

Inchiesta



Le dipendenze, vecchie e nuove

A un primo sguardo superficiale si potrebbe pensare che un tempo c'erano le droghe e l'alcol, mentre oggi le dipendenze sono diventate prevalentemente virtuali, parallelamente al prepotente processo di digitalizzazione. In realtà, se da un lato alle droghe - che pure hanno registrato una profonda trasformazione - si sono aggiunte tipologie nuove, come il gioco d'azzardo, i videogiochi e i social, dall'altro le dinamiche non sono cambiate.

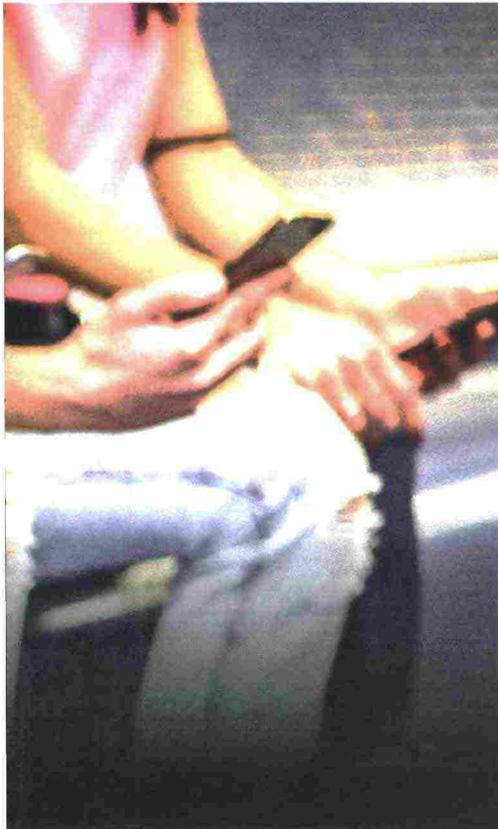
di **Piercarlo Salari**

Sicuramente è mutato il contesto ambientale, oggi caratterizzato da un'offerta molto più ricca ed eterogenea di opportunità e, a differenze delle generazioni precedenti, ispirato sempre meno da ambizioni o velleità di possesso di beni materiali e orientato alla collezione di esperienze. Esperienze che nel caso specifico degli adolescenti spesso sono espressione di una serie di elementi, quali una sensazione di propria inadeguatezza, spesso amplificata da una bassa autostima, il rifiuto o la contestazione di modelli comportamentali proposti dalla società degli adulti e la conquista di una propria identità nel mondo dei pari, anche a costo di cimentarsi in comportamenti rischiosi quale sfida imposta da una propria erronea autoconvincione



Liliana Dell'Osso

per dimostrare il proprio valore a sé e agli altri. Il più delle volte, per fortuna, si tratterà di un'esperienza unica ed estemporanea, ma in qualche caso - circa 1 su 6, un dato rimasto stabile negli ultimi 10 anni - verrà replicata, innescando in questo modo un circolo vizioso che sarà poi alimentato dalla ricerca di una gratificazione, effimera e purtroppo sempre più gravosa in



termini sia di “dose” di impegno per poterla raggiungere sia di ripercussioni a livello psicofisico. “In definitiva - afferma **Liliana Dell’Osso**, Professore di Psichiatria all’Università di Pisa - non esiste una regola precisa, sia per le dipendenze da sostanze che per quelle comportamentali, come quelle da gioco d’azzardo o da videogiochi. Spesso è necessario del tempo, dopo un primo contatto, affinché il soggetto progredisca da condotte di abuso a una vera e propria dipendenza e moltissimi sono i fattori che possono influire su questo processo, tra cui la presenza di disturbi mentali o del neurosviluppo preesistenti e possibili eventi di vita stressanti. Esistono evidenze scientifiche che indicano come alcune varianti geniche possano aumentare la vulnerabilità di un soggetto allo sviluppo di una dipendenza. Oltre all’assetto genetico, particolarmente importanti sono soltanto l’ambiente sociale e

scolastico, così come le relazioni con i pari. Tutte le situazioni di forte disagio, gli eventi di vita negativi e gli episodi traumatici in ognuno di questi contesti possono infatti innescare il percorso che porta alla dipendenza”. Come accennato, essa può dipendere da fumo, alcol, sostanze psicoattive, internet e nuove tecnologie ma può sfociare anche in doping, bigorexia, consumo di energy drink e così via. E le conseguenze possono essere devastanti, considerando che l’adolescenza non rappresenta soltanto una fase di transizione psicologica, ma anche un periodo importante e delicato per lo sviluppo neurobiologico e che perfino il solo uso ricreativo, sporadico e occasionale di sostanze (che non può essere confuso con la dipendenza) spesso rappresenta la porta d’ingresso per la politossicomania - il 3,2% degli studenti utilizza più sostanze - e la trasmissione di epatiti e HIV che, in questo caso, verrebbero favoriti dalla slentizzazione di comportamenti sessuali promiscui. Inoltre, “proprio perché spesso un soggetto presenta una vulnerabilità allo sviluppo di dipendenze” aggiunge Dell’Osso, “sono molto frequenti situazioni, di poliabuso o di passaggio da una dipendenza a un’altra. In più della metà dei casi, infatti, i soggetti con una dipendenza comportamentale presentano anche abuso di sostanze come alcol, tabacco o cannabinoidi”.

Panoramica sull’evoluzione di costumi e insidie sociali

Un profilo circostanziato e aggiornato delle dipendenze vecchie e nuove è tracciato da numerose indagini, nazionali e internazionali. Tra queste ultime è senz’altro da segnalare il progetto Espad (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs), intrapreso negli anni ‘90. “Nel 1999 abbiamo deciso di estendere l’ambito



Sabrina Molinaro

di interesse (15-16 anni) fino ai 19 anni, in modo da coprire tutte le fasce d’età nelle scuole superiori” afferma **Sabrina Molinaro**, membro dell’Istituto di Fisiologia Clinica del **Cnr** di Pisa e coordinatrice nazionale ESPAD. “Ogni anno raccogliamo i dati di 200-500 scuole, un numero rappresentativo degli studenti italiani attraverso un questionario che naturalmente è cambiato nel tempo, in quanto alle sostanze classiche, come tabacco, alcol e cannabis, si sono aggiunte le dipendenze dai cosiddetti smart drugs e quelle legate al mondo di internet, tipiche dei nativi digitali. Dal 2012, poi, monitoriamo le sigarette elettroniche: avevamo infatti rilevato un decremento dei consumi di tabacco, ma abbiamo poi scoperto che quelli di nicotina erano risaliti al livello di vent’anni fa, complice la forte presa sui giovani delle strategie di promozione dei nuovi prodotti con cui è stato ridisegnato il mercato del fumo”. Per quanto riguarda l’abuso di sostanze, il rapporto ESPAD Italia 2017 segnala che: il 90% dei consumatori occasionali usa una sola sostanza e per quasi tutti la scelta cade sulla cannabis; il 7% ne consuma saltuariamente almeno tre; il restante 3% fa uso di più sostanze alternando cocaina ad amfetamine o eroina senza apparente distinzione. L’86% di chi fa uso di cannabis, inoltre, riporta di farne un consumo

Inchiesta

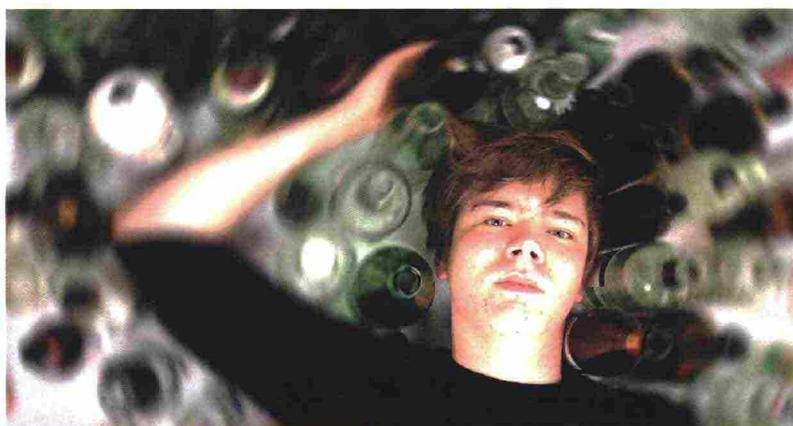
esclusivo e, se un quarto degli studenti ne fa un uso occasionale, il 3,4% la utilizza quotidianamente. “Un quadro completamente opposto si delinea invece per i party drugs, ossia le sostanze assunte durante feste, rave e concerti nella maggior parte dei casi in concomitanza con altre sostanze” aggiunge Molinaro. “In tale contesto di poli-uso anche l’eroina ha piano piano riguadagnato terreno e viene vissuta dai giovanissimi al pari di tutte le altre droghe, probabilmente perché le nuove generazioni hanno perso lo stigma della paura dell’eroina, oggi percepita come non più tossica della cannabis. Su quest’ultima si è poi creata confusione con l’arrivo di quella legale, a basso contenuto di THC e alto contenuto di CBT, e la percentuale dei suoi utilizzatori si è ridotta a vantaggio dei catinoni sintetici, noti anche come sali da bagno, che si stanno affermando in maniera prepotente: sono per lo più metanfetamine e sono molto pericolosi, come la cannabis sintetica. Le nuove sostanze psicoattive (NPS), assunte almeno una volta dal 14% degli studenti e conosciute anche come droghe furbe, rappresentano la nuova sfida: prodotte in laboratori non controllati, possono contenere contaminanti di ogni genere. Basti pensare che i catinoni sintetici vengono sintetizzati utilizzando gli acidi delle batterie esauste, spesso seguendo videotutorial reperibili su internet: al pericolo di dipendenza si associano così il rischio di avvelenamento e la possibile induzione di crisi psicotiche di difficile gestione in pronto soccorso”.

Un “evergreen”: la dipendenza da alcol

Il consumo rischioso e dannoso di alcol interessa nel mondo tutte le fasce d’età, inclusi gli adolescenti, nei quali si associa a numerosi comportamenti a rischio quali attività sessuale precoce, assenze

scolastiche ingiustificate, violenza, nonché al possesso di armi. In Italia circa 9 milioni sono i soggetti con un consumo rischioso di alcol e quindi potenzialmente suscettibili di un intervento di carattere sanitario; oltre 500.000 sono i giovani d’età inferiore a 15 anni che fanno un consumo rischioso di alcol, 1 milione e duecento circa se si considerano i giovani sino a 24 anni. I dati relativi al rischio correlato all’alcol tra i giovani sono anche quelli relativi alle condizioni estreme quali l’intossicazione acuta alcolica e l’alcol-dipendenza. Il 18%

aumento dal 1996) hanno un’età inferiore a 20 anni. Il consumo di alcol interferisce con il normale sviluppo cognitivo, emotivo e delle competenze sociali degli adolescenti ed è legato a una serie di disordini psichiatrici, nonché al fenomeno della delinquenza giovanile. Inoltre, coloro che iniziano a bere prima dei 15 anni di età hanno un rischio 4 volte maggiore di sviluppare alcol-dipendenza in età adulta, rispetto a coloro che posticipano il consumo di bevande alcoliche all’età di 21 anni. L’alcol è tra le principali cause di disabilità, mortalità prematura e



Il consumo di alcol interferisce con il normale sviluppo cognitivo, emotivo e delle competenze sociali degli adolescenti ed è legato a una serie di disordini psichiatrici, nonché al fenomeno della delinquenza giovanile

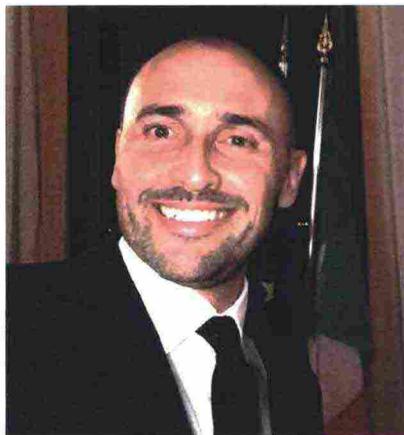
circa di tutte le intossicazioni acute alcoliche che giungono ai Pronto Soccorso nazionali sono riferibili a ragazzi di età inferiore ai 14 anni. Inoltre, dei 60mila alcol-dipendenti in carico ai servizi per il trattamento dell’alcol-dipendenza in Italia, l’1,3% dei nuovi utenti (in costante

patologie di lunga durata, soprattutto a carico di giovani e giovani adulti in età produttiva, la cui esperienza negativa si riflette inevitabilmente sulla famiglia e sulla società. Ciò, a seguito di una errata interpretazione di un comportamento che è dipendente principalmente da una responsabilità individuale, ma inevitabilmente supportato da modelli del bere che propongono e diffondono la cultura di fenomeni non sufficientemente contrastati, tra cui quello del consumo eccessivo episodico, detto anche “binge drinking”. Si tratta di fenomeni ispirati alla trasgressione, ma che rappresentano segnali espliciti di una risposta individuale e di gruppo non solo

a situazioni di disagio ma molto frequentemente alla semplice noia, alla mancanza di alternative, alla pura adesione ai modelli proposti dalla promozione e dal marketing delle bevande alcoliche.

Un fenomeno al passo con i tempi: la drunkoressia

Si tratta di un termine non medico, coniato dai mass media nel 2008 per indicare una malattia caratterizzata da restrizione alimentare e abuso di bevande alcoliche, molto più grave dell'alcolismo per i suoi possibili drammatici effetti acuti. La caratteristica principale di questo fenomeno è la restrizione calorica autoimposta associata allo smoderato consumo di alcol. Un motivo per cui i "drunkoressici" bevono alcol a digiuno è per evitare di assumere altri nutrienti calorici contenuti nel cibo e così facendo l'unica fonte energetica alimentare diviene l'alcol. È dunque paradossale che questa dipendenza si associ alla convinzione di seguire un regime alimentare dietetico e ipocalorico tale da evitare sovrappeso e obesità. La drunkoressia, infatti, ha in comune con gli altri disturbi alimentari, come l'anoressia e la bulimia, l'insoddisfazione per la forma e le dimensioni del proprio corpo, un estremo desiderio di magrezza e una paura di aumentare di peso. Si aggiungono poi vari preconcetti tra cui, in particolare, quello che il bere migliori e faciliti i rapporti sociali e l'intento di ridurre le emozioni negative come la solitudine, la noia e la tristezza. La drunkoressia registra una maggiore prevalenza nella fascia d'età tra i 14 e i 20 anni e nel sesso femminile. Un dato, questo, non trascurabile, visto che nelle donne gli effetti tossici dell'alcol sono maggiori che in un uomo: infatti, l'alcol-deidrogenasi, l'enzima che metabolizza l'alcol, è espresso in misura minore nelle donne, con la conseguenza che,



Federico Militante

a parità di consumo, la tossicità dell'alcol è maggiore rispetto agli uomini.

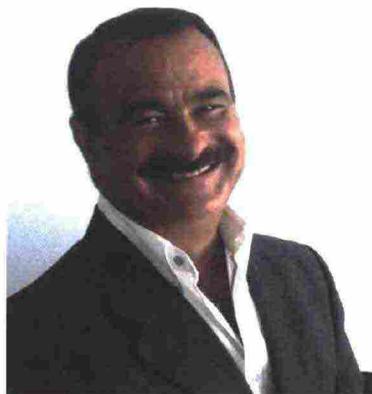
Le dipendenze digitali

"Aspetti come variazioni improvvise nel comportamento o fluttuazioni brusche dell'umore richiedono sempre un'attenta valutazione, in quanto possono indicare la presenza di condotte d'abuso nell'adolescente. Tra i campanelli di allarme vi sono i cambiamenti improvvisi dei ritmi sonno/veglia, l'insorgenza di difficoltà scolastiche, isolamento, ma anche atteggiamenti impulsivi o aggressivi" afferma Dell'Osso. Un pensiero condiviso anche dal prof. **Federico Militante**, Dirigente scolastico dell'Istituto Lagrange di Milano e capofila di Rete GAP (gioco d'azzardo patologico): "Ho notato che gli studenti denunciano il loro malessere o esternalizzandolo (oppositività, aggressività, iperattività, bullismo) o chiudendosi in sé stessi (ansia, panico, bassa autostima, depressione). Le cause possono essere diverse: predisposizione nel caso dell'ansia, situazioni familiari difficili, ossessione per il peso (grasso fobia), autolesionismo, mancanza di rimorso e senso di colpa, mancanza di empatia". Per i genitori, però, è tutt'altro che facile cogliere elementi sospetti, soprattutto per quanto riguarda le dipendenze digitali: "Le

nuove generazioni, infatti, utilizzano canali comunicativi differenti e quello che agli adulti può sembrare dipendenza, per loro è la normalità: lo dimostra il fatto che il lockdown è stato superato meglio dai ragazzi tra i 10 e i 20 anni d'età, già abituati ai social" puntualizza Molinaro. "Occorre, quindi, convivere con i new media: forse un indizio da non trascurare è la mancanza di progettualità e di interessi, a partire dalla pratica di attività fisica. D'altra parte oggi i ragazzi tendono a praticare poco sport e in genere a privilegiare l'agonismo: sono poco abituati a condividere gli spazi e spesso giocano non per il piacere di ritrovarsi e rilassarsi, ma con l'intento di competere e primeggiare. Non è, dunque, un caso che il confine tra gaming e gambling sia quanto mai sfumato: i videogiochi più diffusi immergono i giocatori in una meravigliosa scenografia virtuale al cui interno, però, se pure impersonati da avatar, interagiscono avversari reali. Non solo. Il superamento dei livelli non è esclusivamente una questione di abilità, ma anche di disponibilità di particolari strumenti che il più delle volte, anche quando sono soltanto un ornamento estetico finalizzato a distinguersi dagli altri, sono a pagamento". Da questo possono scaturire varie implicazioni: innanzitutto il ragazzo, identificandosi nel proprio avatar, che è un'entità immortale, può estraniarsi dal mondo reale, ignorando per esempio i pericoli o sottovalutando le conseguenze delle proprie azioni; in secondo luogo il gioco finisce per assorbire tutte le energie dell'individuo, diventandone quasi lo scopo esistenziale: vengono così sacrificate ore di sonno, si altera l'umore e risultano compromesse le capacità mnestiche e cognitive, solo per citare i fenomeni più eclatanti; infine, i vari accessori devono essere acquistati o, in alternativa, guadagnati con i punti accumulati

Inchiesta

(ticket redemption) o vinti grazie a una loot box (un'estrazione come in una roulette, che anche in questo caso implica una spesa). "Mentre, però, l'adulto ludopatico è spesso motivato al gioco da obiettivi concreti, come per esempio cambiare stile di vita o concedersi qualche capriccio, il ragazzo impara a scommettere su cose virtuali, senza nemmeno rendersi conto del valore del denaro, soprattutto se gli viene erogato dai genitori".



Giuseppe Di Mauro

I social media e la scuola

L'impatto dei social sulla vita quotidiana di ogni individuo fin dai primi anni dell'adolescenza è notevole e gli esperti suggeriscono la necessità di porre, in ogni caso, maggiore attenzione sui primi segnali di un utilizzo non positivo di questi strumenti, così come è assolutamente importante educare i ragazzi a farne un uso responsabile. "Obiettivo della scuola è quello di migliorare la qualità dell'uso dei social già dai primi anni scolastici, così da prevenire e far crescere ragazzi consapevoli e formati, piuttosto che proibire e tentare di diminuirne l'uso" afferma Militante. "Il nostro Istituto nell'anno scolastico appena concluso ha focalizzato l'attenzione sulla salute degli occhi, sui pericoli dello smartphone e sul cyberbullismo. La ricerca, giunta alla sua quinta edizione, ha interessato oltre 58 mila ragazzi tra gli 11 e i 13 anni. I risultati evidenziano un uso problematico dei social soprattutto per le femmine di 13 anni. Oltre il 40% dei ragazzi intervistati ha dichiarato di aver provato senza esito di passare meno tempo sui social media, così come la stessa percentuale di ragazzi ha ammesso di averli utilizzati per scappare dai sentimenti negativi. Circa il 20% utilizza i social, invece, per conoscere e fare amicizia con persone incontrate su Internet. La ricerca ha evidenziato anche una

percezione della qualità della vita molto alta da parte degli intervistati, una buona relazione con amici e insegnanti, ma anche abitudini familiari sbagliate: ad esempio, il 30% non fa la prima colazione nei giorni di scuola, solo il 10% svolge almeno un'ora quotidiana di attività motoria e addirittura il 25% passa due ore al giorno davanti alla TV. È importante, quindi, porre attenzione sull'uso che gli adolescenti possono fare di questi mezzi: scuola, genitori e ogni altro tipo di educatore devono lavorare tutti insieme per promuovere un uso responsabile dei social network ed evitare conseguenze sulla salute psico-fisica dei ragazzi. Anche se non è ancora riconosciuta come una vera e propria dipendenza comportamentale, di certo l'uso dei social network è talmente permeato nella nostra vita quotidiana che di sicuro non si possono sottovalutare i possibili effetti sul benessere degli utilizzatori, come ad esempio scarsa concentrazione sugli impegni scolastici e conflitti interpersonali più elevati". I social, però, riservano anche effetti positivi: "Un esempio è l'immediata felicità derivante dai "Mi Piace", dalle reazioni, dai commenti positivi ai contenuti postati" aggiunge Militante. "In particolare, questi 'input' positivi potrebbero innescare delle dinamiche che favorirebbero

il rilascio di dopamina proprio all'arrivo di notifiche sul cellulare, generando una sensazione di benessere. Secondo il professor Mauricio Delgado, docente di Psicologia presso l'Università di Rutgers, è proprio questo che succede quando un individuo vede una notifica sullo smartphone: avverte la possibilità di una piccola ricompensa, collegata al senso di gratificazione che il riconoscimento sociale comporta".

Il progetto di un istituto milanese

La formazione e la sensibilizzazione dei ragazzi è assolutamente uno step fondamentale per un discorso mirato anche al concetto di prevenzione. A tal proposito è necessario cominciare già in età precedente l'adolescenza, così da poter capire, monitorare e quindi prevenire gli eventuali comportamenti a rischio che i ragazzi hanno sviluppato o che possono sviluppare negli anni a venire. "Il Progetto Gap (gioco d'azzardo patologico) si è basato proprio su questa logica e l'obiettivo è stato quello di coinvolgere tutte le scuole della Lombardia nella sensibilizzazione e nella formazione sui temi della prevenzione delle ludopatie e del contrasto al gioco d'azzardo" osserva il prof. Militante. "Il progetto si è articolato in quattro fasi: 1) Formazione dei docenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado che hanno aderito, con corsi tenuti durante l'anno scolastico 2018/2019, per consentire loro la progettazione di percorsi dedicati alla prevenzione e al contrasto nell'ottica del peer teaching e del peer tutoring; 2) Formazione di gruppi di studenti delle scuole secondarie di secondo grado, con l'obiettivo di stimolare gli allievi formati in azioni di affiancamento degli studenti delle scuole secondarie di primo grado. Sono stati realizzati dei prodotti finali come cartelloni, video-spot,

questionari per indagini statistiche;

3) Stesura di un Piano della comunicazione delle azioni e dei materiali realizzati dalle singole istituzioni scolastiche, con l'obiettivo di informare le comunità locali, i genitori e gli enti educativi del territorio del lavoro che è stato fatto;

4) Costituzione in ogni territorio provinciale della Lombardia di Osservatori, con l'obiettivo di effettuare una ricerca, una mappatura e una promozione di iniziative sul territorio. L'azione di ricerca si è focalizzata in particolare sui videogiochi, con un questionario rivolto agli alunni delle classi IV e V della scuola Primaria, perché si è ritenuto che un loro uso causi forti interferenze con il loro percorso scolastico e possa avere anche ricadute sulla loro vita sociale. Inoltre, per quanto riguarda i videogiochi interattivi, si è ritenuto che il loro uso, spesso non controllato dai genitori, possa farli entrare in contatto con i siti di giochi d'azzardo".

Dalla prevenzione alla cura

La prevenzione, nella quale il pediatra di famiglia gioca un ruolo fondamentale, è sintetizzabile in un intervento di natura principalmente informativa e di sensibilizzazione

tra i bambini, a cui integrare, per gli adolescenti e i giovani sino ai 24 anni, modalità di rilevazione precoce di comportamenti a rischio. "Spetta a lui invitare i genitori a mantenere sempre la massima vigilanza e promuovere i corretti stili di vita" puntualizza **Giuseppe Di Mauro**, Presidente della Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale (Sipps). "Come nel caso dell'obesità, infatti, le dipendenze possono verificarsi in ogni ceto sociale, si strutturano nel tempo e l'obiettivo principale è impedire il loro sviluppo. Fondamentale è il coinvolgimento attivo della scuola, attraverso un'informazione e una collaborazione costante degli insegnanti, ma non bisogna dimenticare che la famiglia deve essere sempre al centro dell'attenzione: i bilanci di salute, in particolare nella fascia di età 12-14 anni, sono un'opportunità preziosa per esplorare il comportamento dei ragazzi, ma a monte di tutto è compito dei genitori saper intrattenere con loro un dialogo, saper cogliere disturbi e cambiamenti d'umore e di abitudini (per esempio sonnolenza diurna, salto della prima colazione, apatia), sorvegliare il tempo trascorso su internet e i siti visitati e controllare la gestione del denaro". Ma, proprio perché le dipendenze si evolvono, il pediatra non può esimersi dal tenersi costantemente aggiornato sulle nuove sostanze psicoattive, sui costumi e anche sulle tecnologie. "Chi non è nativo digitale dovrebbe entrare in questo mondo con lo spirito di chi si appresta a imparare una nuova lingua" afferma Molinaro "facendo quindi lo sforzo di comprendere non soltanto l'evoluzione dei mezzi digitali, ma anche le strategie con cui fanno leva sui giovanissimi". Ma l'intervento del pediatra non si ferma qui. "Una volta intercettata una situazione di rischio deve saperne evidenziare la gravità e

i possibili rischi e insistere sulla necessità di intraprendere percorsi terapeutici specifici, poiché una diagnosi precoce e un trattamento nelle fasi iniziali della malattia sono associati a una prognosi migliore" osserva Dell'Osso. "Il pediatra deve spiegare, infine, che ogni paziente ha le sue peculiarità ed esistono quindi differenti strategie terapeutiche che possono essere utilizzate durante le varie fasi della malattia, ma in molti casi un trattamento farmacologico risulta necessario. La scelta del percorso terapeutico più appropriato è valutata in base a una serie di fattori che si possono modificare nel tempo, come la gravità del quadro clinico, le possibili comorbidità mediche e psichiatriche, oltre alle esigenze specifiche del paziente e dei familiari". Al netto di queste affermazioni ci si può chiedere quali siano i margini di intervento del mondo scolastico. "Possedere passioni significativi o coltivarle, a mio avviso, induce l'individuo verso atteggiamenti pro-attivi e positivi che lo allontanano da stili di vita negativi" afferma Militante. "Associazioni sportive, culturali, artistiche, favoriscono uno stile di vita attivo e positivo, pertanto rappresentano un concreto deterrente di abitudini nocive per la collettività. Dovremmo portare gli studenti a riflettere maggiormente su ciò che potrebbero fare (imparare una nuova lingua, suonare uno strumento, socializzare fisicamente (non virtualmente), fare palestra, imparare una nuova ricetta, portare a passeggio il cane e incontrare qualcuno, andare a un appuntamento, fare yoga, leggere un libro o dedicarsi a un hobby anziché perdersi nel mondo virtuale. Sempre più le scuole, infatti, attivano sportelli psicologici per sensibilizzare la riflessione sugli stili di vita, sui comportamenti/atteggiamenti che mettiamo in campo e su come ci relazioniamo con gli altri". ■

