



## Più stressati degli adulti adolescenti, quante ansie

21:57 in Scienze da Bytes

**Lo studio della neurologa Adriana Galván dell'università della California di Los Angeles pubblicato su ScienceNation mostra il mondo dei teenagers come una sorta di campo minato dove ogni decisione viene messa alla prova se non ostacolata dallo stress di SARA FICOCELLI**

SCONTROSI, irascibili, romantici. Pronti a scoppiare a ridere o a piangere, come se tutto fosse questione di vita o di morte. Gli adolescenti sono così, semplici e diretti ma anche incomprensibili. Il loro cervello ancora in via di sviluppo sembra identico a quello di un adulto ma in realtà è ipersensibile. E sopporta lo [stress](#) molto meno, e molto peggio, di quello dei “grandi”. Altro che età spensierata e mente leggera, insomma.

Dallo studio della neurologa Adriana Galván dell'università della California di [Los Angeles](#), pubblicato su *ScienceNation*, il mondo dei teenager emerge come una sorta di campo minato dove ogni decisione viene messa alla prova, se non ostacolata, dallo stress. Secondo la ricercatrice, ci sarebbe una relazione diretta tra l'incapacità dei ragazzi di essere assertivi e propositivi e il sovraccarico che il loro cervello non sempre riesce a smaltire. I motivi di questo “intasamento neuronale” sono diversi ma, secondo la scienza, in gran parte riconducibili a un'eccessiva attivazione dei meccanismi della ricompensa, che entrano in funzione a livello cerebrale ogni volta che un essere umano deve prendere una decisione.

Per capirlo la studiosa, sponsorizzata dalla National Science Foundation (NSF), ha scansionato con la risonanza magnetica funzionale il cervello di un gruppo di volontari in età adolescenziale, al termine di una giornata valutata da loro stessi come “estremamente stressante” in una scala da uno a 7. Le rilevazioni hanno evidenziato

scompensi nei meccanismi di funzionamento della corteccia prefrontale, l'area del cervello responsabile dell'equilibrio del comportamento e della comprensione del peso e delle conseguenze future delle proprie azioni. “Quando sei stressato come un adolescente, prendere decisioni diventa quasi impossibile, ma conoscere il problema ci porta già a metà dell'opera”, spiega la Galván. Secondo la quale, per abbassare i livelli di stress ed evitare di prendere decisioni avventate nelle situazioni importanti, i ragazzi dovrebbero ricorrere alla più semplice delle soluzioni: fermarsi a pensare un minuto prima di agire, focalizzandosi sulle possibili conseguenze del proprio comportamento.

“L'adolescenza – spiega la dottoressa Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista SPI-IPA e presidente della SIPSIES, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma – non è affatto il periodo più spensierato della vita. Durante questa fase si verificano avvenimenti nuovi e sconvolgenti nella vita dei ragazzi e delle ragazze: lo scatto puberale con la maturazione sessuale, l'inizio della vita sociale come scoperta e l'ingresso nel gruppo dei “pari”, indipendente dalla famiglia. Oltre a ciò, gli adolescenti hanno strumenti diversi rispetto agli adulti per rispondere e far fronte a situazioni stressanti, sia per ragioni biologiche che psicologiche”.

Dal punto di vista biologico, si sa che la piena maturazione neurologica del cervello si compie tra i 20 e i 22 anni, con il completamento della mielinizzazione delle fibre di collegamento fra due emisferi cerebrali. Da quello psicologico, i teenagers hanno una maggiore difficoltà a gestire le situazioni di stress perché la maturazione sessuale produce un notevole aumento delle pulsioni e del livello emozionale, ma la comparsa

di queste sensazioni legate allo sviluppo neuroendocrino e sessuale non si accompagna a uno sviluppo delle capacità psicologiche e mentali, che permetterebbero invece di organizzare le nuove emozioni e utilizzarle fin da subito in modo ordinato e coerente.

Considerando che gli adolescenti hanno prima di tutto bisogno di scoprire cosa accade intorno a loro e di farne esperienza, per poi riuscire solo in un secondo momento a comprenderlo e utilizzarlo, si capisce perché questo continuo confronto con l'esterno non generi altro che turbamento, irrequietezza e insicurezza. “In ogni individuo – conclude l'esperta – per avere un funzionamento mentale armonico ed equilibrato, è importante che non ci siano grandi influenze emotive. Le emozioni non gestite o non gestibili determinano un'interferenza con le funzioni cognitive, razionali, ovvero con la capacità di pensare, con l'attenzione e la concentrazione. Da qui, spesso, le difficoltà scolastiche, spesso erroneamente scambiate per mancanza di voglia o scarso amore per lo studio”.