



# Sos adolescenti: la droga adesso è tecnologica

## IL CASO

**S**os adolescenti. Sotto accusa finisce la droga invisibile della tecnologia: internet, smartphone, gambling, social network, pornografia, videogiochi online e non solo. A lanciare l'allarme ne è convinto Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di neuroscienze e salute mentale dell'Asst Fatebenefratelli-Sacco di Milano, che accende i riflettori su minacce vecchie e nuove che stanno mettendo sotto attacco il cervello dei ragazzi. Uno studio della fase critica di crescita dell'uomo è infatti al centro del suo nuovo libro "Quando tutto cambia. La salute psichica in adolescenza" (Pacini Editore), scritto dall'esperto insieme allo psichiatra Gianni Migliarese (Fbf).

Un viaggio che guarda al futuro, al mondo nuovo con cui giovani nati con la tecnologia come compagna di culla devono fare i conti.

## DIPENDENZE

Sotto accusa finisce in particolare l'insonnia tecnologica che sta mettendo a rischio lo sviluppo cerebrale degli adulti di domani e le nuove dipendenze più impalpabili dalla Rete. «Il primo killer» del cervello giovane: la carenza di sonno: a 18 anni

il 75% dei ragazzi dorme meno di 8 ore, il 10% dorme meno di 6 ore». Si comincia fin da bambini, «con una sempre maggiore esposizione a sostanze stimolanti. Uno studio mostra che l'insonnia è presente nel 10% dei casi. E la deprivazio-

ne di sonno, soprattutto se cronica, porta conseguenze. Il tempo trascorso svegli influenza il numero delle sinapsi che si formano o che vengono eliminate nel cervello dell'adolescente. C'è una difficoltà a gestire situazioni di adattamento a stress crescenti, anche le dinamiche di ansia e depressione sono strettamente legate alla quantità e qualità del sonno».

Per non parlare delle dipendenze. Elenca Mencacci: «Nomofobia (paura di rimanere sconnessi), fomo (paura di essere tagliati fuori dai social), ringxiety (ansia da smartphone), texttety

(ansia da messaggio), vamping (ore notturne trascorse sui social media). Tanto che una delle più grosse studiose mondiali del settore, Nora Volkow, si chiede se i teenager stiano diventando più dipendenti dalla Rete che dalle sostanze».

Oggi, incalza Mencacci, «sta crescendo la depressione fra i giovani. I dati estrapolati da

uno studio del 2016 su quelle che sono le prospettive in Italia sul fronte dei disturbi importanti d'ansia e depressione dai 18 ai 25 anni, ci portano a una stima attorno a 900 mila persone. Numeri che devono farci pensare».

Non solo. «I dati ci raccontano che pochi giovani fanno attività fisica, molti hanno un grande utilizzo del pc già dai 14 anni in poi. Il 10% si dice insoddisfatto della propria vita, e questo vuol dire che circa 800 mila giovani inviano un segnale d'allarme». Non ci si rende conto, aggiunge Migliarese, che «non è soltanto una fase di transizione psicolo-



gica, ma di indispensabili cambiamenti neurobiologici. È uno dei periodi in cui la plasticità è maggiore: c'è una grandissima operazione di rimodulazione dell'organizzazione cerebrale, ci sono fenomeni di sfortimento sinaptico, un processo che punta a formare connessioni ad alta velocità».

**Re.Ma.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## L'ALARME DEGLI PSICHIATRI MENCACCI E MIGLIARESE: «L'IPERCONNESSIONE METTE A RISCHIO IL BENESSERE PSICHICO»



**IN RETE** Ragazzi sempre connessi