



Penultimo incontro, all'NISS "dell'Erba" di Castellana, del progetto "Il Rotary al servizio delle nuove generazioni"

# Adolescenti ed educazione alla salute



Un acceso contraddittorio tra studenti di idee diverse ha chiuso, in maniera inaspettata e molto vivace, il penultimo incontro del Rotary all'NISS "Lunghe 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 sicurezza sconsigliata 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 dot.ssa Linda Savino che ha affrontato il tema "L'educazione alla salute dell'età evolutiva e adolescenziale". "Perché si deve assumere la cannabis da parte dei giovani? - ha sostenuto. Qual 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.ssa Savino, dirigente medico, specialista in Chirurgia mini-invasiva pediatrica e cura delle malformazioni uro-ginecologiche dell'infanzia e dell'adolescenza e specialista in Ginecologia all'Ospedale Pediatrico "Giovanni XXIII" di Bari, era quello di educare alla salute gli adolescenti, sabato 4 marzo, spesso preda di convinzioni e pratiche errate. Partendo dall'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 dall'assenza di patologie. Ha definito l'Organizzazione Mondiale della Sanità 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 e ambientali. Ha illustrato l'età puberale e quella dell'adolescenza, il difficile ruolo dei genitori nel loro processo di crescita. Infatti, all'accettazione del proprio corpo in mutazione, segue l'acquisizione di un'identità personale, il consolidamento di un'identità sessuale e di genere, le relazioni con i coetanei, lo sviluppo di un'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 mancato 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 dell'alimentazione per la loro salute; ha descritto la "nuova piramide" che vede alla base cereali integrali a ogni pasto e, passando per vegetali e frutta fresca in abbondanza, legumi, pesce e pollame, alimenti ricchi di calcio, arrivare alle carni rosse e al burro, da usare con moderazione; il tutto accompagnato da un'attività fisica giornaliera, dall'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.



"A ogni dolore analitico 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 a una sana alimentazione italiana e mediterranea, con poco sale e poco alcool, evitando, quanto possibile, cibi esotici e orientali (tipo sushi) che tanti problemi causano alla nostra salute. Non potevano mancare i cenni all'obesità e 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 e insicurezza. Sono stati affrontati i comportamenti alimentari irregolari che nell'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. Nell'anoressia, in particolare, ha illustrato la dr.ssa 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 inneggiano uno stile fisico come mezzo di successo), la difficile gestione delle emozioni. Non poteva la dr.ssa Linda non parlare del fumo e delle sue conseguenze nocive (nelle scuole frequenze più le ragazze, 32%, dei ragazzi, 25%) che tra le cause

annovera l'emulazione e 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", ha esortato. Infatti essi vanno trattati immediatamente per evitare la compromissione della salute fisica e mentale nell'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 e il consumo di sostanze, con conseguente insonnia, attacchi di panico e atti autolesivi. La dr.ssa 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 abbassa la percezione del rischio e favorisce i comportamenti senza controllo. I problemi che 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 Euro-

pa 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 sostanza alleata per superare stress, inadeguatezza, paura; 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 e altre molecole, molto spesso sconosciute agli stessi spacciatori, agli assuntori e anche ai medici (del pronto soccorso). Infine, la dot.ssa Savino ha accennato agli incidenti stradali che causano ogni giorno, nel mondo, 3 mila morti tra gli adolescenti; prima causa di morte, colpa di alcool, droghe, smartphone e distrazioni. Ella ha concluso invitando i giovani alla prevenzione, a prendersi cura di se stessi, ad ascoltarsi per comprendere i propri bisogni, ad amare se 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.