

## Da Francesca Lippi : La difficoltà di crescere. Con la testa

Inviato da Marista Urru  
sabato 05 giugno 2010

Di Francesca Lippi

Forse non è esagerato dire che l'adolescenza sia un &lsquo;periodaccio'. Molti sono coloro che, ripensando ai momenti che vanno dall'abbandono della fanciullezza sino all'età adulta, hanno dei ricordi negativi.

Imbarazzo, disagio, frustrazione: risaltano maggiormente i lati negativi di un periodo che dovrebbe ancora essere spensierato.

Senza scadere nei luoghi comuni, sembra che con il passare delle generazioni i problemi giovanili si infittiscano e che gli adolescenti si caccino in guai sempre più grandi.

Giovani stupefacenti. Drogarsi con la dieta

Giovani stupefacenti. Drogarsi con la dieta

Durante il 22° Congresso Nazionale ANDID -associazione di riferimento per la nutrizione-, è emerso che ben "il 70% delle adolescenti è perennemente a dieta in modo spesso scorretto e che per questo non riesca a smettere", fino a rischiare vere e proprie crisi di astinenza.

Per le giovani, dunque, un regime dietetico rigido avrebbe gli stessi effetti dell'assunzione di sostanze stupefacenti. Gli esperti lo hanno battezzato 'dieting' e risulta essere legato alla cattiva abitudine di affidarsi a diete restrittive. Queste fanno sì che si riacquisti più peso durante la fase di 'disinibizione', fino a creare un circolo vizioso continuo, che sfocia in una vera e propria dipendenza che colpisce in particolar modo i più giovani.

"Il dieting", dice Giovanna Cecchetto, Presidente ANDID, "è la tendenza a sentirsi costantemente in obbligo di stare a regime, portando a diete iniziate e mai finite, incostanti e mal strutturate, che creano la 'sindrome da yo-yo', causa numero uno della dipendenza". Come si verifica questo fenomeno? "La dieta drastica", continua Cecchetto, "è basata sulla rinuncia e sulla classificazione dei cibi in 'permessi' e 'proibiti' e in quanto tale è sopportabile per poco tempo". La dietista spiega infatti che la rinuncia si espande a una gamma di alimenti necessari: ci si 'affama', ma si rimane con una voglia incontrollata dei cibi più temuti avendo difficoltà a contenerne la quantità.

"E' da queste perdite di controllo che dipendono circoli viziosi emotivi con tanto di sensi di colpa, ansia e scarsa stima di sé. La conseguenza è una continua ricerca di cibo e la rottura della dieta, col risultato di riprendere peso e di rimettersi a regime" in un loop continuo molto simile a quello che caratterizza il comportamento di soggetti che fanno uso di droghe.

## Perdere la testa bevendo

Scarso controllo ed eccesso, dunque. I giovani e in particolar modo le persone che attraversano l'adolescenza, tendono a fare scelte estreme. Anche per quel che riguarda il divertimento.

Il 'Binge drinking' -ovvero bere fino allo stordimento- è una pratica in aumento nei ragazzi. Una ricerca condotta su alcune scimmie in età adolescenziale ha dimostrato come l'eccessivo consumo di alcool provochi danni a lungo termine a un settore importante nel cervello, suggerendo che il 'binge drinking' possa compromettere seriamente la memoria degli individui.

Lo studio è stato realizzato dalla commissione per la Neurobiologia dei disturbi da sostanze alteranti presso lo Scripps Research Institute in California. Lo scopo era determinare gli effetti del consumo eccessivo di alcool sulla zona dell'ippocampo.

A 7 maschi adolescenti di scimmie è stato somministrato un drink di agrumi con una quantità di etanolo che hanno via via aumentato dall'uno al 6% nel corso di 40 giorni. Successivamente gli scienziati hanno permesso a 4 di queste scimmie di accedere liberamente alle bevande alcoliche per un'ora ogni giorno durante i successivi undici mesi. I ricercatori hanno riscontrato, nelle scimmie 'alcoliste', una diminuzione fino al 80-90 % di cellule staminali nella regione dell'ippocampo, nonché una diminuzione dello sviluppo di nuovi neuroni (la 'neurogenesi'), con un incremento di degenerazione neurale e morte di cellule cerebrali. "Il risultato", dicono i neuroscienziati, "può spiegare le lacune nelle funzioni cerebrali associate con l'ippocampo riscontrate negli alcolisti.

L'ippocampo infatti è una zona in cui si creano nuovi neuroni dalle cellule staminali, ed è coinvolto nella memoria a breve termine, in quella a lungo termine, nell'apprendimento spaziale e nelle funzioni esecutive". Chitra D. Mandyam, a capo del team di studio, ha detto che "lo studio mostra che l'alcool sulle cellule cerebrali immature degli adolescenti, riduce il numero di nuovi neuroni sviluppati". Le conseguenze sono gravissime: "se le cellule vengono inibite durante l'adolescenza, le possibilità di produzione normale di neuroni durante il corso della vita sono ridotte".

## Immatura-mente

Da cosa scaturisce, però, lo scarso autocontrollo giovanile? Da fattori fisiologici come dimostra una ricerca condotta nel Regno Unito e pubblicata sul Journal of Neuroscience.

Gli studiosi britannici hanno scoperto che gli adolescenti e i giovani avrebbero difficoltà a concentrarsi, perché i loro cervelli sono più simili a quelli dei bambini: con più materia grigia, ma minore efficienza rispetto a quelli 'maturi'. Sarah-Jayne Blakemore e il suo team di ricercatori dell'Istituto di Neuroscienze Cognitive presso l'University College di Londra, si sono avvalsi della risonanza magnetica per monitorare l'attività cerebrale di 200 volontari di età compresa tra i 7 e i 27 anni. I soggetti dovevano tentare di ripercorrere mentalmente l'alfabeto guardando le lettere su uno schermo e, contemporaneamente, dovevano decidere se le lettere contenessero una curva cercando di ignorare le lettere senza curve che servivano per distrarre. Nei teenager è stato osservato un elevato livello di attività nella corteccia prefrontale (la regione coinvolta nei processi 'multi-tasking' e decisionali). "Questo", dicono gli studiosi, "suggerisce che il loro cervello deve lavorare di più per elaborare le informazioni: fino ad ora si sapeva che una attività cerebrale di questo tipo era caratteristica dei bambini piccoli, ma non si pensava che questo avvenisse ancora durante l'adolescenza se non oltre".

I ricercatori spiegano quindi che i cervelli dei ragazzi sono meno efficienti di quelli degli adulti perché l'area del cervello atta a risolvere i problemi è ancora in via di sviluppo. Dai risultati della risonanza magnetica è emerso infatti che l'attività nella corteccia prefrontale indica che "stanno facendo un sacco di lavoro inutile mostrando modelli di pensiero caotico". Ciò significa che le risorse e le energie vengono sprecate, con un conseguente effetto negativo sul processo decisionale. I risultati suggeriscono così che il cervello non è pienamente sviluppato addirittura oltre ai 30 anni di età, continuando a svilupparsi durante l'adolescenza e l'età adulta più di quanto si era pensato fino ad ora.

Da <http://www.italiamagazineonline.it/> Sezione Scienze