

DOSSIER

Emergenza disturbi alimentari

LA BATTAGLIA PER IL CIBO

SCUOLA

Non ci piace più l'università

PSICOLOGIA

L'abbigliamento in crescita

PSICHIATRIA

Ai ragazzi serve

un "pronto soccorso"



INDICE

3 EDITORIALE

PANDEMIA: IL PREZZO PAGATO DAGLI ADOLESCENTI

Maurizio Tucci

5 RICERCA

SEGNALI DI ALLARME: I RAGAZZI SONO PIÙ TRISTI

Maurizio Tucci

SCUOLA E FAMIGLIA: GLI IMPUTATI MAGGIORI

Chiara Vendramini, Paolo Demolli

10 PSICOLOGIA

IL NUOVO VESTITO PER CRESCERE

Alessandra Marazzani

20 SCUOLA

STA SFUMANDO IL SOGNO DELL'UNIVERSITÀ

Anna Rezzara

TRIENNIO GRATUITO PER TUTTI

Ivano Dionigi

LA SCUOLA DEI SOGNI (che vorrei trovare quest'anno)

Antonio Maria Berardi

24 AGENDA

- La vita in un sorso
 - La coscienza di Zeta
 - Giornalisti... in francese
 - Mi vedete?
 - Copertine d'artista
 - Abbiamo perso due amici e due colonne
- Laboratorio Adolescenza

26 RAGAZZI SPECIALI

UNO "SPETTRO" CHE NON DEVE FAR PAURA

Laura Imbimbo

11 IL DOSSIER IN LOTTA CON IL PROPRIO CORPO

12 IL MOSTRO DENTRO DI ME

Elena Gavrilita

13 UN ESEMPIO PER TUTTE: così si può uscirne

Riccardo Renzi

15 CHE COS'È DAVVERO L'ANORESSIA

Maurizio Viri

17 MI PIACCIO SEMPRE DI MENO

Simona Mazzolini

DIRETTORE RESPONSABILE

Riccardo Renzi

CAPOREDATTORE

Simona Mazzolini

COMITATO DI REDAZIONE

Gianni Bona, Eva Bonitatibus, Carlo Buzzi, Rocco Cafarelli, Teresa Caputo, Francesco Dell'Oro, Giampietro Farronato, Vincenzo Giambanco, Alessandra Marazzani, Roberto Marinello, Gianluigi Marseglia, Marina Picca, Roberta Quagliuolo, Gian Paolo Salvioli, Fulvio Scaparro, Carolina Sinelli (Redazione Junior), Patrizia Tagliabue, Maurizio Tucci, Maria Luisa Zocchi

DIRETTORE EDITORIALE

Raffaella Agosta

REDAZIONE & ADVERTISING

Lucrezia Monterisi

COMUNICAZIONE E MEDIA

Elisa Consonni

STAMPA

Grafica Briantea

COPERTINA

Maria Minussi

Tutti i diritti di riproduzione
in qualsiasi forma avvenga,
sono di proprietà dell'Editore.

Registrazione
Tribunale di Milano
n. 123 del 28.07.2022

PANDEMIA: IL PREZZO PAGATO DAGLI ADOLESCENTI



Hanno dovuto rinunciare, dice il ministro Roberto Speranza, a momenti di socialità fondamentali: noi abbiamo dato i primi concreti segnali di attenzione

Maurizio Tucci

Presidente di Laboratorio Adolescenza

Quando Roberto Speranza, allora quarantenne, giurò come ministro della Salute nel settembre 2019, non avrebbe certo potuto immaginare che gli sarebbe toccato affrontare, in prima linea, la crisi sanitaria più difficile della storia repubblicana. Si sarebbe conquistato una fiducia, da parte della maggioranza dello schieramento politico, che gli è valsa la riconferma in quella carica nel governo Draghi. A tre anni di distanza, giunto alla conclusione di questa eccezionale esperienza, proviamo, insieme a lui, a trarne un bilancio, in generale e in particolare sui temi che riguardano l'adolescenza.

Ministro Speranza, la pandemia ha messo in luce la forza e le criticità del nostro Servizio sanitario nazionale. Con il Pnrr arriveranno risorse per la sanità del territorio. Che cosa cambierà?

Rafforzare il nostro Servizio Sanitario è la priorità assoluta. Con le risorse destinate alla medicina del territorio, 7 miliardi circa, verranno create 1350 case di comunità, aperte fino a 24 ore al giorno e 400 ospedali di comunità. Un modo per riavvicinare la medicina ai territori dove vivono le persone. Ma sarà la casa il vero luogo in cui portare le cure.

Come?

Attraverso gli investimenti che verranno fatti in telemedicina, digitalizzazione, e in assistenza domiciliare. Vorrei sottolineare che l'Italia è uno dei Paesi con più anziani del mondo, con le risorse del PNRR l'obiettivo è far diventare l'Italia, entro il 2026, il primo Paese d'Europa per assistenza domiciliare con il 10% di over 65 assistiti. Questo vuol dire occuparsi davvero dei nostri anziani, facendo della casa il primo luogo di cura e assistenza.

Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca Iard realizzano da oltre vent'anni una indagine annuale sugli stili di vita degli adolescenti che vivono in Italia. Siamo tutti d'accordo nel sostenere che l'adolescenza è stata una delle fasce di età più colpite da

questi due anni di pandemia, non per le conseguenze cliniche, ma per la forzata interruzione della socialità che a quell'età è importantissima. Questo ha causato, tra l'altro, una preoccupante fragilità psicologica. Quali sono gli strumenti che la politica può adottare per affrontare questa problematica?

La pandemia ha avuto un impatto enorme sulle fasce più vulnerabili della popolazione e ha fatto pagare un prezzo altissimo a bambini e ragazzi che hanno dovuto rinunciare a momenti di socialità fondamentali nella crescita di un individuo.

Per aiutare i nostri ragazzi ad affrontare il futuro con fiducia e serenità abbiamo previsto numerose misure: mi riferisco allo stanziamento di 20 milioni nella Legge di bilancio per il disagio psicologico di bambini e adolescenti destinati a nuove assunzioni per rispondere adeguatamente ai bisogni dei più piccoli. Ancora recentemente abbiamo approvato il "bonus psicologico" e sono state stanziato risorse nel Programma Operativo Nazionale - Equità nella Salute destinate al rafforzamento dei servizi di salute mentale di cui potranno usufruire anche i ragazzi che stanno vivendo un momento di fragilità. Sono primi e importanti segnali di attenzione di un Servizio Sanitario che ha a cuore il benessere psichico dei nostri ragazzi, nella consapevolezza che non può esserci salute senza salute mentale.

Alimentazione non corretta (con il conseguente forte aumento degli adolescenti in sovrappeso o obesi) e poca attività sportiva sono delle criticità già da tempo riscontrate. I due anni di pandemia con annunci lockdown hanno notevolmente peggiorato la situazione. Cosa pensa che si possa fare per invertire la tendenza?

In tema di obesità infantile e adolescenziale, un'emergenza sanitaria che ha conosciuto un'ulteriore crescita nell'ultimo periodo, c'è tutto l'impegno del Ministero della Salute. Basti pensare che il **Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) 2020-2025** prevede che tutte le Regioni si adoperino per

raggiungere obiettivi di promozione della salute e prevenzione dell'obesità e del sovrappeso. Non solo, per garantire su tutto il territorio nazionale, al Nord come al Sud, omogeneità di azioni di contrasto all'obesità, abbiamo istituito un Tavolo di lavoro che sta lavorando alla definizione di un documento di indirizzo per la prevenzione e il contrasto del sovrappeso e dell'obesità, in particolare quella infantile, condiviso con le Regioni e Province Autonome.

Voglio, inoltre, sottolineare che anche durante i mesi più duri dell'emergenza sanitaria abbiamo continuato a promuovere regolarmente campagne di comunicazione e, più di recente, iniziative di sensibilizzazione nelle scuole che svolgono un ruolo fondamentale nell'educare i giovani a adottare stili di vita salutari.

Il consumo di alcol è un altro dei problemi che caratterizzano l'attuale adolescenza. Non tanto per quanto riguarda il consumo abituale (ad esempio durante i pasti) ma per il bere, spesso smodato, nei momenti di socialità all'interno del gruppo dei pari. La comunicazione finalizzata a sensibilizzare i giovanissimi verso comportamenti virtuosi fino ad ora non sembra aver dato grandi risultati. Che strumenti dovremmo mettere in campo?

A distanza di 14 anni dalla precedente, il 15 marzo si è svolta al Ministero della Salute la Seconda Conferenza nazionale sull'alcol. È stata un'occasione importante per riflettere sulle misure da mettere in campo per contrastare il consumo smodato di alcol tra i giovani, che ha registrato un significativo incremento dovuto in parte ai due anni di pandemia. L'incontro interministeriale ha sottolineato la necessità di un rafforzamento della cultura della prevenzione, nonché di prevedere un aggiornamento della nostra legislazione in materia. Ulteriori spunti arriveranno dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che sta lavorando ad un nuovo Global act plan sull'alcol 2022-2030.

Gli adolescenti, anche per la loro tendenza a vivere esclusivamente nel presente, sono tradizionalmente poco portati alla prevenzione. Il Covid, tra l'altro, ha messo in secondo piano anche importanti vaccinazioni tipiche dell'adolescenza.

Quali politiche sanitarie potrebbero favorire una maggiore compliance in questa direzione? È possibile identificare anche dei percorsi sulla prevenzione legati al genere?

La stragrande maggioranza dei nostri ragazzi ha aderito alla campagna di vaccinazione anti-Covid mostrando senso di responsabilità e lungimiranza.

Oggi più che mai dobbiamo fare tesoro di quanto appreso durante questi anni. Io sono convinto che una comunicazione adeguata, capacità di ascolto, coinvolgimento degli stakeholders e lavoro di squadra con le Regioni possono determinare una maggiore adesione nella vaccinazione ordinaria. Per quanto riguarda la medicina di genere, una parte delle risorse previste nel Pon - PN Equità nella Salute è destinata a questa branca della sanità su cui, senza dubbio, dobbiamo investire con maggiore determinazione, come stiamo iniziando a fare.

Torniamo ai problemi di tipo psicologico. Il bonus psicologo è certamente importante anche per fronteggiare lo stigma che ancora oggi è presente nei confronti dei problemi di salute legati alla psiche e non al soma, ma non può essere risolutivo. Non si potrebbe anche in questo ambito lavorare in un'ottica di prevenzione e non solo di rimedio?

Nell'ultimo anno sono state realizzate diverse iniziative che vanno nella direzione di una maggiore attenzione nei riguardi di un tema così rilevante. Oltre a quelle che ho già elencato, vorrei aggiungere che nella legge di bilancio oltre ai 20 milioni per il disagio psicologico di bambini e adolescenti abbiamo stanziato 10 milioni per garantire l'accesso ai servizi psicologici delle fasce più deboli, in modo particolare dei pazienti oncologici che hanno bisogno di un sostegno e di un'assistenza nei momenti più complicati della loro esistenza e 8 milioni per il potenziamento dei servizi territoriali e ospedalieri di neuropsichiatria infantile e adolescenziale. Inoltre, abbiamo vincolati 60 milioni a progetti regionali di superamento della contenzione e di qualificazione dei percorsi di cura.

Vorrei, infine, ricordare che nel corso del 2021 si è svolta la 2a Conferenza Nazionale per la Salute Mentale "Per una Salute Mentale di Comunità", tenutasi a 20 anni di distanza dalla precedente, e ad ottobre nel nostro Paese avrà luogo il prossimo Global Mental Health Summit, che rappresenterà un ulteriore momento di confronto su obiettivi da raggiungere e buone pratiche da valorizzare. La salute mentale è davvero tornata al centro delle politiche sanitarie di questo Paese.



SEGNALI DI ALLARME: I RAGAZZI SONO PIÙ TRISTI

Siamo andati oltre la classica “melancolia adolescenziale”: lo rivelano l’indagine di Laboratorio Adolescenza-IARD e i dati dei Pronto soccorso psichiatrici

Maurizio Tucci

Presidente Laboratorio Adolescenza



Uno degli argomenti principali affrontati dall’indagine annuale Laboratorio Adolescenza-Istituto di ricerca IARD (realizzata tra marzo e maggio 2022 su un campione nazionale rappresentativo di 5721 studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, fascia d’età 13-19 anni) ha riguardato quello che oggi, con uno slang molto “social” potremmo definire il “mood” degli adolescenti a due anni dall’inizio della pandemia. La cronaca, ma anche quanto riferiscono sul campo gli addetti ai lavori (medici e pediatri, psicologi, insegnanti, neuropsichiatri), ci descrivono un’adolescenza molto provata, molto più nella psiche che nel soma, da Covid e dintorni. Un dato oggettivo lo fornisce Riccardo Bettiga, Garante per l’infanzia e l’adolescenza della Regione Lombardia: da una rilevazione effettuata su cinque reparti ospedalieri e otto servizi territoriali di

Neuropsichiatria dell’Infanzia e Adolescenza della Regione Lombardia, mettendo a confronto diretto il mese di gennaio 2020 con quello di gennaio 2021, ci si trova di fronte – riferendosi esclusivamente a cause direttamente correlate ad atti di autolesionismo o tentativi di suicidio – ad un numero più che raddoppiato di accessi al Pronto Soccorso (da 45 a 96) e un aumento di quasi il 25% (da 41 a 59) delle richieste di ricovero. Per quanto i dati siano parziali, anche per quanto riguarda la Lombardia, non è arbitrario considerare il fenomeno riconducibile anche alla situazione generale, tanto da indurre le Istituzioni nazionali (ne parla in modo più dettagliato il Ministro della Salute, Speranza, nell’intervista pubblicata in questo numero di Laboratorio Adolescenza Magazine) a supportare economicamente le famiglie per garantire agli adole-

scenti in difficoltà un supporto psicologico.

Il nostro approfondimento su queste tematiche - realizzato con il contributo incondizionato di Lundbeck Italia, che ovviamente non fornisce indicazioni di tipo epidemiologico - descrive chiaramente un vissuto, da parte degli adolescenti, certamente non confortante. La percentuale di loro che afferma di sentirsi frequentemente triste, senza una specifica ragione, supera di gran lunga la maggioranza.

Analoghe percentuali se ci si riferisce ai frequenti (e immotivati) sbalzi di umore, mentre più del 40% afferma di sentirsi (spesso o qualche volta) agitato, particolarmente ansioso o impaurito al punto di avere la percezione di non riuscire a respirare.

Le percentuali si incrementano passando dalle scuole medie a quelle superiori, ma la differenza

risulta essere essenzialmente di genere: la percentuale di ragazze che registra le forme di disagio sopra descritte supera l'80%.

Il 44% (57% delle ragazze) afferma, inoltre, che tristezza, ansia e sbalzi di umore sono aumentati da quando è scoppiata la pandemia, ed un ulteriore 15% li ritiene più altalenanti rispetto al passato.

Pur considerando endemici, probabilmente naturali – in adolescenza – dei momenti di immotivata tristezza, le percentuali emerse, anche alla luce di confronti effettuati con i dati raccolti in indagini di Laboratorio Adolescenza di oltre 10 anni fa, descrivono indubbiamente una situazione di malessere che va oltre l'endemicità normalmente attesa. Naturalmente è ragionevole immaginare che la maggioranza di questi "adolescenti tristi" non svilupperà disagi psicologici di rilievo, addirittura, disturbi psichiatrici, ma il campanello d'allarme deve essere registrato.

Soprattutto dovrà essere importante per chi è in contatto con adolescenti, per motivi familiari o professionali, "alzare le antenne" e cercare di intercettare precocemente quei segni che possono descrivere un andare oltre la naturale – per dirla con Dürer – "melancolia" adolescenziale.

La "prossimità" con situazioni critiche

I dati su episodi di autolesionismo e di tentato suicidio, riportati dal Garante Bettiga, ancorché in forte crescita sono – per fortuna – minoritari rispetto alla popolazione adolescenziale generale, ma al di là dell'"agito" c'è un numero enormemente più alto di adolescenti che si trovano a vivere situazioni di contiguità sia con i gli eventi descritti sia – ancora più frequenti – con il consumo di droghe e l'abuso di alcol. Secondo quanto emerge dalla nostra indagine, circa il 40% degli adolescenti intervistati dichiara

Secondo te qual è la causa principale che può spingere una ragazza o un ragazzo a compiere gesti di autolesionismo?

%	Totale	Femmine	Maschi	Scuole medie	Scuole superiori
È un modo estremo per affrontare situazioni di agitazione, tristezza, tensione	48,5	59,5	38,3	44,5	50,4
Non lo so	18,9	11,1	26,2	20,9	18,0
È un segnale che si vuole mandare agli adulti per manifestare la propria sofferenza	11,8	12,3	11,4	13,4	11,1
Il desiderio di attirare l'attenzione	9,9	5,2	14,2	11,7	9,0
È un modo per provare delle sensazioni "forti" (negative/positive)	7,4	8,9	6,0	5,2	8,4
La voglia di dimostrare, anche a sé stessi, di essere coraggiosi	2,6	2,2	3,0	3,6	2,1

Rispetto agli anni passati stai utilizzando Internet, lo smartphone e i social:

	Totale	Femmine	Maschi	Scuole medie	Scuole superiori
Molto di più che in passato	76,1	79,7	72,8	76,5	75,0
Come in passato	16,8	14,5	18,9	15,0	17,7
Meno che in passato	6,3	5,1	7,4	5,6	6,6

di conoscere almeno un coetaneo che pratica l'autolesionismo; circa un adolescente su due ha amici che fanno uso di sostanze; l'80% circa ha amici che più o meno frequentemente si ubriacano.

Ma perché ci si "taglia"? Secondo la maggioranza relativa dei maschi (38%) e assoluta delle ragazze (60%), compiere gesti di autolesionismo è un modo estremo per affrontare situazioni di agitazione, tristezza, tensione, da vivere in solitudine. Solo una esigua minoranza (vedi tabella) lo collega all'intento di lanciare un messaggio agli altri (adulti, genitori...). L'autolesionismo appare, quindi, una via di fuga senza secondi fini ed è, proprio per questo motivo, anche più pericolosa.

Per il nostro eccesso di attenzione al rispetto della privacy (ancorché il questionario sia rigorosamente anonimo), le domande su questi temi non vengono poste in modo diretto, per cui non è possibile acquisire informazioni sul vissuto

personale, ma è evidente che nelle risposte generiche per descrivere il fenomeno, il proprio vissuto (agito o meno che sia) c'è eccome.

La contiguità con questi fenomeni è speso un'arma a doppio taglio: se da un lato (generalmente quando si assiste direttamente a evoluzioni drammatiche) può essere un freno ad adottare comportamenti simili, dall'altro – certamente più frequente – può innescare dei pericolosi processi imitativi.

A questa possibile deriva danno certamente una mano i social che dal sorgere della pandemia sono sempre più utilizzati (vedi tabella). Pericolosissime, in questo senso, le cosiddette "live" (momenti interattivi in cui il protagonista chatta con un pubblico assolutamente non controllato), anche perché imprevedibili e molto più difficilmente controllabili, rispetto ai video postati, da parte del gestore del social.

Che fare di fronte al "problema"?

L'aspetto positivo emerso dall'indagine riguarda la percezione degli adolescenti nei confronti di problemi di tipo psicologico-psichiatrico.

La maggioranza **NON** considera i disturbi psicologici/psichici secondo stigmi e fasulli cliché (hanno disturbi psicologici/psichici le persone deboli; soffrono di disturbi psicologici/psichici più le ragazze che i ragazzi) e, soprattutto, l'86% degli intervistati considera i disturbi di tipo psicologico altrettanto importanti rispetto a quelli fisici (vedi tabella).

Da qui una provvidenziale maggioranza del 58% (51% dei maschi e 66% delle femmine) che ritiene che di fronte a problemi di tipo psicologico la strada da prendere è rivolgersi ad uno specialista e che

non è sufficiente parlarne con amici e genitori o, addirittura, cercare di risolverli da soli "con un po' di forza di volontà".

Conclusioni

Difronte allo scenario descritto, come è possibile cercare di aiutare gli adolescenti in questa difficile congiuntura cercando di riconoscere e disinnescare prima possibile situazioni potenzialmente pericolose senza, per altro, drammatizzare e "medicalizzare" un naturale "male di stagione"?

Genitori, medici e pediatri, insegnanti, dovrebbero essere preziose sentinelle a condizione – non scontata – che abbiano le competenze per sapere cosa e dove andare a guardare in situazioni per molti versi nuove (quantomeno per la prevalenza enormemente accresciuta) e che spesso sono tutt'altro

che facili da riconoscere. Anche perché gli adolescenti che vivono in maniera più dura queste situazioni di disagio sono spesso bravissimi a dissimularle fin quando sono in grado di farlo. E, quando non sono più in grado di farlo, spesso è tardi per poter intervenire – attraverso il coinvolgimento di specialisti (essenzialmente psicologi e neuropsichiatri) – nel modo più efficace possibile.

Un "tamponare" fai-da te

Un aiuto prezioso – forse paradossalmente – può venire proprio dagli stessi adolescenti. La loro valutazione dei disturbi di tipo psicologico, con molti meno stigmi rispetto alle generazioni precedenti, ci fornisce degli interessanti strumenti di intervento.

Abituiamoli ad auto auscultarsi; a registrare se e quando iniziano a percepire che nel loro vissuto sta cambiando qualcosa; se iniziano, più o meno spiegabilmente, a provare disagio in contesti e situazioni che fino ad allora avevano vissuto serenamente.

E, quando questa sorta di "tamponare" fai-da te dovesse dare qualche segnale di positività, a non esitare a chiedere aiuto, proprio come quando si ha mal di gola e, senza drammi, si va dal medico per farsi prescrivere una medicina.

Rispetto a ciascuna delle seguenti affermazioni indica se sei d'accordo o non d'accordo

Risposta "D'ACCORDO"	Totale	Femmine	Maschi	Scuole medie	Scuole superiori
Hanno disturbi psicologici/psichici le persone deboli	30,1	19,8	39,6	31,2	29,5
Soffrono di disturbi psicologici/psichici più le ragazze che i ragazzi	28,3	29,1	27,7	31,1	27,0
I disturbi di tipo psicologico/psichico sono generalmente meno gravi dei problemi fisici	14,1	9,4	18,4	19,5	11,5



SCUOLA E FAMIGLIA GLI IMPUTATI MAGGIORI

Nel mondo post pandemia, secondo la nostra indagine, sono i principali fattori di stress e disagio. Perché? L'abbiamo chiesto a due esperti

Maggioranze altissime hanno concordato nel ritenere: che **la pandemia abbia fatto aumentare i disturbi psicologici/psichici degli adolescenti (88%)**; che le liti in famiglia creino malessere psicologico ai ragazzi (87,6%) e che la scuola sia una delle cause principali di ansia per gli adolescenti (84%). Sugli effetti della pandemia già tanto si è detto, mentre gli altri due aspetti meritano qualche riflessione: i conflitti familiari e la scuola ansiogena.

Che la litigiosità all'interno della famiglia sia un elemento di forte criticità per il benessere dei figli appare cosa scontata, ma è cambiato qualcosa che rende la situazione più critica di sempre?

La scuola è sempre stata una così forte fonte di stress per una percentuale così ampia di studenti? E se – come sembra ragionevole affermare – la risposta è “no”, allora bisogna chiedersi se è la scuola ad essere cambiata drasticamente tanto da mettere in così forte disagio gli studenti o sono gli studenti ad essere diventati talmente fragili da non riuscire più a sopportare un livello di stress che ai loro coetanei di vent'anni fa non creava alcun disagio?

Rispondono **Chiara Vendramini**, Presidente dell'Associazione GeA (Genitori Ancora) e **Paolo Demolli**, insegnante di Filosofia.



Certamente è un dato “normale” quello dell’esistenza, all’interno della famiglia, di momenti più o meno frequenti e accesi di conflittualità; per usare le parole del Prof. Fulvio Scaparro “una famiglia sana è normalmente conflittuale perché, anche se oggi è composta da pochissime unità, resta pur sempre un esperimento di convivenza tra diversi, per età, sesso e storie personali”.

Se quindi possiamo considerare anche e soprattutto in famiglia le differenze, la diversità di opinioni e il conflitto, se adeguatamente gestiti, benefici e fecondi, questi stessi diventano malefici e sterili se si irrigidiscono portando a scontri e a contrapposizioni muro contro muro.

Sono stati analizzati in questi due anni gli effetti della pandemia, del lockdown e delle restrizioni sugli equilibri individuali, sulle dinamiche relazionali familiari e sociali, ed è stato sottolineato come, in particolar modo il clima di precarietà tanto

rispetto alla salute fisica quanto rispetto a quella economica, abbia inciso sul clima familiare, esponendo i figli alle tensioni tra i genitori se non addirittura a vere e proprie violenze psico-fisiche.

Non so se la situazione sia ora più critica rispetto al passato recente, certamente noi mediatori familiari abbiamo potuto constatare nelle coppie di genitori che a noi si rivolgono perché “travolte” dal loro conflitto, un aumento dell’impazienza che incide considerevolmente sul benessere psico-emotivo (maggiore stanchezza, stress, nervosismo e la conseguente reattività che esplose nella relazione di coppia e in famiglia) e sull’ambiente di vita dei nostri ragazzi, immersi in un’atmosfera di insoddisfazione, ansia generalizzata e guerra.

Chiara Vendramini

La scuola fa emergere l’ansia, perché è il contesto in cui l’adolescente si sente continuamente giudicato: e per di più su aspettative di prestazione non sue, in cui non si riconosce, che generano fatica e sofferenza insensate dal suo punto di vista. La causa dell’accreciuta fragilità non è la scuola, che nel bene e nel male è la stessa di sempre, bensì il suo scollamento rispetto al resto del mondo. Il nostro modello di società proietta sui ragazzi un’immagine di instabilità e competitività: cultura diffusa, media, famiglia e scuola, oggi come ieri, sono allineati nel dipin-

gere il mondo come una giungla dove solo i più forti sopravvivono. Nelle generazioni precedenti convergevano anche sul modo di affrontare le difficoltà: puoi diventare forte, ce la farai se ti impegni. Oggi invece, mentre la scuola insiste a ripetere in modo sempre meno credibile il ritornello, cultura diffusa e media mostrano che tanti falliscono nonostante l'impegno, e sembrano suggerire che il suc-

cesso arride a chi è per natura superiore, esaltando il talento senza metterne in debita luce anche la fatica.

Quanto alla famiglia, che pure a parole condivide il messaggio della scuola, in realtà fin dalla prima infanzia erige intorno al figlio una campana di vetro per proteggerlo dalle frustrazioni, non stimolando così la sua capacità di affrontare l'insuccesso.

L'adolescente si ritrova quindi fragile e impreparato nell'età in cui lo sviluppo di un'autocoscienza critica e l'ossessivo confronto con i vincenti lo espongono indifeso alla percezione della propria inadeguatezza rispetto a un modello irraggiungibile, e quindi ansiogeno, di perfezione e successo.

Paolo Demolli



Dafne ha 16 anni ed è affetta da depressione. Esprime il suo malessere attraverso l'isolamento sociale, l'irrequietezza e tramite gesti di autolesionismo. La depressione, così ingombrante, intrusiva ed invadente nella vita della ragazza, arriva ad assumere le sembianze di una vera e propria presenza fisica: un'ombra. Un'ombra che accompagna Dafne costantemente in ogni sua attività quotidiana, restando però invisibile agli occhi dei genitori che, pur attenti, non riescono a "vederla" perché impreparati e spaventati di fronte a ciò che semplicemente non conoscono. L'ombra crea in Dafne irritabilità, senso di inadeguatezza, oppressione e paura del futuro, fino a spingerla a compiere un gesto estremo: il **tentato** suicidio. La protagonista, con il supporto di figure esperte che aiuteranno anche i genitori a "vedere" e riconoscere la malattia della figlia, riuscirà progressivamente a prendere le distanze dall'ombra della depressione intraprendendo un percorso di cura verso la guarigione.

Non è una storia vera, anche se di storie vere così ce ne sono purtroppo tantissime, ma il soggetto di un interessante cortometraggio, **"Mi vedete?"** (sceneggiato da Manlio Castagna e diretto da Alessandro Riccardi) - nato da un'idea di Lundbeck Italia in collaborazione con Havas Life, a cui Laboratorio Adolescenza ha dato il patrocinio - presentato con successo, all'edizione 2022 del Giffoni Film Festival - sezione Giffoni Next Generation.

Il cortometraggio - realizzato con il supporto di un board scientifico di clinici esperti che ha contribuito alla creazione della storia per assicurare che fosse quanto più possibile sovrapponibile alla realtà - è parte del progetto **adoleSCIENZE** (un'iniziativa di Lundbeck Italia) che nasce dalla necessità di sensibilizzare, informare e creare consapevolezza sulle malattie mentali in età adolescenziale. L'obiettivo principale è quello di superare lo stigma che ancora ruota intorno ai disturbi di tipo psicologico e psichiatrico e che è una delle principali barriere all'emersione e alla presa in carico precoce da parte di specialisti.

"Mi vedete?" non è solo un efficacissimo "pugno nello stomaco" per far riflettere gli adolescenti, senza ipocrisie, su queste problematiche, ma la sua visione appare utilissima anche per tutto quel mondo adulto (a partire dalla famiglia) che ruota intorno all'adolescenza e che spesso tende a rimuovere il problema, talvolta fino all'evidenza di esiti drammatici.

Dove vedere... "Mi vedete?"

<https://insiemeperlasalutementale.it/adolescienze>
<https://www.facebook.com/LaboratorioAdolescenza>

IL NUOVO VESTITO PER CRESCERE

*Taglie larghe, grandi felpe: un po' per nascondersi un po' per assomigliare ai coetanei.
Il cambio di abbigliamento è un passaggio importante, da rispettare*

Alessandra Marazzani
Psicologa, Psichemilano

I ragazzi pensano che le emozioni saranno sempre le stesse, che questa fase di cambiamento chiamata adolescenza li porterà ad essere più liberi con i 18 anni, ma non molto di più. In realtà, quello che avviene è interessante perché con una maggiore indipendenza dai genitori si iniziano ad avvertire emozioni e inquietudini da affrontare e non si sanno spesso riconoscere ansie, tristezze improvvise o delusioni.

Da quando iniziano a tenere la porta chiusa della cameretta, i pensieri e gli stati d'animo vengono percepiti in modo forte, da condividere principalmente con gli amici, sui social ma non più con mamma. Si passa rapidamente dal sentirsi pensati e protetti dai grandi ad avvertire la sensazione di essere gli unici a provare una determinata emozione. La spinta a chiudersi e a comunicare poco in casa è anche legata ad un nuovo protagonista che entra in scena nella vita dei ragazzi: il corpo. Per quanto poco interessati alla crescita e ai cambiamenti fisici, il passaggio alle medie e la frequentazione dei social obbliga soprattutto le ragazze a fare i conti con questa parte di sé, che dai 12 anni in avanti caratterizza il proprio modo di presentarsi al mondo reale e virtuale.

La novità è evidente: durante l'infanzia non si fanno programmi su come il corpo potrebbe cambiare e su quali aspetti del fisico li faranno sentire maggiormente estranei. Il corpo in adolescenza è spesso uno sconosciuto con cui familiarizzare, per uscire dall'imbarazzo, guardandosi allo specchio. Ecco allora che l'abbigliamento ha una funzione di adattamento, consente di esprimere non solo il rapporto che gli adolescenti hanno con il corpo ma racconta anche i propri stati d'animo. Nell'abbigliamento si intravede quanto apparire o nascondersi a se' stessi. Il primo giudizio se lo danno loro, allo specchio: "il corpo che vedo dice poco di me, non voglio tanto andare in giro per farmi riconoscere", racconta una ragazza che si presenta in studio perché soffre di disturbi alimentari e che dice bene ciò che tanti altri giovani pensano.



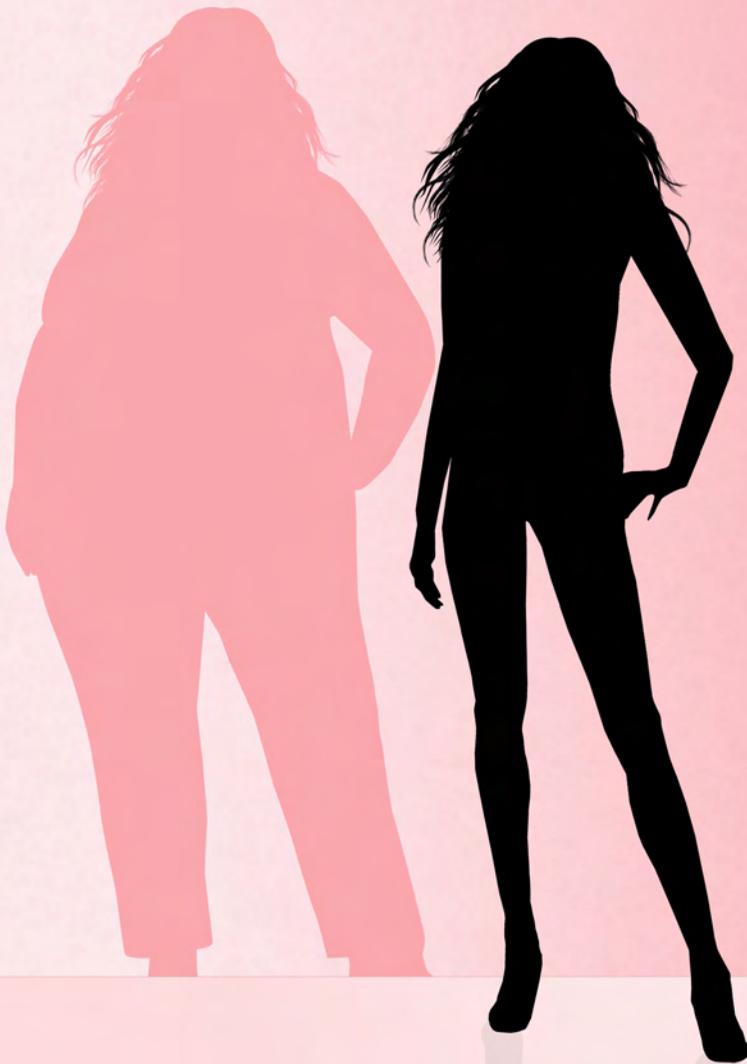
Oltre all'imbarazzo legato ad un'intimità fisica ancora poco vissuta con il corpo trasformato, c'è il disagio con il mondo esterno che richiede agli adolescenti di essere sicuri e soddisfatti del

proprio fisico, e questo per il solo fatto di essere fortunati nell'essere giovani. La soluzione che aiuta ad affrontare queste emozioni disturbanti arriva rapidamente: per attenuare l'imbarazzo e un po' nascondersi bastano grandi felpe, taglie oversize e sneakers giganti. Si entra così in adolescenza attraverso un'omologazione rassicurante. Sentirsi come o uguale agli altri è l'elemento distensivo che consente di digerire la nuova fisicità, fatta di forme e peculiarità ancora estranee. Sembrano azioni poco efficaci ma non è così: questi primi cambiamenti consentono di non essere troppo visibili al mondo e, di conseguenza, questo non sentire emozioni forti è proprio quello che aiuta a crescere.

Solo successivamente, si affermerà il desiderio di sentirsi unici, con idee, gusti e sentimenti diversi dagli altri. Prima i ragazzi hanno bisogno di separarsi dall'immagine protettiva e amovibile condivisa con la mamma e, in questo distacco, si troveranno a fare i conti con parti di sé ed emozioni nuove. Sentire di far parte di una nuova categoria, e appartenere al genere ragazzi con abitudini e stili di vestiario uguali è il passaggio che riguarda la maggior parte di loro, ed è importante che gli adulti rispettino questa fase di acclimatazione. Poi, avranno la forza per guardarsi con più soddisfazione, cercando nuovi modi per esprimere la propria interiorità, senza troppo temere di vivere ansie o tristezze.

IN LOTTA CON IL PROPRIO CORPO

A partire dalla testimonianza diretta di una nostra giovane collaboratrice, uno sguardo a tutto tondo su una delle più importanti emergenze sanitarie dell'adolescenza: i disturbi del comportamento alimentare. Attraverso l'analisi di due neuropsichiatri dell'infanzia e dell'adolescenza e il supporto dei dati di una nostra ricerca sulla percezione del proprio aspetto fisico da parte dei ragazzi, che fa da sfondo a questo disturbo



8-10 su **100**

Ragazze in età a rischio (8-15 anni)
che soffrono di disturbi alimentari

+40%

2019-2020

Aumento dei disturbi
alimentari in Italia

IL MOSTRO DENTRO DI ME

La drammatica esperienza dell'anoressia, vissuta e affrontata da una ragazza: la solitudine e la difficoltà di prenderne coscienza e ritrovare se stessi

Elena Gavrilita

S spesso inizia tutto con un commento del tipo: "Hai preso qualche chilo in più" oppure "Sei grassa per la tua età", da parte della tua famiglia e degli amici stretti. Dai loro retta, pensando che desiderino soltanto aiutarti, e cominci a contare le calorie, a saltare i pasti, a fare attività fisica per bruciare qualche grasso in più.

Avevo soltanto dodici anni quando iniziai a digiunare per giorni interi, con l'obiettivo di perdere peso in meno di due settimane. Il mio corpo era stanco e allora ricominciavo a mangiare, ad abbuffarmi, avvertendo, però, un gran senso di colpa per tutto il cibo che ingerivo. Così, il giorno dopo aver mangiato, per sentirmi meglio, facevo tanta attività fisica fino a consumare più di tre litri d'acqua.

Ed è andata avanti così; per settimane, mesi, e infine anni.

Soffrire di un disturbo alimentare vuol dire combattere una guerra in cui i nemici sono il tuo riflesso nello specchio e una vocina nella testa che ti controlla costantemente.

Ci sono tanti lati brutti di questo tipo di malattia, ma quello più stancante fisicamente è l'iperattività, ovvero il cercare di fare movimenti di qualsiasi tipo che in base ai tuoi calcoli ti aiu-

teranno a bruciare calorie. Ed è proprio qui che entrano in gioco i numeri: il peso sulla bilancia, quanti pasti giornalieri fai e quanti grassi hai consumato, le ore di attività sportiva impiegate al giorno. Alla fine, se ci penso adesso, erano i numeri a controllare me, e non viceversa.

Come spieghi ai tuoi genitori che non vuoi fare colazione insieme a loro? Come spieghi ai tuoi insegnanti che non hai energie per fare i compiti, per studiare con costanza, per rimanere concentrata durante le lezioni? Come spieghi ai tuoi amici che non puoi pranzare con loro dopo la scuola?

Sono domande che chi soffre di un disturbo alimentare si fa di continuo, senza trovare risposte convincenti.

Penso che io sia stata influenzata anche dalla mia famiglia, poiché quando perdevo peso mi lodavano per quanta forza di vo-

lontà avessi, senza sapere, però, i sacrifici che dovevo fare. Il mio obiettivo non era di soddisfare me, di stare bene con me stessa, ma di soddisfare le esigenze dei miei parenti, che avevano un'idea nella loro testa di come io dovessi essere.

C'è da ricordare che non esiste solo l'anoressia o la bulimia, ci sono tantissimi altri disturbi che si manifestano in maniera diversa, ma che hanno tutti una caratteristica in comune: ti distruggono da dentro, ti rendono debole e nervosa.

Non potrò mai dimenticare la paura che avvertivo nel petto prima di pesarmi o prima di fare un pasto. Porterò questi ricordi con me come delle valigie pesanti per tutto il mio cammino. Non chiesi aiuto e non ne parlai mai con nessuno. Non ebbi il coraggio di ammettere di aver perso il controllo, di avere una mania per qualcosa. Pensavo che non fosse abbastanza grave da dividerlo con gli altri, e che se lo avessi fatto sarebbe stato solo per attirare la loro attenzione.

La verità è anche che non sapevo neanche più chi fossi senza il mio disturbo alimentare. Non sapevo che cosa mi piacesse e che cosa non, arrivavo a preferire la sofferenza, nella quale trovavo anche sollievo.



Illustrazione a cura di: Rebecca Capezera

Quando per la prima volta svenni, nello spogliatoio alle scuole medie, capii che la situazione mi era sfuggita di mano. Mi sforzai di vedere il cibo non più come un nemico, ma come l'ultima salvezza che mi era rimasta. Avevo due scelte: continuare a rifugiarmi nella mia debolezza, oppure avere la forza di abbandonare le mie vecchie abitudini. Scelsi me, scelsi la speranza in un futuro migliore. Ritrovai la forza di vedere di nuovo il mio corpo bellissimo, unico e speciale. Smisi di contare le calorie, di pesarmi ogni giorno, di fare tanto sport. Mettevo in atto tutto ciò che fino al giorno prima mi terrorizzava.

Non so se io ne sia uscita al 100%, ma so di certo che ciò che mi è successo mi ha segnata nel profondo del mio cuore, lasciando una cicatrice enorme, che avrà bisogno di tanto tempo prima che guarisca.

Il mio desiderio, oggi, è di vivere in un ambiente sicuro, in cui non ci siano canoni di bellezza da seguire e dove tutti noi possiamo essere noi stessi.

Vorrei che tutti avessero il coraggio di porgere una mano al più debole, senza la paura di essere giudicati.

So che il mostro che mi ha colpito in un'età molto fragile sta facendo soffrire adesso altri adolescenti, e io voglio che sappiano che non sono soli, che sono in grado di sconfiggerlo.

Ho il dovere, per esserci passata, di consigliare a tutti coloro che hanno lo stesso problema di non arrendersi mai, poiché l'uscita da quel tunnel diventa sempre più vicina, l'importante è avere tanta pazienza e riuscire a superare gli ostacoli che ci vengono incontro, lasciando che i sogni plasmino il nostro futuro.



Illustrazione a cura di: Rebecca Capezzerà

UN ESEMPIO PER TUTTE: così si può uscirne

Riccardo Renzi

Rileggiamo la lettera di Elena, pubblicata qui accanto, insieme a una specialista di disturbi alimentari, la professoressa **Elisa Fazzi**, ordinario presso l'Università di Brescia e direttore della U.O. Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza ASST Spedali Civili di Brescia, e presidente della SINPIA - Società Italiana di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza. E le chiediamo di commentarla per noi

Mi sembra molto bella, in primo luogo, perché questa ragazza ce l'ha fatta. E' chiaramente un messaggio positivo, di speranza, per tutti quelli che sono alle prese col "mostro", come lo chiama lei. Ed è particolarmente efficace perché descrive in modo chiaro la realtà di questo disturbo, che è molto frequente e spesso sottostimato dalle famiglie e dalle ragazze che ne sono coinvolte. La storia di Elena rappresenta proprio il riconoscimento di questa realtà, dimostrando che in tal modo, prendendone coscienza, se ne può uscire, soprattutto in un caso come questo in cui la ragazza dimostra capacità di

introspezione e riflessione. Fa capire chiaramente che non si tratta di una malattia del corpo, ma dell'anima. Con i comportamenti tipici di questi casi: attività fisica eccessiva, controllo ossessivo del cibo, anche il concentrarsi sullo studio in modo esagerato, che in famiglia sembra un aspetto positivo, ma che è invece un sintomo.

Ma non tutte le ragazze ce la fanno da sole...

Tutte avrebbero bisogno di un aiuto, tutte dovrebbero avere la possibilità di rivolgersi a qualcuno, di parlarne. Nella mia realtà professionale,

quella ospedaliera, io vedo arrivare i casi gravissimi. Giovani con un BMI (Indice di massa corporea) di 10-11 (la norma va da 18,5 a 25). Nel 60-70 per cento dei casi riescono a uscirne con relativa facilità, soprattutto se le prendiamo all'esordio, con un'alimentazione concordata, vere e proprie trattative fatte di riflessioni e convincimento. I farmaci possono essere utili, ma solo quando il fisico lo consente. La prima fase è la rinegoziazione delle necessità alimentari, utilizzando setting di gruppo e di famiglia. Poi, quando le condizioni fisiche sono garantite, va affrontato il problema psichico che c'è dietro. La terapia è più difficile quando il disturbo si trascina fino all'età adulta, quando cronicizza e diventa più grave. Anche in questi casi se ne può uscire, ma possono essere necessari anni di terapia.

Nella lettera di Elena il parere e i commenti degli altri, familiari o amici, sembrano avere molta importanza...

Questo è il vissuto di chi soffre di questo disturbo, è molto sensibile ai commenti, alle frasi di familiari e amici. Ma non si possono attribuire delle colpe. In realtà di solito si tratta di una proiezione. Nella maggior parte dei casi anzi gli altri, soprattutto i familiari, tendono a sottostimare il problema. Certamente incidono anche i modelli sociali: si è data molta importanza alle mode, all'estetica della magrezza, ai "cattivi" esempi di personaggi famosi. Ma ci deve essere una predisposizione per essere sensibili a queste influenze. C'è sempre un problema della sfera psicologica all'inizio. Nei casi più frequenti



Illustrazione a cura di: Rebecca Capezera

si tratta di una psicosi mono-sintomatica: chi è vittima di questi disturbi è spesso una ragazza intelligente, ma con una dismorfofobia, un'eccessiva preoccupazione per un presunto difetto fisico. E' un'alterazione dell'esame di realtà concentrato sul proprio aspetto. A volte è accompagnata da una comorbilità di tipo depressivo.

Si percepisce, nello scritto di Elena, anche un certo timore, l'ansia che il "mostro" aggredisca altre ragazze, ma anche che possa ripresentarsi...

L'anoressia è una patologia di genere, cioè è quasi sempre legata al sesso femminile. Ed è anche una malattia cronica, che può essere affrontata e curata. Ma è possibile che resti una certa fragilità. Perché in fondo l'obbiettivo della terapia non è sconfiggere qualcosa, ma trovare un equilibrio. Noi non vogliamo che ingrassino, ma che recuperino un'armonia che tenga conto della realtà e della salute.

Si dice che la pandemia abbia provocato un aumento di questi disturbi. E' così?

Io posso parlare della mia esperienza e osservare che i ricoveri sono triplicati dopo la pandemia. Stiamo cercando di analizzare i dati, ma sembra davvero che tutti i grandi reparti di neuropsichiatria abbiano registrato questo aumento. Il triplo dei casi. E le cause sono intuibili. L'anoressia è un disturbo multifattoriale, ma certamente i lockdown hanno aumentato l'isolamento, hanno spinto a concentrarsi sul cibo, senza vita sociale, ad aumentare l'attenzione all'aspetto alimentare, anche al timore dell'assenza del cibo. Inoltre l'isolamento ha ridotto per lunghi periodi l'accesso alle cure, semplicemente perché era più difficile andare dal medico. E' molto complessa l'elaborazione dei dati di accesso ad ambulatori ed ospedali per disturbi mentali, ma certamente le tipologie che sono maggiormente aumentate con la pandemia sono i disturbi alimentari e l'autolesionismo.

CHE COS'È DAVVERO L'ANORESSIA



Quello che sappiamo sui Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. Le molteplici cause, i sintomi e i comportamenti caratteristici

Maurizio Viri

*Direttore Struttura complessa Neuropsichiatria Infantile
AOU Maggiore della Carità Novara*

Nelle società maggiormente evolute l'assunzione di cibo risulta relativamente indipendente dalle esigenze strettamente biologiche legate alla funzione nutritiva. L'alimentazione è infatti sempre più un "fatto" sociale, un mezzo per condividere, un'occasione per creare e coltivare rapporti sociali. La relazione col cibo, tuttavia, può divenire così disfunzionale da assumere i connotati di una vera patologia e comunicare un disagio profondo tanto da essere connotato come disturbo psichico. Si parla allora di disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA), così come vengono definiti i disturbi del comportamento alimentare nell'ultima revisione del manuale diagnostico (DSM-V). Tra questi i principali sono: anoressia nervosa, bulimia nervosa e disturbo da alimentazione incontrollata (binge-eating disorder - BED); occorre ricordare che esistono diverse forme più "sfumate" che rientrano nelle categorie subcliniche del disturbo.

I disturbi della nutrizione sono caratterizzati da una alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva preoccupazione per il peso e per le forme del corpo. Insorgono prevalentemente durante l'adolescenza e colpiscono soprattutto il sesso femminile. I DNA rappresentano una patologia complessa, in aumento nei Paesi industrializzati occidentali.

LE POSSIBILI CAUSE

A determinarne l'insorgenza concorrono fattori genetici, biologici, psicologici, familiari, e socioculturali, sebbene l'eziologia non sia ancora del tutto chiara. Ciò che, invece, è appurato, è l'impatto che hanno sul benessere dell'individuo e di tutto il nucleo familiare cui appartiene.

Oltre ad una sempre maggiore precocità, preoccupa la comorbidità con altri disturbi psichici. Spesso il disturbo alimentare è infatti associato ad altre patologie psichiatriche, in particolare la depressione, ma anche i disturbi d'ansia, l'abuso di alcool o di sostanze, il disturbo ossessivo-compulsivo e i disturbi di personalità.

Possono essere presenti anche comportamenti autoaggressivi, come atti autolesionistici (ad esempio graffiarsi o tagliarsi fino a procurarsi delle piccole ferite, bruciarsi parti del corpo) e tentativi di suicidio.

In generale, la maggiore vulnerabilità osservata nei soggetti di sesso femminile (adolescenti o giovani adulte) sembra indicare che questi disturbi siano associati a difficoltà nelle fasi di passaggio dall'in-

fanzia alla vita adulta, scatenate dai cambiamenti fisici e ormonali che caratterizzano la pubertà. Vari studi sembrano suggerire inoltre come i fattori genetici giochino un ruolo importante, anche se le indagini genetiche non hanno dato risultati conclusivi.

I fattori ambientali sono molteplici e possono essere suddivisi in precoci e tardivi. I primi sono quei fattori di rischio che interferiscono con le prime fasi del neurosviluppo e che riguardano principalmente il tipo di attaccamento con la figura genitoriale. Questi fattori includono le condizioni di vita intrauterina, le complicanze perinatali e le separazioni precoci dalle figure di accudimento.

I fattori tardivi, di origine traumatica, invece, contemplanogli abusi nell'infanzia, gli stress psicosociali e le relazioni familiari caratterizzate da una

forte conflittualità tra i genitori e tra genitori e figli, l'abuso di sostanze psicoattive e l'esposizione a pressioni verso la magrezza da parte di membri del gruppo familiare o dell'area relazionale e affettiva in cui il soggetto vive.



I FATTORI DI RISCHIO

Alcuni tratti di personalità che sembrano essere associati, più di altri, sono: la tendenza al perfezionismo, all'ansia anticipatoria e al rimuginio; impulsività, bisogno di controllo sugli altri e sulla propria vita emotiva, minor senso di autostima. In particolare emergerebbe una generale necessità di controllo che inizialmente si esprime su aspetti potenzialmente gratificanti della vita, come la realizzazione nello studio o nel lavoro, ma anche nelle relazioni e nell'affettività. Questi ambiti, tuttavia, vengono percepiti successivamente come troppo complessi e incontrollabili.

I soggetti con disturbi della nutrizione avvertono l'incapacità di controllare i rapporti personali, le proprie emozioni e gli eventi in generale. Via via tendono a ritirarsi e a concentrarsi unicamente sull'alimentazione, a confermare una capacità di autocontrollo tanto anelata quanto illusoria. Gli effetti del digiuno e della perdita di peso aggravano le distorsioni nella percezione dell'immagine corporea e dei segnali interni. Talvolta scatenano crisi bulimiche che a loro volta aumentano l'ansia e la paura di perdere il controllo, inducendo all'utilizzo di meccanismi difensivi come il vomito autoindotto, l'abuso di lassativi e ulteriori restrizioni della dieta.

Anche fattori socioculturali intervengono nella genesi dei DNA. Basti pensare al ruolo svolto dall'ideale di magrezza sviluppatosi negli ultimi 50 anni nei Paesi occidentali: le donne sono incoraggiate a perseguire la magrezza, perché quelle magre sono considerate più intelligenti, competenti e vincenti. Accanto

alla formazione dell'immagine di sé l'adolescente costruisce anche un'immagine ideale, osservando il corpo degli altri, confrontando il proprio corpo con quello dei pari, identificandosi con persone che ammira e facendo sue le convinzioni provenienti dall'ambiente culturale sulla bellezza e sulla prestanza fisica.



Questo risulta ancor più vero in un'epoca, la nostra, in cui le distanze sono ridotte e l'accesso all'informazione è immediato. Le immagini rimandate dai social network lasciano meno spazio alla parola, portando con sé un confronto che spesso ha conseguenze pesanti sull'autostima e sulla percezione di sé. È il modello trovato in internet, talvolta quello che lancia pericolose sfide sui social (le challenge), che chiede di postare storie ed immagini, ad essere seguito. Se questo ideale è proprio anche dei familiari, la pressione cui l'adolescente è sottoposto può divenire insostenibile. La soggezione al mito del successo, il bisogno di rispondere costantemente e pienamente alle attese sociali, la dipendenza dal consenso e dall'ammirazione degli altri sono caratteristiche che ricorrono spesso nelle anamnesi delle pazienti, così come la competitività esasperata

di certi ambienti e la richiesta di prestazioni altissime. Il porsi degli obiettivi quasi impossibili da raggiungere espone le persone predisposte a sviluppare un disturbo della nutrizione ad inevitabili fallimenti che vanno a confermare la loro sensazione di inadeguatezza.

I COMPORTAMENTI

La dimensione sociale viene trascurata, ed il soggetto concentra la propria attenzione su attività volte a perseguire il controllo del peso e della forma del corpo, comprese le attività fisiche solitarie prolungate, finalizzate a consumare energia. Queste persone spesso evitano gli inviti a pranzo o a cena di parenti e amici, per la paura di perdere il controllo e mangiare in eccesso, o di essere osservate dagli altri. Nelle fasi iniziali del disturbo dell'alimentazione è frequente un eccessivo impegno scolastico e lavorativo, strettamente legato al perfezionismo, che non lascia tempo ad altre attività di natura interpersonale e ludica. In questa fase le persone possono avere un ottimo profitto scolastico o lavorativo ma, pur ricevendo le lodi degli insegnanti o dei datori di lavoro, raramente sono soddisfatte delle loro prestazioni. Con il progredire del disturbo dell'alimentazione, soprattutto se interviene una marcata perdita di peso, non aumenta solo il ritiro sociale, ma compaiono difficoltà di concentrazione, attenzione e comprensione, che impediscono lo svolgimento di qualsiasi altra attività. Nei disturbi gravi e di lunga durata si riscontrano notevoli difficoltà scolastiche, che possono portare all'abbandono degli studi.

LA PANDEMIA

E' doveroso infine sottolineare come il periodo appena trascorso abbia messo a dura prova le capacità di resilienza degli adolescenti. La chiusura imposta dal lockdown per la pandemia ancora in essere ha accentuato l'ansia nell'approcciarsi ai pari e nel riconoscere e gestire le proprie emozioni. Questo in un periodo della vita in cui è necessario allontanarsi dal nucleo familiare per sperimentare nuove relazioni e proseguire così nella costruzione della propria identità. Il conflitto "fisiologico" con i genitori si accentua se la convivenza è forzata, talvolta in uno spazio ristretto. La percezione di incomunicabilità tra generazioni e l'impossibilità di rispecchiarsi negli altri, esterni al nucleo familiare, hanno portato molti adolescenti ad avvertire quella sensazione di vuoto, da una parte, e di mancanza di confini, dall'altra, che trovano sempre più frequentemente sfogo nella ricerca spasmodica di cibo o al contrario nel controllo eccessivo di qualsiasi introito esterno.

I genitori, gli insegnanti, i medici di medicina generale e i pediatri di libera scelta giocano un ruolo di primo piano nell'individuazione di quei segnali di rischio che conducono allo strutturarsi di un vero e proprio disturbo.

Quanto più si riesce ad intervenire precocemente tanto più i diversi specialisti coinvolti nel trattamento (psichiatri, psicoterapeuti, internisti, endocrinologi, nutrizionisti) avranno la possibilità di deviare una traiettoria di sviluppo difficilmente modificabile in epoche successive.

MI PIACCIO SEMPRE DI MENO

Tra gli argomenti affrontati nell'edizione 2021-2022 dell'Indagine Laboratorio Adolescenza - IARD sugli stili di vita degli adolescenti, la percezione che ragazze e ragazzi hanno del proprio aspetto fisico

Simona Mazzolini

Se è vero che in adolescenza non è facile convivere serenamente con un corpo in forte trasformazione, dai dati dell'indagine, confrontandoli con quelli del recente passato, emerge come l'insoddisfazione per il proprio aspetto fisico sia comunque in progressivo aumento. Nel 2020 (dati raccolti prima dello scoppio della pandemia) si dichiarava insoddisfatto il 31% dei maschi e il 55,4% delle femmine, mentre oggi la percentuale è salita al 39% dei maschi e al 60,7% delle femmine (vedi Tabella 1).

Ti senti soddisfatta/o del tuo aspetto fisico ?

Tabella 1

	Femmina	Maschio	Totale
No	60,9%	37,3%	37,3%
Sì	35,9%	60,0%	46,8%

Effetto Covid? In parte probabilmente sì. Il 58% degli adolescenti (69,4% delle femmine) sostiene che nei due anni di pandemia ha mangiato in modo inappropriato (troppo, troppo poco, in modo sregolato...) e il 37% lamenta di essere aumentato di peso. Ma al di là di questo aspetto in qualche modo oggettivo, il 27% (35,4% delle femmine) «si vede» più grasso della media dei suoi amici (vedi Tabella 2 e 3).

Durante questi due anni di pandemia ti sembra di aver mangiato in modo inappropriato (troppo, troppo poco, in modo sregolato!?)

Tabella 2

	Femmina	Maschio	Totale
No	29,0%	50,2%	38,6%
Sì	69,8%	48,4%	60,1%

Durante questi due anni di pandemia il tuo peso:

Tabella 3

	Femmina	Maschio	Totale
È aumentato	36,9%	39,8%	38,3%
È diminuito	23,5%	15,7%	20,0%
È rimasto uguale	27,2%	35,6%	31,1%
Non lo so	11,2%	7,9%	9,7%

Ma a condizionare il giudizio sul proprio sé fisico non è solo lo specchio di casa. Sono gli stessi adolescenti (il 34% dei maschi e 53,7% delle ragazze) ad ammettere che nella valutazione del proprio aspetto fisico è importante il confronto diretto con amici e compagni e, soprattutto, il loro giudizio.

E la novità rispetto al passato, non certo confortante, è che oggi ad influenzare il rapporto degli adolescenti con il proprio fisico non ci sono solo gli ami-

ci, ma risulta determinante, ed in percentuale anche maggiore, il ruolo di influencer e fashion blogger: lo è per oltre la metà dei maschi (59,1%) e, addirittura, per il 77,6% delle ragazze. E il condizionamento aumenta con l'età passando dal 63,5% tra gli studenti delle scuole medie inferiori al 70,1% delle superiori (vedi Tabella 4).

Secondo te influencer, fashion blogger, pubblicità, moda... influenzano il rapporto con il cibo ed il proprio corpo?

Tabella 4

	Femmina	Maschio	Totale
Abbastanza	40,1%	38,1%	39,2%
Molto	37,8%	20,8%	30,1%
Per niente	6,0%	19,1%	11,9%
Poco	14,3%	20,0%	16,9%

La «lista dei desideri» per piacersi di più (vedi Tabella 5) è quasi infinita ed anche qui troviamo che le “insoddisfazioni estetiche” sono significativamente aumentate rispetto al passato. Ed anche in questo caso i “vorrei” aumentano, salvo alcune spiegabili eccezioni, passando dalle scuole medie alle superiori. Segno che con il passare degli anni invece di iniziare ad accettarsi, anche per quel che concerne la fisicità, la frustrazione e il disagio aumenta.



In cima ai desideri dei maschi (57,2%) c'è il “vorrei essere più alto”, mentre in cima alla classifica delle ragazze (67%) c'è – da sempre – il “vorrei essere più magra”. Desiderio che riguarda comunque anche il 38% dei maschi. E se ai centimetri che mancano prima o poi ci si

rassegna, tanto c'è poco da fare, con i chili in più (reali o, spesso, solo presunti) si avvia una pericolosa guerra senza quartiere a base di diete fai-da-te, molto spesso ingiustificate e comunque sempre rischiose. In più, avendo trasferito il modello estetico di riferimento dalla compagna di classe più carina o dall'amico bello e muscoloso a idoli virtuali, distanti

ed astratti, rende certamente più critica la situazione. Una fisicità reale deve comunque sempre fare i conti con le naturali inevitabili imperfezioni che caratterizzano una persona, mentre l'estetica attraverso Tik Tok o Instagram è un artificio pericoloso, specie sugli adolescenti di oggi, ricchi di tutto tranne che di autostima.

Riguardo gli effetti che possono derivare dalle evidenze statistiche emerse dall'indagine non serve nemmeno affidarsi a complicate analisi previsionali, ma basta la cronaca e quanto riferiscono medici, pediatri e psicologi. Il disagio aumenta e i disturbi della condotta alimentare sono sempre più all'ordine del giorno.

Dal punto di vista estetico...

Tabella 5

	Totale	Femmine	Maschi	Scuole medie	Scuole superiori
Vorrei essere più magra/o	52,1	67,0	38,3	51,9	52,1
Vorrei essere meno magra/o	13,5	9,9	16,9	11,1	14,7
Vorrei essere più alta/o	51,4	45,1	57,2	52,5	50,9
Vorrei essere meno alta/o	7,2	11,1	3,7	8,4	6,7
Vorrei denti più belli	49,2	54,5	44,3	54,0	46,9
Vorrei una pelle più bella	45,0	61,0	30,2	39,7	47,5
Vorrei un naso più bello	39,2	52,5	27,0	34,0	41,7
Vorrei un seno più bello	-	41,6	-	19,5	24,9



Intercultura Una storia per tutta la vita

Borse di studio per programmi di mobilità studentesca internazionale
Concorso 2023-24 - Scadenza iscrizioni: 10 novembre 2022

Intercultura ODV è un'Associazione di volontariato senza scopo di lucro, riconosciuta dal Presidente della Repubblica, che promuove il dialogo interculturale e gli scambi scolastici internazionali tra giovani, famiglie e scuole di tutto il mondo.

Per l'anno scolastico 2023-24, Intercultura mette a concorso centinaia di posti e di borse di studio per partecipare a programmi scolastici internazionali in tutto il mondo: anno scolastico all'estero, semestre, trimestre, bimestre e programmi estivi di 4 settimane. Il concorso è rivolto a studenti delle scuole superiori italiane, nati prioritariamente tra il 1° luglio 2005 e il 31 agosto 2008.

www.intercultura.it/come-partecipare

Per maggiori informazioni contatta i volontari di Intercultura della tua zona oppure segui gli incontri informativi online: www.intercultura.it/contatti



Intercultura

Incontri che cambiano il mondo. Dal 1955

 [interculturaait](https://www.instagram.com/interculturaait)  [intercultura](https://www.facebook.com/intercultura)  [intercultura](https://www.tiktok.com/intercultura)  [interculturaafsit](https://www.youtube.com/interculturaafsit)

STA SFUMANDO IL SOGNO DELL'UNIVERSITÀ

Perché cresce la "disaffezione" all'idea di continuare gli studi negli atenei? Colpa dei problemi economici certo. Ma anche di chi dovrebbe alimentare questo desiderio.

Anna Rezzara

Docente senior di Pedagogia, Università Milano Bicocca

UN DATO SORPRENDENTE

L'annuale ricerca sugli adolescenti, condotta da Laboratorio Adolescenza e l'Istituto IARD ha riscontrato le difficoltà della scuola, conseguenti alla pandemia e ai periodi di DAD, nella preparazione degli studenti e nel rendimento scolastico. Effetti negativi che erano certamente prevedibili. Ma dalla nostra indagine è emerso anche un dato più sorprendente e preoccupante, che riguarda l'idea che gli adolescenti hanno circa il proseguire gli studi dopo il conseguimento del diploma. Pensa di iscriversi all'Università il 63% degli studenti intervistati, ma pensa di non farlo il 33% (addirittura il 40% dei maschi).

Certamente c'è un forte divario tra gli studenti dei licei e quelli degli istituti tecnici e professionali, ma comunque allarma la differenza di risposta rispetto al 2018, quando a progettare il percorso universitario era stato il 76,8% e ad escluderlo appena il 22,9%. Vuol dire che il 10% in meno degli studenti aspira all'università.

Da che cosa deriva questa "disaffezione", per altro confermata dal dato oggettivo del calo di iscrizioni del 21-22?

L'abbiamo chiesto a due esperti di università, un ex rettore e una docente di pedagogia.



I dati sociologici ci dicono che diminuiscono gli studenti che vogliono proseguire gli studi all'università. La riduzione degli iscritti, recentemente registrata, li conferma oggettivamente. È un fenomeno che apre una serie di domande. Perché? Che cosa vogliono fare o non fare i ragazzi? Quali sono le loro aspirazioni future? Questo sarebbe interessante capire.

Possiamo intanto presumere che questa "disaffezione" al progetto universitario sia il risultato di un intreccio di molte cause. Non si può certo negare l'importanza dello scenario economico e delle difficoltà che comporta una pianificazione formativa e lavorativa: i costi sono elevati, sempre di più, i tempi lunghi e spesso le garanzie che l'ascensore sociale funzioni sono scarse. Ma sarebbe

riduttivo non considerare anche altre cause, di tipo culturale. C'è da notare per esempio che esiste un'evidente contraddizione tra una serie di miti attuali, molto forti (il successo, il guadagno, la produttività, l'efficienza, e l'urgenza di raggiungere questi traguardi) e i lunghi, faticosi, spesso noiosi percorsi universitari. Investire negli studi significa proiettare più avanti nel tempo i possibili risultati che si vogliono raggiungere.

Da qui deriva anche, in molti casi, una certa idea di "inutilità" degli studi universitari o comunque la sensazione che l'università non sia più un luogo interessante. E ci sarebbe molto da discutere sulla realtà di questa opinione. In ogni caso mi ha colpito una recente intervista a Flavio Briatore, che ha così pianificato il fu-

turo del figlio che sta per cominciare le scuole superiori: “Lo manderò in un collegio molto qualificato in Svizzera a fare il liceo, poi basta così, non farà l’università. Tutto quello che serve per fare la mia professione glielo insegnerò io”. A parte il classico elitario collegio svizzero (e il dubbio se suo figlio voglia veramente fare il suo stesso lavoro), trovo comunque significativa l’intervista e mi chiedo se questa idea sia davvero circoscritta a questo caso particolare, dove evidentemente il fattore economico non conta. Diciamo, a questo punto, che ha poco senso parlare di università in generale. Ci sono, lo dicono tutti, quelle di serie A e quelle di serie B, quelle “professionalizzanti”, che garantiscono occupazione e stipendi alti, come ingegneria, informatica, medicina (sono recenti i 65mila iscritti per 15mila posti), i corsi di economia, quelli giusti. Poi ci sono quelle professionalizzanti (magari perché la legge impone quella laurea per accedere alla professione), che però non garantiscono affatto il posto di lavoro (per esempio giurisprudenza, psicologia, architettura), ci sono quelle che da questo punto di vista sono un terno al lotto (molti corsi di laurea scientifici) e anche quelle come Scienze dell’Educazione (la cito perché è quella in cui ho insegnato) che garantisce sì il posto di lavoro, che però è malpagato e spesso insoddisfacente, non solo dal punto di vista economico ma anche dello scarso prestigio e riconoscimento sociale delle figure educative a fronte di un lavoro duro e dei tre, e spesso cinque, anni di studi universitari. Poi ci sono anche quelle che danno semplicemente una formazione culturale, svincolata da precisi sbocchi lavorativi, corsi di laurea che faticano a definire, come pure le norme universitarie da anni richiedono a tutti i percorsi

universitari, specifici profili professionali conseguenti alla laurea (lettere e filosofia, matematica, beni culturali). Appaiono come mondi strani agli studenti che vengono bombardati da classifiche sulle università e i corsi di laurea che garantiscono più successo, più lavoro, più soldi. Un’informazione che pesa, in cui una realtà variegata e complessa viene sempre valutata secondo un unico criterio, per quanto importante. Esistono poi oggi delle reali alternative formative all’università: a furia di professionalizzare, era inevitabile che cre-

scesse la concorrenza. Ci sono scuole e master, molto professionalizzanti, ma anche qualificati e prestigiosi, in molti campi, come moda, design, comunicazione, diversi settori economici. Dove si può fare come il figlio di Briatore, senza averlo come padre.

Tutto questo non semplifica le cose a chi deve scegliere, agli studenti cui in ultima analisi, nonostante tutti i condizionamenti esterni, spetta la decisione. La parola chiave nell’ultimo decennio è stata “orientamento”. Nelle scuole sono state investite molte

TRIENNIO GRATUITO PER TUTTI

L’evidenza emersa dall’indagine è preoccupante ed è oggettivamente confermata dal calo del 3% degli iscritti all’Università nell’anno accademico 2021-2022, dopo anni di crescita, che è già più che un campanello d’allarme.

Questa pericolosa disaffezione è figlia di almeno quattro fattori. Una progressiva sfiducia degli adolescenti nei confronti del futuro – certamente alimentata dai due anni di pandemia – ma, soprattutto, una sfiducia nei confronti del mondo adulto, di cui l’Università è certamente una componente iconica. Mondo adulto nei confronti del quale gli adolescenti stanno attuando una vera e propria secessione. A questo si aggiungono due elementi oggettivi: la difficoltà a trovare lavoro dopo la laurea e il costo degli studi universitari che incide sempre di più sui bilanci familiari se consideriamo l’impoverimento generale della popolazione, e della classe media in particolare, a cui stiamo assistendo negli ultimi anni. D’altra parte vedere fratelli maggiori o amici cercare per anni un lavoro adeguato dopo la laurea o accontentarsi di lavori per i quali spesso non sarebbe necessario neanche un diploma, certamente non è un incentivo a frequentare l’Università.

Di fronte a questo scenario che porta dritto ad un pericolosissimo impoverimento culturale dobbiamo cercare di intervenire, e alla svelta. Certamente la prima risposta è creare le condizioni strutturali per aumentare l’offerta di lavoro, ma sarebbe certamente un incentivo prezioso rendere gratuito il primo triennio, condizionando ovviamente la gratuità al profitto. Sarebbe uno straordinario investimento in cultura di cui il nostro Paese ha grande bisogno e che, lo sappiamo bene, ha sempre un rendimento altissimo.

Ivano Dionigi

Presidente di Alma Laurea e già Rettore dell’Università di Bologna



risorse, con fondi specificamente destinati, su questo tema. Ottimo, certamente utile. Ma con un peccato originale, quello di dimenticare un particolare fondamentale: per orientarsi bene occorre per prima cosa sapere dove ci si trova. Sapere dove ci si trova, per un adolescente, significa capire se stesso, conoscere le proprie capacità e i propri limiti, dare forma al proprio desiderio e ai propri sogni, fare ipotesi su un progetto possibile di futuro studio e lavoro. E la scuola non lo aiuta, nella maggior parte dei casi, in questo. C'è spesso il rischio, nella confusione tra open day, volantini, iniziative di promozione dei corsi di laurea e degli atenei, che i fattori di scelta diventino casuali (sono bravo in matematica, quindi studi scientifici), molto locali, molto deboli. Lo dimostrano, tra quelli che scelgono comunque l'università, le carriere spesso saltellanti da un corso all'altro.

La difficoltà di scelta non è tutta colpa della scuola. Da molto tempo sappiamo che è una cosa davvero difficile per gli adolescenti proiettarsi in un'immagine futura, che è cresciuta in loro sempre più la distanza tra il "quel che faccio" e il "quel che sarò". Due sono i fattori che contribuiscono a questa difficoltà. C'è, in primo luogo, la cosiddetta "orizzontalità" dell'adolescenza, una posizione (anche fisica, gli "sdraiati") in cui si fa fatica a guardare il futuro: soprattutto in un mondo così complesso e frammentato, lo sguardo si limita al domani, dopodomani al massimo. Allora accorci i tempi, ti limiti a progetti stretti, che danno più sicurezza, che danno un minimo di illusione di controllo.

La pedagogia ha detto molte cose belle sulla progettazione esistenziale, ma si è fatto molto poco per aiutare chi ha responsabilità educative a ricomprenderla davvero tra i propri compiti e a promuovere capacità di progetto di sé negli adolescenti.

La capacità di progettarsi peraltro deriva dalla conoscenza di sé e dal proprio immaginario. E qui sorge un secondo fattore di difficoltà: gli psicologi parlano di "impoverimento" dell'immaginario. Le immagini possibili di sé, che servono appunto alla progettazione del futuro, vanno diminuendo. Come dire che ci sono meno sogni, meno desideri e passioni, compresi ovviamente quelli legati a un percorso universitario. Esiste però un immaginario diffuso, sempre più potente e pervasivo, che viene dai media e dai social. Che cosa vogliono fare da grandi i ragazzi? Le ricerche recenti segnalano, per esempio, che molte ragazze aspirano a diventare influencer (una figura poco definita, peraltro: che cosa bisogna studiare per fare l'influencer?), mentre molti ragazzi vogliono fare gli chef (qui almeno il percorso è più chiaro). Intendiamoci, ci sono sempre stati questi miti diffusi: una volta le ragazze volevano diventare attrici o modelle e i maschi calciatori. Ma erano sogni che si scontravano, che entravano in concorrenza, con aspirazioni molto più concrete e personali. Perché oltre ai testimonial c'erano i testimoni (genitori e parenti, educatori e insegnanti) che proponevano, interpretandoli o nutrendone il desiderio, progetti di vita diversi. Ma questa funzione

si è persa, educatori e famiglie sembrano ritrarsi davanti agli adolescenti. Non sembrano più in grado, o almeno lo fanno molto meno, di trasmettere desideri, esempi, modelli di vita gli elementi che sono alla base della motivazione. E' questa la "secessione" dal mondo adulto, di cui parla anche il professor Dionigi nel suo intervento. Non sono i giovani che si sottraggono, sono gli adulti che hanno abdicato, travolti dalla crisi della funzione educativa e dell'autorevolezza.

Se pensiamo alle nostre storie, quanti di noi sono stati influenzati nelle nostre scelte, nelle nostre carriere, da un genitore, in primo luogo, o dall'incontro con un insegnante che ci ha affascinato, che ci ha indicato una strada? Immagino tanti. Ecco, ai ragazzi questo capita sempre meno. E fa specie pensare che in fondo familiari ed insegnanti sono gli adulti che necessariamente frequentano di più.

Tornando al tema dell'università, c'è forse da ripensare a quello che abbiamo detto all'inizio. Molti di quei corsi di studio che abbiamo considerato non professionalizzanti, in realtà lo sono: preparano all'insegnamento, quello che una volta veniva considerato il mestiere più bello del mondo. Ma la figura dell'insegnante ha subito una tale svalutazione (anche economica), che non viene più considerata nemmeno una professione desiderabile.

Quanti giovani aspirano a diventare insegnanti? Ce ne sono ancora tanti, ma sempre meno. E questo toglie una grossa fetta al possibile sogno dell'università.

LA SCUOLA DEI SOGNI (che vorrei trovare quest'anno)

Lettera di un Professore: rivolta ai colleghi, agli studenti, ai genitori, ai responsabili politici. Desideri utopistici, forse. Ma da questi è giusto partire.

Antonio Maria Berardi

Docente di diritto ed economia politica presso l'Istituto professionale per l'enogastronomia e l'ospitalità alberghiera Umberto Di Pasca di Potenza

Vorrei trovare delle alunne e degli alunni disponibili ad abbandonare i propri pregiudizi, che riescano, dopo il covid, a ricostruire un rapporto positivo con la propria immagine e con il proprio corpo, che costruiscano liberamente il proprio apprendimento, lasciandosi guidare con gentilezza e spirito critico dall'insegnamento dei propri professori. Vorrei trovare delle alunne e degli alunni capaci di adottare una comunicazione non ostile, capaci di dismettere prepotenza, sfrontatezza e violenza e capaci di riconoscere ed accettare le proprie fragilità.

Vorrei che le famiglie comprendano che il turbamento che i loro figli avvertono, nel passaggio dalla scuola media alla scuola superiore e che li porta ad essere disubbidienti, scontrosi ed irrequieti, mentre prima erano ubbidienti, calmi ed affettuosi, non è dovuto alle nuove cattive compagnie, ma si chiama adolescenza. Vorrei che le famiglie comprendano che l'organizzazione della didattica spetta alla scuola.

Vorrei che le mamme siano disponibili ad abbandonare le chat dei genitori, nelle quali passano il tempo ad insultarsi e la smettano di venire a scuola a fare la difesa di ufficio dei propri figli.

Vorrei vedere dei padri responsabili, che comprendano che durante l'adolescenza il loro ruolo educativo è fondamentale per la

crescita dei propri figli, da esercitare con autorevolezza e discrezione, dando loro fiducia e ampi spazi di autonomia.

Vorrei trovare dei colleghi pronti ad abbandonare abitudini vecchie e consunte e disponibili ad accettare il cambiamento.



Vorrei trovare dei colleghi che accettino la sfida della personalizzazione educativa e della didattica per competenze.

Vorrei trovare dei colleghi che comprendano che la redazione dei piani formativi individualizzati e delle unità di apprendimento costituisce inutile burocrazia soltanto se una volta predisposti li riponiamo nel cassetto, mentre se li utilizziamo essi costituiscono un fondamentale strumento per garantire il diritto allo studio dei nostri alunni, nel rispetto dello stile di apprendimento di ciascuno.

Vorrei che i miei colleghi comprendano che la scuola dei programmi ministeriali era una scuola autoritaria e centralista, mentre la scuola delle program-

mazioni, degli assi culturali, delle competenze di cittadinanza è una scuola democratica e pluralista, aderente al dettato della nostra costituzione repubblicana. Vorrei che la scuola si metta definitivamente alle spalle la stagione delle variegata forme di didattica a distanza che abbiano sperimentato. Se gli alunni sono ammalati devono stare a casa o in ospedale a curarsi, perché la tutela della salute viene prima di ogni cosa, se invece sono in condizione di seguire le lezioni devono venire a scuola, perché la didattica non si esaurisce nelle lezioni frontali e nelle verifiche orali.

Vorrei trovare, al posto dei banchi a rotelle, degli ambienti di apprendimento pensati per nativi digitali, dotati di moderne tecnologie dell'informazione e della comunicazione, che esaltino forme di apprendimento collaborativo nelle quali il docente possa assumere efficacemente il ruolo di facilitatore dell'apprendimento.

Vorrei che nessuno proponga una nuova riforma e che i politici si occupino di scuola solo se competenti.

Vorrei che la scuola possa diventare una palestra di pace e di giustizia. Vorrei che il cambiamento possa cominciare da me e contagiare tutti coloro che mi stanno attorno.

AGENDA

LA VITA IN UN SORSO



L'edizione 2022 di "Dillo con parole nostre" (il format di Laboratorio Adolescenza finalizzato a far creare da gruppi-classe delle scuole superiori coinvolte una campagna di comunicazione, attraverso la realizzazione di un poster e un video, sul tema prescelto) è stata dedicata – in collaborazione con il

Rotary Club Milano Sempione insieme ad altri Club del Distretto 2041 – alla prevenzione del consumo ed abuso di alcol da parte degli adolescenti. Dai numerosi e interessanti lavori prodotti dai ragazzi (le scuole coinvolte quest'anno sono state il liceo Berchet e l'IIS Varalli di Milano) verrà realizzato un breve cortometraggio che, accompagnato da pillole video di esperti ed adolescenti, sarà diffuso nelle scuole di Milano aderenti all'iniziativa. Nel mese di novembre 2022 si attiverà un gruppo di lavoro composto da dirigenti scolastici e coordinato da Alessandra Condito, dirigente del liceo Einstein di Milano, per definire la migliore strategia di comunicazione per il coinvolgimento delle scuole. Laboratorio Adolescenza è già in contatto con Marzia Pontone, presidente della Commissione Consiliare "Servizi Civici ed Educazione" del Comune di Milano, per progettare una diffusione capillare dell'iniziativa.

GIORNALISTI... IN FRANCESE

Nel corso dell'anno scolastico 2022-2023 appena iniziato, Laboratorio Adolescenza e inProvenza (www.inprovenza.it) – testata giornalistica digitale interamente dedicata alla Provenza (Francia) – attiveranno un progetto, rivolto ad un gruppo di studenti del Liceo Scientifico Einstein di Milano del corso bilinguistico italiano-francese, il cui obiettivo è offrire una formazione di tipo giornalistico attraverso un coinvolgimento attivo e partecipativo nella redazione del magazine. Studenti e giornalisti professionisti metteranno in comune le rispettive competenze nelle diverse fasi della gestione della testata, a partire dalla ricerca delle informazioni necessarie (su siti e portali francesi) per creare contenuti redazionali, ad arrivare alla redazione vera e propria di articoli da pubblicare. Il progetto rientrerà nei percorsi di PCTO (alternanza scuola lavoro) previsti per gli studenti del triennio delle scuole superiori. Un grazie, da parte nostra, ad inProvenza che ci offre questa interessante opportunità da proporre alle scuole.

"LA COSCIENZA DI ZETA"

Al via la seconda edizione del progetto "La Coscienza di Zeta", ideato da Laboratorio Adolescenza e realizzato da Lactalis Italia in collaborazione con l'agenzia di comunicazione Mediatyche.

Il progetto, destinato agli studenti delle scuole medie superiori, nasce con l'obiettivo di dare l'opportunità alle classi coinvolte di ideare liberamente un progetto (riferito ad un tema assegnato) da realizzare con un budget di 5000 euro. Il progetto considerato migliore tra quelli presentati (secondo il parere di una giuria di esperti) viene effettivamente finanziato da Lactalis Italia e realizzato.

Gli studenti coinvolti hanno così l'opportunità – nuova per loro – di misurarsi non solo con la loro capacità creativa, ma anche con aspetti di tipo pratico economico e burocratico per "mettere a terra" il progetto ideato.

Nell'edizione 2021-2022 – vinta dal Liceo Scientifico Marinelli di Udine, mentre l'istituto tecnico economico G.B. Bodoni di Parma ha ricevuto il riconoscimento speciale di Laboratorio Adolescenza per la rilevanza del messaggio proposto – si chiedeva alle classi coinvolte di ideare un "evento" che potesse simboleggiare il ritorno ad una normale socialità interrotta da due anni di pandemia.

L'obiettivo dell'edizione 2022-2023 appena partita

è, invece, quello di individuare un luogo o una realtà che, all'interno del comune di appartenenza della scuola, sia abbandonato, inutilizzato, malamente sfruttato, o degradato e proporre – documentando e sostenendone la realizzabilità con un budget di 5000 euro – un progetto che lo trasformi e/o valorizzi rendendolo fruibile.

MI VEDETE?

Nel mese di ottobre 2022 verrà attivato – con la collaborazione del Prof. Paolo Demolli – un gruppo di lavoro in una classe del liceo Berchet di Milano finalizzato alla visione e alla decriptazione del cortometraggio "Mi Vedete?" – presentato con successo, all'edizione 2022 del Giffoni Film Festival – nato da un'idea di Lundbeck Italia in collaborazione con Havas Life, a cui Laboratorio Adolescenza ha dato il patrocinio (vedi pag. 7).

Il lavoro con i ragazzi sarà propedeutico alla diffusione del corto nelle scuole.

COPERTINE D'ARTISTA

Continua la collaborazione tra Laboratorio Adolescenza Magazine e l'Accademia di Brera attraverso il corso di Pittura del Prof. Stefano Pizzi. Questa volta la giovane artista che ha disegnato la copertina del giornale è Maria Minussi, 24 anni, nata a Erba (Como) e studentessa del quinto e ultimo anno del corso di Pittura di Brera.

In un numero del giornale dedicato essenzialmente ai problemi psicologici degli adolescenti e alla loro dipendenza dai social e dagli influencer per valutare la propria immagine corporea, è iconica la "barriera" dello smartphone, tra il mondo e gli adolescenti, che il disegno mette in evidenza. Un confine netto, materiale, che dalla parte che noi vediamo è impenetrabile, ma che dalla parte rivolta verso di loro apre ad un mondo senza confini e senza tempo; quello della rete, appunto.

Noi li vediamo chiusi in una sorta di autismo esistenziale, ma loro si sentono liberissimi di essere, di "viaggiare", di sperimentare. Questa differente e inconciliabile prospettiva che l'immagine evoca con brutale chiarezza è probabilmente l'essenza della difficoltà che abbiamo nel comunicare con gli adolescenti. Li vediamo attraverso una porta per noi chiusa e per loro aperta. L'istinto, sentendoci impotenti, sarebbe quello di strappar loro di mano il vituperato "telefonino" che oggi a tutto serve meno che a telefonare, per ristabilire un contatto che sentiamo sempre più sfilacciato, ma la ragione ci dice che non servirebbe a nulla. La domanda che ci dobbiamo porre, invece, è se lo "smartphone" sia davvero la causa di isolamento, tristezza e depressione che gli adolescenti manifestano o se non sia, invece, un rifugio per compensare un vuoto che viene da altrove. Un vuoto che forse noi non siamo stati in grado di colmare per tempo. Domanda la cui risposta è comprensibilmente difficile, ma che il bellissimo disegno di Maria Minussi ci pone inesorabilmente.



Gian Paolo Salvioli

ABBIAMO PERSO DUE AMICI E DUE COLONNE

Nei mesi scorsi sono venute a mancare due figure di primo piano della medicina italiana e due grandi amici, personali e di Laboratorio Adolescenza. A dicembre dello scorso anno **Gian Paolo Salvioli** e a luglio di quest'anno **Vincenzo Giambanco**.

Ci vorrebbe probabilmente un intero numero del giornale per ricordare le loro prestigiosissime carriere nell'ambito, rispettivamente, della pediatria e della ginecologia. Gian Paolo Salvioli è stato per anni direttore della Clinica Pediatrica dell'Università di Bologna, e Vincenzo Giambanco ha diretto per anni la ginecologia prima dell'ospedale Ingrassia e successivamente del Civico di Palermo. Entrambi, passaggio direi scontato per due professionisti del loro calibro, sono stati rispettivamente presidente della Società Italiana di Pediatra (1988-1991) e della Società Italiana di Ginecologica e Ostetricia (1996-1998) ed entrambi facevano parte del comitato scientifico di Laboratorio

Adolescenza, di cui Salvioli era anche Socio Fondatore, quali referenti per la pediatria e la ginecologia.

Toscano di nascita e bolognese di adozione Salvioli, palermitano doc Giambanco, erano per alcuni versi molto simili. Per una grande cultura che andava ben oltre le competenze professionali, per la loro gentilezza e signorilità nei modi, per la loro capacità di essere sempre aperti al nuovo, per la loro umanità: dote sempre preziosa, ma essenziale per un medico. Per me sono stati due insostituibili punti di riferimento nell'elaborazione dei progetti di Laboratorio Adolescenza ed entrambi mi hanno lasciato, quale sorta di preziosa eredità, due spunti di lavoro dei quali avevamo parlato di recente e che Laboratorio Adolescenza cercherà di realizzare prima possibile, anche in loro ricordo.

Alle loro famiglie la vicinanza mia personale e di tutto il Direttivo di Laboratorio Adolescenza che ha avuto modo di conoscere ed apprezzare Gian Paolo e Vincenzo in questi anni di collaborazione. Alle figlie, Beatrice Salvioli e Laura Giambanco, un abbraccio particolare e l'invito a proseguire con noi il lavoro iniziato dai loro insostituibili padri.

Maurizio Tucci



Vincenzo Giambanco

UNO "SPETTRO" CHE NON DEVE FAR PAURA

Laura Imbimbo
 Gruppo Asperger ONLUS

L'Autismo oggi viene definito come uno "spettro". L'uso di tale termine vuole descrivere un fenomeno psicologico complesso, che l'esperienza clinica degli ultimi 30 anni circa faticava ad inquadrare in precise sottocategorie (alto/basso funzionamento, verbale/non verbale, con/senza disabilità intellettiva e così via). Il termine spettro è una definizione "dimensionale" delle caratteristiche che devono convivere in una persona per giungere ad una diagnosi. Alcune di tali caratteristiche sono presenti in vasta parte della popolazione, ma è la concentrazione di esse in un'unica persona, con intensità variabile, ma che necessita comunque di un "sostegno", che determina quella che si chiama "condizione autistica". Le caratteristiche, che si manifestano in quantità e qualità diverse, sono principalmente due: "deficit" (meglio, differenze) nella comunicazione (verbale e non) e nell'interazione sociale e comportamenti/interessi "ristretti e ripetitivi". Accanto a questi sintomi si possono presentare alterazioni sensoriali, selettività alimentare, sviluppo cognitivo "disarmonico", scarse autonomie personali, autolesionismo, aggressività. Il Gruppo Asperger ONLUS - nato nel 2003 - si rivolgeva a quelle persone che rientravano nella vecchia definizione di Sindrome di Asperger ed ha mantenuto la sua particolare attenzione verso questa parte dello "spettro", ma ovviamente riconosce e si riconosce nelle definizioni della Comunità Scientifica Internazionale. La sua azione è volta alla promozione dei diritti di tutte le persone autistiche, fin dalla sua fondazione.

Per motivi che si possono definire storici e sociali le diagnosi di Sindrome di Asperger (ancora rarissime) arrivavano solo in adolescenza e per quanto riguardava gli adulti ... erano del tutto inesistenti! I fondatori del gruppo erano prevalentemente genitori di adolescenti, quindi. Impantanati in una doppia fase di passaggio, dall'infanzia alla vita adulta e dall'invisibilità alla presenza (il riconoscimento della condizione autistica). L'etimologia della parola adolescenza è di origine latina. Adolescens, participio presente di adolescere, composto dal rafforzativo ad e aler, nutrire. L'adolescente si sta nutrendo, l'adulto (participio passato) si è nutrito. E' una immagine bellissima. Una formazione assistita e amorevole (come il nutrimento) avrà come ricompensa una personalità indipendente e autonoma. Ben nutrita. Le cose non vanno così. Per nessuno. Tantomeno per adolescenti autistiche. Soprattutto nelle nostre società occidentali, dove le richieste sociali sono pressanti e spingono da una parte ad uniformarsi alle regole del "gruppo" (esplicitate e soprattutto implicite)

e dall'altra a cercare di emergere in una competizione talvolta persino sfrenata. Non ci sono riti di iniziazione che stabiliscano nulla. Tutto si gioca ogni giorno. Tutto mentre il proprio corpo muta rapidamente e così i suoi bisogni, che diventano impellenti e sembrano indomabili.

Un adolescente autistico è stato un bimbo autistico. Probabilmente, ai tempi d'oggi, ha già ricevuto una diagnosi e intrapreso un percorso educativo specifico. Se è asperger forse se l'è cavata. E' stato un bambino strano e bizzarro, ma ha trovato conforto nei suoi interessi "speciali", nell'amorevole cura della sua famiglia (molto stressata, comunque). Forse quella sua indifferenza verso le regole del mondo esterno lo ha aiutato a proteggersi da esse. Mamma e papà possono essersi impegnati ad organizzare piccoli gruppi di coetanei (con e senza autismo) in cui confrontarsi con loro. Possono anche aver imparato qualcosa su loro stessi e sulla loro condizione. Molto può essere stato fatto.

Ma... anche a chi è andata bene, tocca passare per questo periodo che durerà anni. Talvolta, per sempre. Perché tanti educatori e tanti familiari e tante persone autistiche non riescono a interiorizzare che il bisogno di aiuto e di sostegno (che probabilmente durerà per tutta la vita) non comporta che non possano diventare adulti indipendenti e con una personalità.

Indipendenti non vuol dire saper fare tutto da soli, ma saper chiedere aiuto ove occorra. Vuol dire anche accettare un intervento di sostegno per socializzare, per fare esperienze sessuali ed affettive, per vivere da soli o per imparare a condividere i propri spazi con altri. Probabilmente saranno percorsi accidentati e particolari. Ma bisogna intraprenderli.

La disabilità sociale e il disagio mentale generano ancora vergogna e imbarazzo. Chi non lo vive lo rifiuta. Chi lo vive tende a nascondere. Bisognerà tenerne conto, ma un po' anche fregarsene. L'adolescente autistico va così "nutrito": molte esperienze (anche assistite, ma bene!), tanta consapevolezza, una buona dose di pride e un pizzico di indifferenza verso quel mondo "normale" che sembra così felice e sicuro di sé. C'è un piccolo segreto che rivelo ai genitori. Rispettare le scelte dei propri figli autistiche e aiutarli anche mettendosi da parte. Ricordare il bambino che hanno imparato a conoscere e guardare l'adulto che sta diventando senza rimpianti.

LA PREVENZIONE, PRIMA

ARCHIVIARE

in modo ordinato

CONDIVIDERE

con chi vuoi

TRAMANDARE

ai tuoi cari



FSDP
FASCICOLO SANITARIO DIGITALE PERSONALE

Magazine
FAMILY
HEALTH
PER AMORE DELLA TUA SALUTE

BIO MEDIA
La condivisione del sapere

familyhealth.it

LABORATORIO
ADOLESCENZA
MAGAZINE



RIVISTA ACCREDITATA
4.5 crediti

Per informazioni e iscrizioni:
www.laboratorioadolescenzamagazine.org/fad

A breve disponibile il
**CORSO GRATUITO DI FORMAZIONE A DISTANZA
PER OPERATORI SANITARI**
Responsabile Scientifico: Maurizio Tucci

Valmood™

Integratore alimentare a base di
affron® (estratto di zafferano),
Vitamina B3 e Vitamina C



Per il foglietto
illustrativo
inquadrare
il QR Code

affron® può risultare
utile per favorire
il normale tono
dell'umore



VALEAS spa
Industria Chimica e Farmaceutica
via Vallisneri 10 - 20133 Milano

VALEAS Nature Line