

Controllo degli impulsi: perché oggi il cervello matura più tardi?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Perché lei scrive che il cervello dei nostri ragazzi matura in ritardo la capacità di controllare gli impulsi, rispetto a sessant'anni fa?», mi chiede un attento lettore. L'impulsività è una caratteristica vitale: indica slancio, movimento, energia. Il termine deriva dal latino medievale *impulsivus*, da *impellere*, che significa "spingere avanti". Sì, ma senza controllo: ecco il punto critico. In psicologia il termine indica infatti il temperamento di chi agisce o parla senza pensare, senza riflettere. Un correre in avanti istintivo, in senso reale o metaforico, senza saper o poter usare il freno.

Dal punto di vista del cervello, neonato e bambino piccolo vivono di emozioni e di impulsi. Già alla nascita abbiamo differenze genetiche importanti fra un bimbo e un altro, anche tra due figli, con due temperamenti opposti: da un lato i bambini sempre alla ricerca di sensazioni e stimoli nuovi ("sensation seeking / novelty seeking"); dall'altro gli iper-prudenti/paurosi che evitano istintivamente pericoli e situazioni ansiogene ("harm avoidant").

La pubertà accentua la ricerca di sensazioni e aumenta la tendenza a comportamenti rischiosi. Studi ormai classici, condotti in USA su 8270 bambini e adolescenti (Shulman et Al, J. Youth Adolesc, 2015), ci dicono che l'impennata nella ricerca di stimoli nuovi, maggiore in chi ha già una personalità predisposta, inizia in coincidenza della pubertà, mentre il controllo degli impulsi migliora intorno e dopo i vent'anni.

Importanti le differenze tra maschi e femmine. Nei ragazzi, il rapido aumento puberale del testosterone (dieci volte più elevato rispetto alle femmine) aumenta l'impulsività e i comportamenti a rischio in modo nettamente più forte, mentre matura più lentamente la capacità di controllare gli impulsi. La tendenza a comportamenti più rischiosi inizia prima nelle ragazze e declina molto più rapidamente. Di conseguenza le differenze fra ragazzi e ragazze si evincono anche dal maggiore ritardo che hanno i maschi nel controllare gli impulsi stessi.

Rispetto agli adulti la differenza cardinale sta nella capacità di auto-regolarsi, ossia di controllarsi ("self-regulatory competence"). E' su questo aspetto che i sostanziali cambiamenti sociali e di contesto stanno creando le differenze più forti. Semplificando: l'acceleratore della ricerca di novità, sensazioni e rischi è biologico, ed è connesso agli ormoni puberali, che esaltano le differenze genetiche di temperamento. E' il freno, la capacità di autocontrollo, ad essere oggi più in difficoltà, per molte ragioni. In passato, fin da piccoli i bambini erano educati ai "no" non negoziabili, contro i quali i capricci erano inutili se non controproducenti. Bastava uno sguardo severo, del padre o dell'insegnante, e il bambino filava dritto. Era questo il primo costante allenamento al controllo degli impulsi. «Voglio un caramella». «No, l'avrai domani se fai il bravo». Fine del discorso. Oggi i "no" diventano "ni" e poi "sì". I piccoli dittatori imparano presto le strategie per ottenere quello che vogliono, anche contro le iniziali dichiarazioni degli adulti. Dal punto di vista neurobiologico, questo significa un allenamento continuo delle strategie manipolative e narcisistiche, e un ritardo crescente nel controllo degli impulsi, capacità coordinata dal lobo frontale (dove abita il "Super-Io" di Sigmund Freud), che matura con molto ritardo.

Ulteriori fattori biologici complicano il quadro: la carenza di sonno è il più negletto. Oggi i nostri ragazzi dormono mediamente un'ora e mezza o due in meno per notte rispetto a cent'anni fa. Il sonno aiuta a controllare l'impulsività: ad ogni età siamo più calmi e ponderati, se riposati, mentre diventiamo impulsivi e irriflessivi se a corto di sonno, ancor più se giovani. Il secondo fattore è l'aumento esponenziale di stimoli eccitanti nel contesto in cui viviamo: dagli stimoli visivi dei giochi sui social alla musica a tutto volume, dal rumore di moto e auto all'aggressività sociale. Il terzo è l'uso di droghe, che turbano anche le basi neurobiologiche del controllo degli impulsi.

Per allenare la capacità di autocontrollo nei nostri ragazzi, riducendo anche i rischi di comportamenti fatali, alla guida e non, è importante riprendere in mano le redini dell'educazione, con "no" chiari, motivati e consistenti; far rispettare le otto ore di sonno; far praticare uno sport, che canalizza l'energia vitale ed educa al rispetto delle regole; limitare i social e mantenere tolleranza zero alle droghe e all'alcol. Difficile, ma la salute mentale e fisica dei nostri ragazzi giustifica l'impegno.