



PSICHIATRIA. È allarme sulle abitudini dei teenager

Troppi social rubano il sonno ai ragazzi

Paola Mariano

ROMA

••• Allarme sonno per gli adolescenti: tendono a dormire meno di 6 ore almeno il 10 per cento delle notti. A 18 anni il 75 per cento dei ragazzi dorme meno di 8 ore e solo il 3 per cento dorme più di 9 ore. Il loro cervello, più vulnerabile perché in pieno sviluppo, può risentire della carenza cronica di sonno. La corretta maturazione della mente dei teenager è sotto attacco anche per via dell'abuso, sempre più frequente e sempre più precoce, di sostanze.

È il ritratto a tinte fosche dei ragazzi italiani trattaeggiato ieri a Milano in occasione della presentazione del volume «Quando tutto cambia. La salute psichica in adolescenza», di Claudio Mencacci, direttore dipartimento neuroscienze e salute mentale dell'Asst fbf-Sacco di Milano, e Gianni Migliarese, psichiatra del Fbf, (Pacini Editore).

Tecnologie ruba-sonno

«Studi su campioni ampi (più di 100.000 ragazzi) - afferma Mencacci - hanno trovato una forte correlazione tra disturbi del sonno (quantità di sonno inadeguata, scarsa qualità del sonno e eccessiva sonnolenza diurna) e uso di smartphone e social network soprattutto nelle ore serali. L'insonnia agisce da detonatore ampliando la vulnerabilità individuale a differenti patologie psichiche (depressione, alterazioni dell'impulsività, eccetera).

La depravazione di sonno, specialmente quando è cronica, può produrre conseguenze a lungo termine in termini di formazione dei circuiti cerebrali. Il sonno infatti mantiene un ruolo fondamentale nella plasticità neuronale (la capacità del cervello di modificarsi in risposta agli stimoli, di modellarsi e svilupparsi adeguatamente). E i rischi dell'utilizzo di smartphone e PC vanno al di là dell'influsso sul sonno. L'esposizione al gaming, ad esempio, ha effetti sullo sviluppo di specifiche aree cerebrali. I videogame sono legati a un aumento di comportamenti impulsivi e aggressivi. La tecnologia, inoltre, modifica le modalità con cui i ragazzi si relazionano tra di loro».

Droghe, altra minaccia

Vi sono anche altri rischi per i giovani: il 33 per cento degli studenti italiani (circa 800.000, dati Espad2016 - European School Survey Project on Alcohol and other Drugs - Italy) ha provato almeno una droga. La più utilizzata è la Cannabis, usata almeno una volta dal 32 per cento degli intervistati. Circa il 16 per cento degli studenti (circa 400.000 ragazzi) è un utilizzatore corrente (nell'ultimo mese) di cannabis e circa 90.000 sono utilizzatori quasi quotidiani. La sua diffusione tra i giovani è pari, se non superiore, in Italia, a quella del fumo di sigaretta. Inoltre, tra le nuove sostanze d'abuso la più utilizzata è la cannabis sintetica (Spice) assunta almeno una volta

dall'11,6 per cento dei ragazzi intervistati.

Adolescenza insoddisfatta

«In Italia abbiamo oggi circa 8 milioni e 200 mila giovani tra i 12 e i 25 anni. Di questi - continua Mencacci - circa il 10 per cento (dati dell'Istat) si dichiara globalmente insoddisfatto della propria vita, delle relazioni amicali, familiari e della propria salute. I dati epidemiologici nazionali e internazionali riscontrano tassi simili di ragazzi con manifestazioni depressive o sintomi d'ansia. È a questi 800 mila giovani che bisogna prestare attenzione facilitando il riconoscimento di tutti quei fattori "tossici" che possono favorire l'esordio e il mantenimento di patologie psichiche», conclude lo psichiatra. Su queste condizioni è poi necessario intervenire per tempo, visto che i trattamenti precoci, grazie all'elevata plasticità del cervello nel periodo adolescenziale, sono associati ad ottime risposte cliniche.