

L'adolescenza rappresenta una fase importantissima dello sviluppo neuro-biologico ed è centrale l'impatto che l'ambiente comporta in questa fase d'età. Le neuroscienze sottolineano l'importanza di tutelare il cervello "adolescente" da esperienze e fattori "tossici" e di garantire l'esposizione a fattori di sviluppo positivi. Segnalano inoltre la centralità di riconoscerne precocemente i segnali di allarme e di stress per poter intervenire in modo più efficace.

A partire da queste premesse, tra il 26 febbraio e il 6 marzo è stato proposto un questionario autosomministrato ai ragazzi delle scuole superiori di Vigevano. Il questionario si poneva l'obiettivo di "scattare una fotografia" del momento attuale che vivono i ragazzi in relazione ad alcuni aspetti importanti per lo sviluppo neuro-psichico e neuro-emotivo. Il questionario è stato costruito per avere uno strumento di semplice utilizzo (80 item di cui la gran parte a risposta prefissata), di durata limitata per la compilazione (circa 10 minuti) e basato su scale cliniche standardizzate, oltre che su dati anagrafici ed epidemiologici. Abbiamo quindi valutato la qualità e la durata del sonno, fattore importantissimo per permettere lo sviluppo e la maturazione del nostro cervello, e altri comportamenti significativi tra cui l'uso degli smartphone/della tecnologia, l'utilizzo di alcool e sostanze, la qualità di vita. Su circa 3000 studenti il tasso di compilazione è stato superiore al 50% (un numero quindi molto elevato) con circa 1650 questionari validi dopo aver rivisto i dati (ne sono stati scartati una quarantina poiché non coerenti). Si è osservata una lieve prevalenza (52%) di questionari compilati da ragazze, mentre la distribuzione per fasce d'età appariva sovrapponibile (età media di 16 anni e tre mesi, uniforme per sesso).

Dal punto di vista anagrafico il campione mostrava una situazione sovrapponibile tra maschi e femmine per quanto riguarda il rendimento scolastico (lievemente migliore nelle ragazze ma non in modo significativo) e il BMI (rapporto tra peso e altezza) mentre differiva per l'abitudine a praticare sport (62% dei maschi e 47% delle femmine).

Dai risultati relativi al sonno è emerso un significativo spostamento in avanti dell'orario dell'addormentamento (cronotipo serotino) con l'83% per cento dei ragazzi e l'88% delle ragazze che va a dormire dopo le 23, il 34,3% dei ragazzi e il 36% delle ragazze che va a dormire dopo le 24 e l'11% dei ragazzi e il 14% delle ragazze che si coricano dopo l'1.00 di notte. Il cronotipo serotino adolescenziale (altresì definito avanzamento di fase del sonno) è un dato noto che però, rispetto ai dati presenti in letteratura appare più rilevante nei mesi analizzati dalla survey. Relativamente al sonno si segnalano inoltre dati interessanti relativi al tempo necessario per addormentarsi. La maggior parte degli adolescenti impiega tra i 10 e i 30 min, ma una parte rilevante del campione lamenta tempi più prolungati: quasi il 34% più di 30' e il 11% più di 60. Le femmine segnalano maggiori difficoltà nel tempo dell'addormentamento (ben il 15% più di 60 min). Questi dati sottolineano che oltre a una tendenza ad andare a letto tardivamente la durata totale del sonno è ridotta dalle difficoltà all'addormentamento e che dunque si verifica una sostanziale riduzione del numero delle ore di sonno, perché comunque la scuola – anche a distanza- impone un risveglio precoce. Possiamo quantificare in circa 2-3 ore la "carezza di sonno" giornaliera determinata da questo fenomeno, che pur già conosciuto, sembra essere ingrandito in questi mesi.

Anche la qualità del sonno risulta significativamente compromessa in questi mesi. 1/4 dei maschi lamenta come discretamente o significativamente compromessa la qualità soggettiva, mentre per

le ragazze questo dato sale quasi a 2 su 5. Un sonno profondo e ristoratore viene riferito solo dal 20% dei maschi e dal 10% delle femmine. Cause di questa ridotta qualità del sonno sono prevalentemente rappresentate da difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti e incubi, tutti aspetti in cui le ragazze hanno una prevalenza significativamente superiore.

Accanto a questi dati abbiamo registrato anche le modalità di utilizzo degli smartphone e dei social network. Oltre al tempo per la didattica gli adolescenti utilizzano gli smartphone per almeno 2 ore nell'85% del campione e per il 35% più di quattro ore (senza differenze statisticamente significative per quanto riguarda il genere). Negli ultimi 4 mesi il 53% dei ragazzi ha utilizzato di più il cellulare ecc. rispetto al periodo precedente. Emerge anche un uso significativo nelle ore notturne (dopo mezzanotte), soprattutto per le femmine (53% utilizzano spesso il cellulare, nei maschi il 37%). Il 10% del campione usa il smartphone per giocare anche dopo mezzanotte. Meno del 50% degli adolescenti utilizza la modalità "non disturbare" di notte. Relativamente alla vita "on line" è interessante notare che il 64% dei ragazzi riferisce di essere rimasto connesso più a lungo di quanto previsto o voluto, tanto che nel 40% dei casi questo ha portato a lamentele da parte di familiari.

Relativamente ai comportamenti a rischio si è evidenziato che il 19% del campione fuma sigarette, il 50% beve caffè, il 13% fuma cannabis (e di questi il 3% circa con una certa regolarità – gli heavy smokers risultano circa l'1%). Il 2% circa ha usato altre sostanze ("droghe pesanti") negli ultimi 4 mesi e il 30% si è ubriacato. Se nel 30% del campione l'uso di sostanze è associato a situazioni sociali, il 12% degli adolescenti segnala un utilizzo in solitudine, a scopo detensivo.

Sempre negli ultimi quattro mesi si è apprezzato un pensiero frequente alla morte per circa un ragazzo su due, aspetto che non sorprende in relazione sia al periodo adolescenziale, dove il tema della morte è da sempre molto presente, sia alla situazione contingente legata al COVID. Sono più significativi i dati relativi al desiderio di essere morti (1 ragazzo su 4) e all'essersi fatti volontariamente del male (autolesionismo) che riguarda circa il 15% del campione. Questi aspetti confermano concretamente e numericamente la situazione di forte disagio giovanile che si apprezza anche nei servizi sanitari lombardi dove sono incrementati gli accessi per gli adolescenti con comportamenti parasuicidali e disturbi della condotta alimentare.

Infine, se l'80% dei ragazzi si ritiene più o meno soddisfatto della propria vita, ben il 42% dei ragazzi descrive il proprio umore come depresso negli ultimi 4 mesi, ulteriore conferma delle difficoltà del periodo.

I dati permettono di effettuare una riflessione prospettica e di allargare l'attenzione a questa fascia d'età, che risulta centrale per garantire una maturazione adeguata del nostro sistema nervoso centrale e dunque permettere a ciascuno di avere uno sviluppo cognitivo, emotivo e relazionale soddisfacente, che influenzerà tutto il corso della vita. Sicuramente questi mesi di pandemia hanno impattato in modo importante sulla salute dei nostri ragazzi, che più di tutti gli altri hanno vissuto le limitazioni di libertà avendo dovuto rinunciare ai loro spazi (la scuola, lo sport, i luoghi di ritrovo). La mancanza di spazi è particolarmente difficile da sostenere per gli adolescenti, che cercano di costruire la propria identità all'interno di spazi nuovi, al di fuori (o meglio, al confine) degli spazi consueti degli adulti. Gli spazi si sono così allargati alla notte e alla virtualità (con

maggior presenza nella rete), ma la necessità di contatti reali e di spazi reali rimane e il dato di quasi il 40% dei ragazzi che si dichiara depresso negli ultimi quattro mesi (demoralizzato) è sicuramente significativo.

Bisogna avere un approccio preventivo per favorire il benessere psichico e far sì che la psichiatria non rimanga confinata all'intervento solo nella patologia conclamata o peggio nella cronicità, ma possa essere accessibile – senza timori e stigmatizzazioni – anche precocemente, portando una chiave di lettura basata sulle più moderne evidenze neuroscientifiche. Associare un approccio medico serio e competente a una chiave di lettura psicologica ed evolutiva, può aiutare a riconoscere fattori in grado di impattare significativamente nel percorso di crescita. Tra questi il sonno risulta un fattore importante perché mantiene una doppia natura sia di sintomo precoce (spesso è il primo sintomo ad essere presente) che di fattore di slatentizzazione in persone predisposte.