

12 Marzo 2021

Lucattini: “Terapie integrative risorsa contro ansia negli adolescenti”

Per curare ansia e insonnia negli adolescenti, sempre più affaticati dalla pandemia e dalla Dad, le terapie integrative possono essere una grande risorsa

di
Benedetta Minoliti



Foto Unsplash | Amir Hosseini

Il Covid ha completamente stravolto la vita di tutti noi. A risentirne, in particolare, sono gli adolescenti, tra cui cresce il disagio causato dalla pandemia e dalle continue restrizioni. Secondo Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista della Società psicoanalitica italiana, le “terapie integrative” sono una grande risorsa per aiutare gli adolescenti in questo momento davvero complicato.

“Se si escludono situazioni molto specifiche, fitoterapia, nutraceutici, integratori e omeopatia danno ottimi risultati nei disturbi reattivi” ha spiegato Lucattini. Quindi, aiutano a curare “ansia e depressione in reazione ad un evento, in questo caso la pandemia e la Dad”.

Tutto questo è stato spiegato dalla psichiatra nel corso di “L’impatto Covid sugli adolescenti risvolti psicologici ed esperienza clinica” un incontro online promosso da Boiron. Durante l’evento, Lucattini ha spiegato che “esistono tantissimi prodotti naturali che noi possiamo utilizzare per affrontare diversi disagi”.

Per curare ansia e insonnia negli adolescenti utili integratori con magnesio e vitamine

I principali disturbi tra gli adolescenti in questo periodo sono stati ansia e insonnia. Per questi due stati sono “molto utili i prodotti a base di magnesio”. Una dose terapeutica, che quindi non sia inferiore ai 300 mg, con aggiunta, se possibile, di selenio e vitamine. “Alcune di esse, come la B12, sono importanti per il tono dell’umore” ha spiegato la dottoressa Lucattini.

“Un adolescente ansioso che non dorme avrà sicuramente anche un’[alimentazione](#) non equilibrata, sia in eccesso sia in difetto. Quindi poter utilizzare un buon prodotto di integrazione è molto efficace anche a controllare l’ansia” ha spiegato Lucattini.

L’importanza dei probiotici

Per combattere l’insonnia tra gli adolescenti, invece, si possono utilizzare diversi prodotti. Tra questi troviamo quelli a base di: semi d’uva, melissa e magnesio. La dottoressa ha poi spiegato, durante l’incontro, che per gli stati ansiosi è importante “utilizzare insieme a prodotti ansiolitici e antidepressivi dei probiotici”.

Questo perché, come spiegato dalla psichiatra: “La serotonina viene prodotta a livello intestinale ed è importante associare sempre probiotici ad alto dosaggio, in grado di favorirne la produzione”. Lucattini ha anche sottolineato l’utilità dei prodotti in capsule che permettono di essere “svincolati” da orari di assunzione e posso essere utilizzati anche in “caso di trattamento con antibiotici”.

Secondo la dottoressa è importante soprattutto per gli adolescenti l’integrazione di farmaci naturali. Questi, infatti, favoriscono il “miglioramento sintomatico e permettono una modulazione della terapia classica in modo da raggiungere la dose minima efficace”.

Vai all’articolo:

<https://www.tantasalute.it/articolo/lucattini-terapie-integrative-risorsa-contro-ansia-adolescenti/74750/>