

# IL ROTARY E L' EDUCAZIONE ALLA SALUTE DEGLI ADOLESCENTI AL DELL'ERBA DI CASTELLANA GROTTE



Un acceso contraddittorio tra studenti di idee diverse ha chiuso, in maniera inaspettata e molto vivace, il penultimo incontro del Rotary presso l'IISS "Luigi Dell'Erba" di Castellana Grotte, nell'ambito del progetto "Il Rotary al servizio delle nuove generazioni". Una studentessa ha sostenuto, dichiarandosi portavoce di tanti altri studenti, l'opportunità della legalizzazione della cannabis, così da poterla utilizzare con più sicurezza e con il controllo del medico; in maniera regolare e non più proibita, con la conseguente sicura sconfitta delle mafie. Un altro studente invece, a nome di un altro gruppo studentesco altrettanto numeroso, si è dichiarato contrario, sposando le tesi scientifiche appena esposte dalla dott.a Linda Savino che ha affrontato il tema "L'educazione alla salute della età evolutiva ed adolescenziale". "Perché si deve assumere la cannabis da parte dei giovani?- ha ella sostenuto-. Quale è la necessità? Non è vero che la legalizzazione toglie spazio alle mafie; l'uso della droga, anche la più leggera, altera le funzioni mentali dei giovani e riduce irreversibilmente la loro corteccia cerebrale; chi comincia con la cannabis poi ha necessità sempre di più di aumentare l'intensità dell'effetto della sostanza stupefacente che spinge verso le droghe più pesanti; nessun medico mai sosterrà il beneficio dell'uso controllato della cannabis". Il proposito del Rotary e della dr.a Savino, dirigente medico, specialista in chirurgia mini-invasiva pediatrica e cura delle malformazioni uro-ginecologiche della infanzia e della adolescenza e specialista in ginecologia presso l'Ospedale Pediatrico "Giovanni XXIII" di Bari, era quello di educare alla salute gli adolescenti, sabato scorso 4 marzo, spesso preda di convinzioni e pratiche errate. Partendo dalla antichità greca in cui la salute era concepita come un dono degli dei e la malattia come un fenomeno magico-religioso, attraverso la descrizione del profilo di Ippocrate ella è giunta

ai giorni nostri in cui il “primo medico dobbiamo essere noi stessi” e per salute intendiamo una condizione di efficienza del proprio organismo corporeo che viene vissuta come uno stato di relativo benessere fisico e psichico, caratterizzato dalla assenza di patologie. Ha definito l’Organizzazione Mondiale della Sanità, l’OMS, come l’autorità mondiale incaricata di coordinare il settore della salute in tutti gli stati del mondo e far sì che tutti gli esseri umani possano godere del miglior livello di salute possibile. Diversi sono i fattori che condizionano la salute, tra i quali gli stili di vita individuali, le reti sociali e la comunità, l’alimentazione, l’istruzione, l’ambiente di lavoro, le condizioni di vita e di lavoro, il reddito, l’acqua e gli impianti igienici, l’assistenza sanitaria e l’alloggio; oltre alle condizioni generali socio-economiche, culturali ed ambientali. Ha illustrato l’età puberale e quella della adolescenza, il difficile ruolo dei genitori nel loro processo di crescita. Infatti, alla accettazione del proprio corpo in mutazione, segue l’acquisizione di una identità personale, il consolidamento di una identità sessuale e di genere, le relazioni con i coetanei, lo sviluppo di una identità sociale, la formazione di sistemi motivazionali, di valori e di progettualità futura. Ella ha poi parlato dei fattori coinvolti nella crescita, del sesso, dei difetti di crescita, della piena maturazione sessuale maschile e femminile, dell’apparato riproduttivo nell’uomo e nella donna, illustrando anche alcune patologie che i giovani, per un marcato senso di pudore, non devono nascondere ma descrivere al proprio medico di fiducia; delle malattie sessualmente trasmesse, per evitare le quali ha invitato a delle serie precauzioni e protezioni. Quindi ha esaltato la grande importanza della alimentazione per la loro salute; ha descritto la “nuova piramide” che vede alla base cereali integrali ad ogni pasto e, passando per vegetali e frutta fresca in abbondanza, legumi, pesce e pollame, alimenti ricchi di calcio, arrivare alle carni rosse ed al burro, da usare con moderazione; il tutto accompagnato da una attività fisica giornaliera, dalla idratazione e dal controllo del peso corporeo. Ha parlato dei principi nutritivi, dei micronutrienti, delle vitamine e dei sali minerali invitando a “mangiare a colori”, scegliendo frutta e verdura di colore diverso nell’arco della giornata, perché ogni colore ha specifiche proprietà protettive della salute. “Ad ogni dolore andate subito dal medico”, ha esortato; tante infatti, le malattie intestinali, le reazioni avverse al cibo, le intolleranze alimentari (note quella al lattosio e la celiachia); ha invitato ad una sana alimentazione italiana e mediterranea, con poco sale e poco alcool, evitando, quanto possibile, cibi esotici od orientali (tipo sushi) che tanti problemi causano alla nostra salute. Non potevano mancare i cenni alla obesità ed alla necessità di affrontarla sin da bambini per evitare di giungere nella maturità in cui essa è vissuta come una barriera emotiva nelle relazioni con gli altri, con conseguente depressione, paura del giudizio ed insicurezza. Sono stati affrontati i comportamenti alimentari irregolari che nella

adolescenza possono portare a veri e propri disturbi (2,3 milioni solo in Italia) come l'anoressia, la bulimia e l'ortorexia, tutti di origine nervosa e psicologica. Nella anoressia, in particolare, ha illustrato la dr. Savino, il rifiuto del cibo nasconde la "fame di amore", il bisogno di essere amati, la mancata accettazione di sé (in un mondo dominato dalle "influencer" che impongono uno stile fisico come mezzo di successo), la difficile gestione delle emozioni. Non poteva la dr.a Linda non parlare del fumo e delle sue conseguenze nocive (nelle scuole fumano più le ragazze, 32%, dei ragazzi, 25%) che tra le cause annovera l'emulazione ed il basso livello di autostima; della dipendenza da internet, dai social network, dallo smartphone che creano dolori articolari e muscolari al collo, al polso, alle dita e bruciore agli occhi, affaticamento della vista, visione offuscata e mal di testa. Ha illustrato anche i disturbi mentali che interessano un ragazzo su sette. "Chiedete aiuto", ella ha esortato. Infatti essi vanno trattati immediatamente per evitare la compromissione della salute fisica e mentale nella età adulta. Tra le cause, sono state citate soprattutto l'ansia, lo stress, l'umore, il disagio emotivo, l'autostima, la sfera affettiva, l'alimentazione ed il consumo di sostanze, con conseguente insonnia, attacchi di panico, atti autolesivi. La dr.a Savino ha parlato anche del consumo di alcool tra gli adolescenti, molto diffuso purtroppo, perché apparentemente esso facilita le relazioni sociali, genera piacere, euforia e disinibizione; in realtà esso abbassa la percezione del rischio e favorisce i comportamenti senza controllo. I problemi che esso genera vanno dalla dipendenza ai danni al fegato, alle neoplasie, al diabete, all'ictus, ai disturbi cardiovascolari. Per non parlare delle droghe, naturali o sintetiche, purtroppo assunte dai giovani in discoteca o nelle feste con amici, senza la percezione dei rischi. L'Italia purtroppo, ha ella informato, detiene il triste primato in Europa di consumo di marijuana tra gli adolescenti con conseguenze che possono essere devastanti dal punto di vista neurologico: "Le risonanze magnetiche rivelano aree cerebrali danneggiate, con compromissione delle funzioni percettive e cognitive; viene rilevata un assottigliamento della corteccia cerebrale". La cannabis nei giovani è una scomoda alleata per superare stress, inadeguatezza, paure; è la sostanza più consumata tra i ragazzi che ne fanno uso abituale fino al 42%. Per non parlare degli effetti altamente nocivi e mortali delle droghe pesanti e di quelle sintetiche, spesso ottenute mescolando principi attivi di farmaci ed altre molecole, molto spesso sconosciute agli stessi spacciatori, agli assuntori ed anche ai medici (del pronto soccorso). Infine, la dott.a Savino ha accennato agli incidenti stradali che causano ogni giorno, nel mondo, tremila morti tra gli adolescenti: prima causa di morte, colpa di alcool, droghe, smartphone, distrazioni... Ella ha concluso invitando i giovani alla prevenzione, a prendersi cura di sé stessi, ad ascoltarsi per comprendere i propri bisogni, ad amare sé stessi, a pensare al proprio benessere fisico

e mentale: “Ricorda che sei la persona più importante della tua vita”. Tanti applausi (di approvazione) e poi ... la bagarre anzidetta sulla liberalizzazione o meno delle droghe.



Pietro Gonnella

