

Adolescenti, la terapia della vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Mia figlia ha 14 anni. E’ figlia unica e finora non mi ha mai dato problemi. Da quando si è sviluppata, però, è diventata più introversa, ha qualche chilo in più, e la vedo più malinconica. A volte la vedo piangere “senza motivo”. A scuola va bene, ma senza entusiasmo. Da bambina le piaceva molto la pallavolo. Poi l’anno scorso abbiamo cambiato città, ha perso il gruppo delle sue amiche e si è chiusa. Che cosa posso fare per farle riprendere la gioia di vivere che ha perduto? Non vorrei cominciare subito con psicologi e psicofarmaci!”.

Martina S. (Udine)

Gentile signora, comprendo bene la sua preoccupazione. L’adolescenza è un periodo delicato e difficile. Lo sradicamento recente può essere stato un trauma pesante per sua figlia, forse più di quanto lei e suo marito abbiate percepito. Mi sembra che sua figlia in questo momento soffra di una riduzione importante del tono dell’umore, che potrebbe arrivare a una vera depressione. Per questo non escluderei a priori una valutazione medica accurata ed eventualmente un aiuto psicologico. Tuttavia, ove possibile, preferisco anch’io la “terapia della vita”. Ossia tutti quegli interventi che vanno ad agire sulla vita quotidiana, appunto, dagli stili di vita agli hobby, e che possono concretamente aiutare un’adolescente in difficoltà.

Su questo fronte lei mi offre uno spunto importante: la pallavolo. Si informi su gruppi di preparazione atletica e di pallavolo, parli con l’allenatore o l’allenatrice, e poi proponga a sua figlia di ricominciare a giocare. Magari incoraggiandola a “rifare il fiato” nel frattempo, con jogging o bicicletta, specialmente nel week-end. Con la bella stagione, il movimento all’aria aperta ha un’ottima possibilità di aiutare sua figlia su molti fronti: migliora l’umore, sia per l’effetto del movimento fisico (che aumenta le “endorfine”, le nostre molecole della gioia), sia per il sole e la luce, che a loro volta migliorano l’umore attraverso le vie visive.

Non solo: il movimento fisico consente di scaricare in modo sanissimo – ossia motorio – le emozioni negative che, incistandosi nel corpo, divorano altrimenti tonnellate di energia vitale, lasciandoci spossati, frustrati e insoddisfatti. Migliora inoltre l’immagine corporea, rassoda e scolpisce il corpo, dandoci un premio di piacere fatto non solo di “sentirsi” bene, ma anche di “vedersi” bene.

Non ultimo, il movimento fisico ottimizza l’utilizzo periferico dell’insulina, contrastando efficacemente la tendenza al sovrappeso frequente nelle adolescenti. Riduce il rischio di sviluppare la micropolicistosi ovarica, una disfunzione complessa caratterizzata da difficoltà di ovulazione, con aumento di ormoni maschili, comparsa di microcisti nell’ovaio e sovrappeso. In più, il movimento aerobico, unito a un’alimentazione sana, riduce anche la cellulite! La ripresa di un umore migliore, di una buona forma fisica e di una più soddisfacente immagine di sé dovrebbe poi aiutare sua figlia a inserirsi bene nel gruppo di pallavolo locale, ritrovando insieme uno sport amato e nuove amiche.

I vantaggi dello sport per l'adolescente

- Migliora l'immagine di sé, la consapevolezza delle proprie capacità, l'assertività, l'autodeterminazione, la fiducia nel futuro.
 - Aiuta a migliorare la capacità di rispettare le regole del gioco e il principio di autorità (allenatore/trice e arbitro), gli orari e la puntualità.
 - Premia stili di vita indispensabili per lo sport agonistico: dormire otto ore per notte, non bere, non fumare, non drogarsi, mangiare sano; educa alla disciplina e alla capacità di posticipare una gratificazione immediata in vista di un obiettivo più importante.
 - Fa maturare e integrare tre forme di competenza essenziali per essere vincenti nella vita, oltre che nello sport: la competenza motoria, cognitiva ed emotiva.
 - Sul fronte sessuale, le ragazze che fanno sport iniziano ad avere rapporti mediamente due anni dopo le coetanee che non lo fanno; usano una contraccezione sicura (pillola, cerotto contraccettivo o anello vaginale) e fanno usare il profilattico: così facendo riducono in modo significativo sia il rischio di concepimenti indesiderati, sia di malattie sessualmente trasmesse; e tendono ad avere relazioni più stabili.
-
-

I rischi dell'inattività fisica per le giovani donne

Un recente studio norvegese ha dimostrato che l'inattività fisica nelle adolescenti:

- raddoppia il rischio di depressione;
- raddoppia il rischio di disturbi dell'attenzione e di concentrazione;
- aumenta dell'80% i disturbi psicosomatici (cefalea, dolori addominali, astenia, fame compulsiva oppure inappetenza) spesso associati a caduta dell'umore fino alla depressione;
- triplica i disturbi di comportamento, specie antisociali, come il bullismo;
- aumenta la vulnerabilità all'uso precoce di alcol, fumo e droghe.

La mancanza di attività fisica è dunque un semaforo rosso che si accende sulla salute fisica e psicoemotiva dell'adolescente. Di converso, lo sport è un grande alleato di una crescita sana e più felice.
