



L'ALLARME LO PSICHIATRA CLAUDIO MENCACCI

Insonnia da smartphone 40mila adolescenti a rischio solo a Milano

A MILANO e provincia ci sono circa 40 mila ragazzi dai 12 ai 25 anni che si dicono insoddisfatti della propria vita, e un po' di più sono quelli che manifestano disturbi d'ansia e depressione. Uno studente su tre ha provato alcol o sostanze, ma le nuove droghe che minacciano le notti degli adolescenti sono anche internet, social, smartphone e videogiochi, un bombardamento tecnologico di stimoli al quale possono sviluppare dipendenze, che tiene in un costante stato di allerta gli adolescenti. E una notte su dieci dormono meno di sei ore, e tre quarti dei diciottenni non arrivano allo standard di otto. Quest'«insonnia tecnologica» mette a repentaglio lo sviluppo del loro cervello, e, se c'è una predisposizione latente, li espone al rischio di sviluppare disturbi psichici.

È **L'ALLARME** lanciato da Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di Neuroscienze e salute mentale dell'Asst Fatebenefratelli-Sacco di Milano e autore, insieme allo psichiatra del Fatebenefratelli Gianni Migliarese, di «Quando tutto cambia. La salute psichica in adolescenza» (Pacini Editore). «Studi su campioni ampi hanno trovato una forte correlazione tra disturbi del sonno (quantità, qualità, sonnolenza diurna) e utilizzo di smartphone e social network soprattutto nelle ore serali – spiega Mencacci –. L'insonnia agisce da detonatore ampliando la vulnerabilità individuale a differenti patologie psichiche (tra

cui patologie depressive, alterazioni dell'impulsività, utilizzo di sostanze). E come la privazione di sonno, specie se cronica, l'esposizione a stupefacenti, aggiunge Migliarese, impatta sulla matura-

zione cerebrale dell'adolescente, con livelli che cambiano a seconda della sostanza e dell'assunzione. «In Italia abbiamo circa 8 milioni e 200 mila giovani tra i 12 e i 25 anni - spiega lo psichiatra Mencacci -. Circa 1,3 milioni vivono in Lombardia, poco più di 400 mila nell'area metropolitana di Milano». Il 10%, secondo l'Istat, si dichiara insoddisfatto della sua vita, dei rapporti familiari e di amicizia, 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 italiani che bisogna prestare attenzione facilitando il riconoscimento dei fattori tossici che possono favorire l'esordio e il mantenimento di patologie psichiche».





IL DATO

Riposo minato

Catturati da cellulare e social, molti adolescenti dormono meno di 6 ore una notte su dieci
Tre quarti dei diciottenni non raggiungono le otto ore di sonno a notte il minimo per rigenerarsi



DIPENDENZA La mancanza di sonno, come l'uso di droghe, può minare lo sviluppo cerebrale. Sotto lo psichiatra Claudio Mencacci