

## Sonno regolare e movimento fisico, pilastri irrinunciabili di un'adolescenza sana

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, io e mia moglie siamo molto preoccupati per nostro figlio. Ha 15 anni ed è sempre stato un bravo ragazzino, abbastanza studioso e senza particolari grilli per la testa. Quattro mesi fa, però, ha iniziato a frequentare dei ragazzi un po' più grandi di lui: da allora studia meno, ha messo su degli atteggiamenti da spaccone, e alla sera torna a casa più tardi del solito. Riteniamo di dover fare qualcosa prima che sia troppo tardi, ma non sappiamo come prenderlo... Lei che cosa ci consiglierebbe di fare?".

Sandro C. (PD)

Gentile signor Sandro, capisco bene la vostra preoccupazione. L'adolescenza è un periodo molto delicato e, nel clima di deriva delle norme che caratterizza la nostra epoca, a volte basta poco per assimilare atteggiamenti sbagliati. Concordo quindi con voi sulla necessità di intervenire prima che la situazione si complichino ulteriormente.

In che modo?

Non esiste una ricetta univoca. Ma credo che la vostra strategia debba prevedere sia azioni "positive", volte a rimotivare il ragazzo a uno stile di vita più sano ed equilibrato, sia adeguate sanzioni dei comportamenti devianti eventualmente messi in atto con questi nuovi amici. E' vero che, al giorno d'oggi, con i divieti e le punizioni non si va molto lontano: ma resta il fatto che la dinamica di ricompensa-punizione, a seconda del comportamento, resta un caposaldo dell'educazione, soprattutto a quell'età.

Che cosa si può fare sul fronte delle norme?

E' una precisa responsabilità di noi adulti abituare i nostri figli a una graduale assunzione di responsabilità nei confronti dei propri comportamenti. Vediamo qualche esempio. Educare alla responsabilità significa trasmettere la conoscenza delle regole elementari del vivere civile e la propensione a rispettarle per il bene proprio e degli altri. Significa insegnare che il sacrificio e la fatica sono ingredienti intrinseci dell'apprendere, a scuola come nella vita, e che un vero adulto sa argomentare senza gridare e senza insultare. Significa infine abituare i ragazzi a mettersi nei panni degli altri: solo così un giovane impara a modulare la propria aggressività, e la tendenza alla prevaricazione e alla trasgressione, magari per compiacere il gruppo dei pari. A queste regole, poi, devono corrispondere altrettante sanzioni, che un genitore coerente è chiamato ad applicare con buon senso ma anche con fermezza.

Non è facile...

Vero: ci vuole coraggio per dare regole chiare e farle rispettare. E anche la disponibilità a dare il buon esempio... Ma solo in questo modo si possono poi mettere in atto le azioni positive di rimotivazione a una vita più regolare.

Quali sono queste azioni?

Soprattutto negli anni dell'adolescenza, i fondamenti irrinunciabili dell'equilibrio psicofisico sono due: il sonno regolare e il movimento fisico. Se mancano questi due tasselli, non c'è sanzione che tenga: il giovane inizia ad avvilupparsi in una spirale di solitudine e depressione che prima mina in profondità la salute, poi il rendimento scolastico e la gioia di vivere, e infine predispone a comportamenti via via sempre più devianti.

Possibile che il sonno sia così importante?

Può sembrare strano, ma è proprio così. La carenza di sonno riduce la nostra capacità di memorizzare le conoscenze a breve e lungo termine, di pensare con lucidità, di essere creativi. Inoltre è essenziale per il recupero della stanchezza diurna, che nell'adolescente è raddoppiata dal "superlavoro" della crescita biologica.

Il sonno ha anche un ruolo cardinale come regolatore del sistema neurovegetativo, così essenziale negli adolescenti. Quando è carente, si modifica il ritmo circadiano del cortisolo, l'ormone dello stress, con un'aumentata vulnerabilità ai disturbi d'ansia; e si alterano il centro che regola fame e sazietà (con ripercussioni sul comportamento alimentare) e il profilo pressorio. In parallelo compaiono ansia, malinconie, depressione: considerati tipici dell'adolescenza, anche per effetto del terremoto ormonale che investe il cervello, questi disturbi affettivi possono tuttavia essere esasperati dalla carenza di sonno. Di qui l'irritabilità, l'aggressività e l'impulsività, che possono poi esprimersi in forme più o meno gravi: dall'insulto facile al linguaggio volgare, dal carattere manesco fino al bullismo.

La carenza cronica di sonno può insomma essere così negativa per il cervello da far affiorare un vero e proprio disturbo di personalità, di cui è espressione cardinale la difficoltà a controllare gli impulsi aggressivi.

Quanto dovrebbe dunque dormire nostro figlio?

Ogni adolescente dovrebbe dormire almeno otto ore per notte. Sarebbe bene reintrodurre la regola di spegnere la luce a una certa ora, tra le 22 e le 23, a seconda dell'ora del risveglio, senza deroghe infrasettimanali, e bandendo dalla camera da letto TV, computer e telefonino.

E riguardo al movimento fisico?

Lo sport è un prezioso alleato della salute psicofisica a tutte le età, ma lo è in modo particolare proprio negli anni dell'adolescenza. Un'attività regolare, infatti:

- migliora l'immagine di sé, la consapevolezza delle proprie capacità e l'assertività;

- premia gli stili di vita sani: oltre che a dormire con regolarità, educa infatti a non bere, a non fumare, a non drogarsi, e a mangiare sano e leggero;
- migliora la capacità di rispettare le regole del gioco, gli orari, la puntualità e... l'autorità degli allenatori e degli arbitri;
- agevola la maturazione di tre competenze essenziali per essere poi vincenti anche nella vita: motoria, cognitiva ed emotiva.

Il movimento fisico regolare si associa infine a migliori indicatori psicosociali e scolastici. Di converso, studi controllati dimostrano che l'inattività fisica raddoppia, anche nelle ragazze, la depressione, e i disturbi dell'attenzione; triplica i disturbi psicosociali; e aumenta molto sia i disturbi psicosomatici sia i comportamenti fuori dalle regole o francamente antisociali, come il bullismo.

Riassumendo: regole chiare, sanzioni proporzionate, riposo adeguato, movimento fisico. Seguendo queste quattro direttrici del "crescere bene" dovrete recuperare in un tempo relativamente breve un buon rapporto con vostro figlio, e riorientarlo in modo non effimero verso le tante cose belle che può fare un ragazzo di quell'età. Auguri, di cuore.