



CHI mi cura?

Usciti dal "guscio protettivo" del pediatra, **gli adolescenti non hanno a disposizione una figura sanitaria ad hoc in grado di aiutarli** a prevenire e superare i disagi legati ai cambiamenti fisici e psicologici tipici della loro età. E l'80 per cento dei ragazzi sostiene di non aver trovato un sostegno valido nel momento del bisogno. A chi rivolgersi?

di **Manuela Mimosa Ravasio**
foto **Klaus Vedfelt**

Lo sostiene anche un recentissimo studio pubblicato su *Lancet Child & Adolescent Health*: l'adolescenza, con tutti i suoi mutamenti fisici e neurobiologici, dura fino ai 24 anni.

Il cervello continua a crescere; il giudizio, denti compresi, pure. Si prolunga così quell'età di mezzo, spesso associata a una confusa attesa dell'adulità, quando si sa, invece, che di attesa passiva c'è ben poco. Questo, infatti, è il periodo in cui a livello cerebrale si plasma il tipo di individuo che saremo "da grandi". Ma è proprio in questa potenzialità smisurata la difficoltà di essere adolescenti. «Sono anni in cui si è particolarmente sensibili agli stress, che siano ambientali, di relazione o comportamentali», spiega Claudio Mencacci, direttore del

Dipartimento di neuroscienze e salute mentale del Fatebenefratelli Sacco di Milano e autore di *Quando tutto cambia. La salute psichica in adolescenza* (Pacini Ed.). «I dati epidemiologici rivelano che l'esordio di gran parte delle patologie psichiche avviene nell'adolescenza: spesso le inquadriamo in un generico "disagio adolescenziale", invece sono disturbi specifici per cui solo una minoranza di ragazzi riceve cure idonee».

Alla ricerca dell'adolescentologo

Secondo dati della Società italiana di pediatria preventiva e sociale, su 10.000 ragazzi tra i 14 e 18 anni interpellati, l'80 per cento ammette di non aver trovato alcun aiuto nel momento del bisogno. D'altra parte, usciti dal perimetro del pediatra per essere assegnati a un medico di base e capitare in una sala d'attesa

GIOIA! *salute*

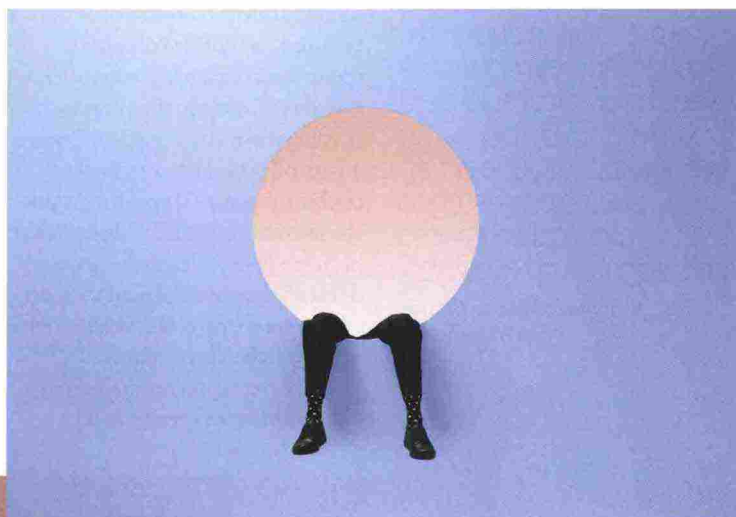
popolata generalmente da over 50 (in pratica dinosauri) può generare disagio. Manca, di fatto, una figura capace di intercettare e prevenire le problematiche di salute specifiche di questa età, che guardi alla persona come un tutt'uno di corpo e mente, dove è la psiche, molto spesso, quella che comanda. Manca, per dirla con una parola, un "adolescentologo". «Il rapporto medico adolescente è ancora in via di costruzione», dice Marco Pandolfi, responsabile dell'ambulatorio di medicina della adolescenza dell'Ospedale Fatebenefratelli di Milano, uno dei pochi centri specializzati in Italia. «Eppure è importante guardare all'adolescente nella sua totalità, e non spezzettarlo in tanti problemi specifici. Il colloquio iniziale, il counseling psicologico esistenziale, è fondamentale», nota Pandolfi. I ragazzi arrivano per dolori di pancia o acne, disturbi alimentari o asmatici, mal di testa e problemi della crescita, per poi rivelarsi nella complessità

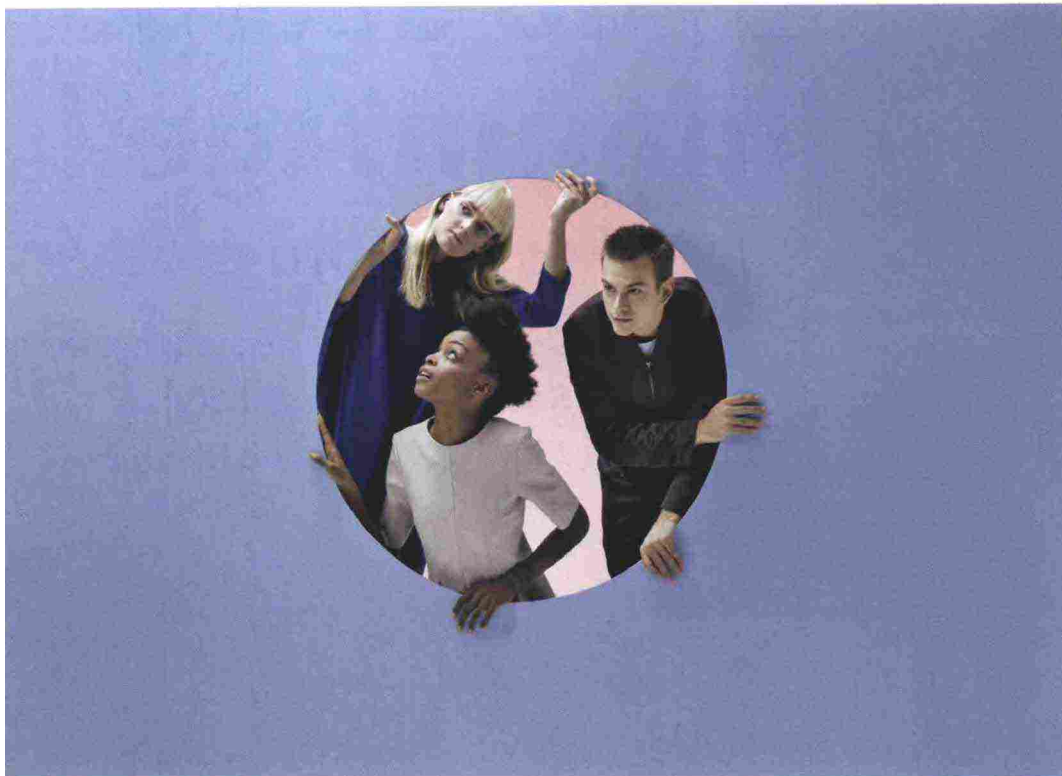
di questa fase di cambiamenti. Un periodo in cui tutto si intreccia con la domanda regina dell'essere: chi siamo, e chi diventeremo.

Prendersi le misure

La crescita stessa, dei piedi, del corpo, della voce, è un punto di domanda sul proprio valore. «Soprattutto nei maschi, l'altezza è un parametro considerato socialmente importante, spesso associato anche a ritardi nello

sviluppo puberale. E una bassa statura può provocare perfino crisi di identità e di autostima», afferma Gabriella Pozzobon, presidente della Società italiana di medicina dell'adolescenza (che promuove e organizza convegni e corsi su problematiche adolescenziali), e responsabile dell'ambulatorio di auxologia dell'Ospedale [San Raffaele](#) di Milano. «Nella maggior parte dei casi, se non è stato diagnosticato altro nell'infanzia o non si presenta un



GIOIA! *salute*

quadro clinico complesso, il problema è un semplice ritardo costituzionale di crescita e pubertà. Tuttavia è opportuno effettuare una visita per valutare lo stato generale del ragazzo, il fenotipo, lo stadio puberale, richiedendo esami di base, screening ormonale e radiografia di mano e polso sinistro, che rivela l'età ossea e il margine di crescita ancora possibile». Accertamenti che servono nella maggior parte dei casi per rassicurare, in un'età in cui tutto può apparire come una sfida, una tensione causata dal voler essere sempre al massimo.

La gara del sonno

Ma non è solo l'ansia da prestazione a generare malessere. Un problema sempre più diffuso è l'ansia da connessione. Ancora una volta si genera in ambito emotivo per poi riflettersi in problematiche fisiche. È la perenne necessità di restare collegati, controllare i messaggi, giocare online nelle ore notturne. Una necessità che nasce dalla paura di essere esclusi, per

assenza, dal gruppo. «Sono le nuove dipendenze comportamentali, meno conosciute di quelle da alcol o droghe, ma altrettanto pericolose», avverte Mencacci. Senza contare l'effetto sulla retina della luminosità degli schermi, che attiva meccanismi ormonali capaci di favorire l'insonnia. «Molti studi confermano che, dai 13 ai 25 anni, il 10 per cento dei ragazzi dorme meno di sei ore a notte, con un vero disturbo di insonnia dai 13 ai 16 anni in oltre il 10 per cento. «Sono dati molto preoccupanti. Non dormire significa intaccare la formazione di sinapsi e circuiti cerebrali in una fase in cui il sistema nervoso centrale sta maturando per prendere la forma che avrà nell'adulto», dice Mencacci. I ragazzi iniziano a perdere memoria, concentrazione, capacità cognitive e di attenzione; ma dalla carenza di sonno derivano altre problematiche, dalla depressione all'impulsività, fino alla riduzione delle capacità di decisione, a cui gli adolescenti sono particolarmente esposti.

Curami, ma soprattutto ascoltami

Si tratta, come molti sostengono, di una vera epidemia sociale in rapida evoluzione. Per arginarla, il ruolo dei genitori è sempre più importante. «Si parla tanto di infantilizzazione dell'adolescenza, ma per molti versi, mentre poniamo grande attenzione all'infanzia, di questa fase dell'età ci dimentichiamo. Dovremmo, invece, tornare a vigilare, controllando cose banali: che dormano almeno otto ore al giorno, che facciano attività fisica, che siano confortati sul piano emotivo», conclude Mencacci. Solitudine, isolamento, assenza di guida e di punti di riferimento sembrano davvero il sottobosco dove nascono tutte le forme di disagio adolescenziale. Anche quelle emergenti come la drunkoressia (mangiare poco per poter bere alcol a volontà), che alla fine è solo l'ultima delle tante richieste di ascolto da parte di una generazione cresciuta troppo in fretta e a cui troppo pochi sanno dare risposte. 