivisi con lettrici e lettori, perché percepiscano con documentata motivazione quanto sia urgente limitare l'uso dei social in bambini e adolescenti. Necessità di un limite preciso che dovrebbe essere condivisa dai genitori, per ottenere la benefica "immunità di gregge", metaforicamente parlando, anche nei confronti di dosi tossiche di stimoli visivi da abuso di video. L'obiettivo è tornare a dedicare molto più tempo alla vita reale, quella che chiamo la "terapia della vita". Obiettivo perseguibile grazie a un maggiore e più attivo coinvolgimento di bambini e ragazzi in sport, musica, canto, teatro e studio di qualità: solo così possono sviluppare talenti e competenze, invece di bruciarsi il cervello e la vita sui social.

Due titoli, e i rispettivi lavori scientifici, sono emblematici. Il primo è "Pandemia di comportamenti simil tic da eccesso di social media (Pandemic tic-like behaviors following social media), di Theresa Paulus e collaboratori (Movement Disorders 2021). Il secondo rinforza il punto: "Smettila! Non è Tourette, ma un nuovo tipo di malattia sociogenica di massa" (Stop that! It's not Tourette, but a new type of mass sociogenic illness", di Kirsten Muller Vall e collaboratori (Brain, 2021).

© 2021 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

Molti neurologici hanno infatti notato un aumento di comportamenti simil tic a esordio improvviso, senza fluttuazioni dei sintomi, con peggioramento in presenza di altre persone e a esordio maggiore nell'adolescenza, ben diversi dalla sindrome di Tourette, dominata da tic su base genetica ed esordio nell'infanzia. Altre ricerche ci dicono che i tic non sono solo "funzionali", dovuti a un sovraccarico di stimoli visivi, ma possono alla lunga associarsi a modificazioni anatomiche con riduzione della massa bianca, ossia degli assoni e dei dendriti, quella parte delle cellule nervose che le connette tra loro e con altre regioni del cervello.
L'aumento dei tic inquieta i medici più attenti perché:
1. indica un sovraccarico di stimoli visivi e uditivi da abuso di social che può mettere in corto circuito molte funzioni del cervello;
2. sottolinea lo spreco di energia in movimenti e suoni parassiti che non hanno funzione né obiettivi, a scapito dell'agire correttamente dal punto di vista verbale e motorio nella vita reale;
3. alterano i tempi di apprendimento, sia per il tempo passivo trascorso sui social, sia perché il cervello è intasato di spazzatura visiva pulsante e non può dedicarsi ad elaborare compiutamente altri stimoli;
4. diventa ulteriore motivo di derisione e denigrazione, in tempi in cui l'aggressività verbale e fisica è in netto aumento non solo tra i maschi, ma anche tra le ragazze.
Torniamo a vivere di più nel mondo reale, più sano per tutti.