

## Attenti all'alcol nei giovani

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho due figli adolescenti, 15 anni la ragazza e 17 il maschio, che finora non ci hanno dato problemi. La scorsa settimana sono stati invitati ad una festa di compleanno in discoteca. Siccome ci andavano tutti i loro compagni, abbiamo acconsentito anche noi. Il problema è che non solo sono rientrati tardi, ben oltre l’ora sulla quale io e mio marito ci eravamo accordati con loro, ma decisamente bevuti. Mia figlia continuava a ridere come se niente fosse: così non la riconoscevo. Io mi sono molto arrabbiata, mio marito l’ha presa in modo un po’ più sportivo: “Per una volta non farne una tragedia!”. Io che non ho mai bevuto più di due dita di vino ad una festa, e sono stata educata che l’alcool “sta male” in una donna, non posso pensare che mia figlia possa arrivare ad ubriacarsi. Sono anche preoccupata per gli effetti che un simile comportamento può avere su entrambi i ragazzi. Sono un’allarmista d’altri tempi? O è giusto non banalizzare il fatto che i nostri ragazzi bevano? La ringrazio davvero di cuore”.

Una mamma preoccupata (Livorno)

Sono d’accordo con lei, gentile signora. Sì, fa bene a preoccuparsi, anche se un dialogo fermo può ottenere più degli urli. Purtroppo molti dei problemi dei nostri ragazzi nascono proprio dalla sostanziale banalizzazione che tanti genitori fanno dei primi comportamenti “a rischio”. “Ma chi non ha bevuto un po’ di più ad una festa, almeno una volta nella vita?” dirà qualcuno. D’accordo, può succedere: tuttavia l’attenzione immediata del genitore dovrebbe aiutare a far capire che l’accaduto deve restare un evento del tutto eccezionale. E non il primo passo verso le bevute compulsive del sabato sera o delle feste, gorgo in cui stanno precipitando molti dei nostri giovani e giovanissimi d’ambo i sessi, con la complicità del nostro silenzio.

Perché l'alcool è pericoloso in particolare per gli adolescenti?

Innanzitutto, il cervello dell’adolescente (come quello del bambino, del resto) ha una specifica vulnerabilità ai fattori tossici esogeni, che provengono cioè dall’ambiente, e che sono veicolati nell’organismo anche da stili di vita sbagliati, come è il bere eccessivo. La crescita della corteccia cerebrale e il rimodellamento delle connessioni tra i miliardi di cellule nervose che abitano il nostro cervello continua dalla nascita fino all’età adulta. Con l’avanzare dell’età le connessioni diventano poi molto più stabili, meno dinamiche e sempre meno “plastiche”, a meno che il cervello non venga “allenato” quotidianamente da letture, hobby e attività motivanti, sport, musica e passione per la cultura e per la vita.

Perché le connessioni tra le cellule nervose sono così importanti?

Ad ogni età, la qualità e il numero delle connessioni interneuronali sono essenziali per la qualità del pensiero, del comportamento e per la stessa salute mentale, perché ne costituiscono la base neurobiologica: senza cellule nervose non c’è pensiero. E quando il numero di cellule viene

ridotto, e si impoveriscono le connessioni, scade anche la qualità di tutte le funzioni cerebrali, e di alcune più di altre: l'apprendimento e la memoria (che ne è la prima amica e custode) sono vulnerabilissimi a questo tipo di deterioramento. Problema della massima importanza nell'età in cui si dovrebbe riuscire ad apprendere di più.

Inoltre, e questo è particolarmente vero nell'adolescenza, le specifiche connessioni neuronali che si determinano in questa età tendono a stabilizzarsi e mantenersi negli anni successivi: questa è la ragione neurobiologica per cui comportamenti sbagliati (come il bere eccessivo o l'uso di droghe) tendono a consolidarsi. Non solo per ragioni "psicologiche", quindi, ma per la creazione di specifici circuiti nervosi che tendono a mantenere il comportamento inadeguato o francamente patologico: perché ne costituiscono il binario silenzioso e potente su cui viaggia poi il comportamento manifesto.

In che modo l'adolescente impara a controllare i propri impulsi, anche trasgressivi?

Nell'adolescenza matura il lobo frontale, il grande modulatore e controllore dei nostri comportamenti "socialmente appropriati": perché mette le briglie all'impulsività eccessiva tipica del bambino e del giovane, aiuta a stabilire obiettivi e priorità, e a valutare le ricompense a breve e lungo termine di un comportamento corretto. La crescente armonia tra il lobo frontale e il resto del cervello viene ottenuta proprio nell'adolescenza, attraverso la giusta mediazione tra bisogno di sperimentazione, di novità, di eccitazione e l'allenamento a mediare gli impulsi, a porsi obiettivi positivi, grazie ad una educazione adeguata e alla presenza di genitori e insegnanti affettuosi, ma anche autorevoli. Se questo processo maturativo viene lesa dagli elevati tassi di alcool – tipici dell'uso cronico ma anche delle bevute intermittenti del sabato – o da altre droghe, tutto il processo di maturazione di un Io solido e capace di esprimersi al meglio, con entusiasmo ed efficacia, viene incrinato. Tanto più a fondo quanto più è precoce l'abitudine al bere e quanto più elevato e frequente è il consumo alcolico. Ecco perché non bisogna banalizzare le prime trasgressioni ed è essenziale vegliare sui nostri figli con amore, ma anche con il coraggio dare le regole, motivarle e farle rispettare. E di dire dei no, con giusta fermezza, quando serve per il loro bene.

Approfondimento – Attenzione alle bevute ("binge drinking") del sabato sera

Il "binge drinking" indica la bevuta superiore a 5 bicchieri di vino, che può arrivare a dieci o più, e/o a bottiglie di vino o birra intere, bevute a canna, in un comportamento compulsivo e autodistruttivo insieme che si sta diffondendo con l'infettività di un'epidemia tra adolescenti, maschi e femmine. Questo bere compulsivo è un semaforo rosso che si accende sulla strada della salute fisica e psichica dei nostri figli.

Si associa infatti ad altri comportamenti pericolosi:

- andar male a scuola e abbandonarla, finendo ai margini del gruppo sociale;
- far uso di altre droghe e fumo;
- correre in moto o in macchina a velocità pericolose e con ridotta lucidità;
- fare sesso in modo compulsivo e non protetto: l'alcool abbassa la soglia di "autoprotezione", aumenta la disinibizione e riduce l'uso del profilattico, con aumentato rischio di malattie

sessualmente trasmesse e gravidanze indesiderate.

In sintesi: la tendenza a bere alcolici in giovani e giovanissimi può iniziare per gioco o conformismo o paura della vita. E' sempre un segnale di vulnerabilità da non sottovalutare mai.