

L'adolescenza, lo sviluppo fisico

giovedì 2 dicembre 2021 09:27

LA PUBERTA'

Pubertà: l'insieme dei cambiamenti ormonali e fisici che segnano il passaggio da l'infanzia alla maturità sessuale.

Il contesto: la pubertà nel quadro storico-culturale

- Per tutta la storia umana e ancora oggi in alcune zone povere del mondo la pubertà è stata ed è per una persona giovane il segnale per potersi sposare e procreare.
- Oggi nelle società industrializzate si tende a sminuire i cambiamenti fisici della pubertà perché si presume che la sessualità sia da rimandare di molti anni.
- In altre culture lo sviluppo dei corpi di bambini è celebrato con una speciale cerimonia in onore del passaggio a l'età adulta, detta rito di pubertà.

LA CELEBRAZIONE DELLA PUBERTA'

Rito di pubertà: rito che segna il raggiungimento della maggiore età, celebrato in alcune culture tradizionali per festeggiare il passaggio del giovane da l'infanzia all'età adulta.

I riti di pubertà servivano ad insegnare i ruoli di genere della vita adulta.

Spesso, i giovani maschi venivano tolti alle loro famiglie e costretti a superare prove estenuanti. Fra i Masai dell'Africa, i ragazzi erano costretti ad affrontare stoicamente una dolorosa circoncisione, per poi dimostrare di saper condurre

- delle manovre militari prima di fare orgogliosamente ritorno a casa e prendere moglie.

Per una ragazza il menarca, la prima mestruazione, rappresentava il segnale per celebrare il suo passaggio allo stato di donna adulta. Nella tradizionale cerimonia navajo chiamata Kinaalda, per esempio, le ragazze al loro primo o secondo ciclo mestruale, sotto la guida di una madrina, eseguivano un rituale consistente in una lunga corsa in cui spingevano il proprio corpo al massimo per vari chilometri (nella loro cultura la distanza raggiunta nella corsa simboleggiava la durata della sua esistenza!).

La madrina ma saggiava il corpo della ragazza, ne dipingeva il volto, e la assisteva mentre preparava un enorme dolce di mais (simbolo della fertilità) da offrire all'intera comunità.

I Navajo credevano che con le prime mestruazioni le giovani acquisissero speciali poteri spirituali e si riunivano intorno a lei per essere benedetti.

L'ABBASSAMENTO DELL'ETA' PUBERALE

Oggi la pubertà può insorgere nelle bambine di 10 o persino 9 anni e una persona non è pronta per la vita adulta. In passato, invece, la pubertà era raggiunta molto più tardivamente.

Trend secolare dell'anticipo puberale:

un abbassamento dell'età media di comparsa della pubertà.

Menarca: la comparsa delle prime mestruazioni in una ragazza.

- Nel 1830 l'età media del menarca nel Nord Europa era superiore ai 17 anni.
- Oggi, nel mondo industrializzato, è sceso sotto i 13 anni.

Un secolo fa era impossibile per le ragazze restare incinte nei primi anni dell'adolescenza. Oggi le ragazze possono restare incinte ancora prima dell'inizio dell'adolescenza.

Per analizzare tale tendenza viene utilizzato come riferimento il menarca.

Spermarca: la prima eiaculazione di liquido seminale contenente spermatozoi vivi in un ragazzo.

Il trend secolare è un riflesso del miglioramento dell'alimentazione, dunque è un indicatore del livello di sviluppo economico di una nazione.

I PROGRAMMATORI ORMONALI

La pubertà è programmata da due distinti centri di controllo:

- Un sistema localizzato nelle ghiandole surrenali (sopra i reni):

inizia a secernere i suoi ormoni a torno ai 6-8 anni, molto prima che si manifesti nel bambino la pubertà.

Androgeni surrenalici: ormoni prodotti dalle ghiandole surrenali, dai quali dipendono la comparsa e l'evolversi della pubertà. La produzione di questi ormoni aumenta fino a raggiungere il picco intorno ai 20 anni e determina la comparsa del pelo pubico, modificazioni nella pigmentazione della pelle e nell'odore del corpo e le prime sensazioni di desiderio sessuale.

• **Asse HPG (ipotalamo-ipofisi-gonadi):** entra in azione circa 2 anni dopo il primo sistema. È il principale sistema ormonale che controlla la sequenza dello sviluppo puberale. Comprende un ormone ipotalamico che innesca nella ghiandola pituitaria la secrezione di ormoni i quali provocano lo sviluppo delle gonadi, cioè ovaie e testicoli, che a loro volta secernono gli ormoni sessuali all'origine dei grandi cambiamenti fisici della pubertà.

Gonadi: gli organi genitali interni; nelle femmine corrispondono alle ovaie, nei maschi ai testicoli.

La pubertà è provocata da reazioni a catena che avvengono in tre fasi.

Verso i 9 o 10 anni, dopo un periodo di inibizione che si è protratto per tutta l'infanzia, la produzione ritmica di ormoni ipotalamici stimola l'ipofisi a incrementare la sintesi di propri ormoni.

Questi ormoni fanno sì che le ovaie e i testicoli inizino a secernere composti tra loro molto simili, ormoni detti estrogeni e testosterone.

Testosterone: ormone responsabile della maturazione degli organi riproduttivi maschili e di altri caratteri sessuali nei maschi. In entrambi i sessi determina cambiamenti dell'epidermide e nella crescita dei peli, e l'insorgere del desiderio sessuale.

Man mano che la concentrazione di estrogeni e testosterone nel sangue aumenta, gli ormoni sessuali provocano dei cambiamenti fisici:

• Nelle femmine gli estrogeni determinano la comparsa delle forme femminili:

- I fianchi si allargano
- L'utero e la mammella si ingrandiscono
- Avvio ciclo riproduttivo stimolando le ovaie a produrre uova mature.

• Nei maschi il testosterone provoca:

- l'allungamento del pene
- la crescita della barba e dei peli,
- un aumento delle masse muscolari, oltre che di altri cambiamenti negli organi sessuali interni maschili.

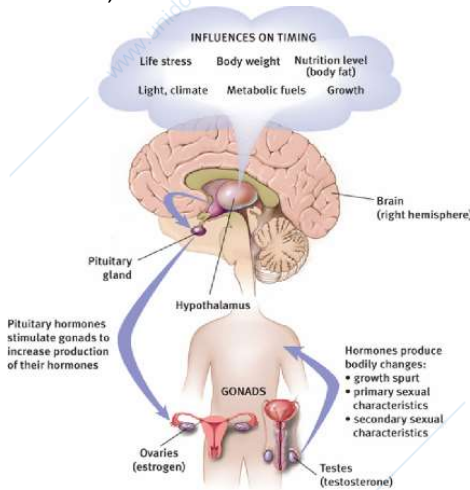
Maschi e femmine producono entrambi sia estrogeni che testosterone.

Il testosterone e gli androgeni surrenalici sono gli ormoni del desiderio sessuale e sono responsabili dell'eccitazione sessuale in entrambi i sessi. Le donne, però, producono sopra tutto estrogeni, mentre nei maschi, dopo la pubertà, la concentrazione di testosterone è otto volte maggiore di quella delle ragazze e determina tutti i cambiamenti fisici nei maschi.

Da cosa, quindi, è innescata la produzione di ormoni ipotalamici che determina tutta la catena di reazioni?

L'innescamento ipotalamico è dovuto a diverse forze: fattori genetici, esposizione alla luce e al calore del sole, eventuale presenza di certe sostanze chimiche nell'acqua e nel cibo, lo stress ambientale.

Un ruolo essenziale nell'avvio della pubertà è svolto anche da un ormone chiamato leptina, legato all'entità del grasso corporeo. Ciò spiega perché la malnutrizione rallenti l'insorgenza della pubertà e perché l'obesità potrebbe invece affrettarla. Tutti questi fattori determinano, a loro volta, una serie di cambiamenti fisici.



I CAMBIAMENTI FISICI

La pubertà comporta anche cambiamenti sul piano psicologico:

l'improvviso afflusso ormonale influisce su determinate aree cerebrali rendendo gli adolescenti più emotivi, sensibili alla socialità e propensi a comportamenti rischiosi.

Cambiamenti fisici:

- Caratteri sessuali primari: i cambiamenti fisici che avvengono nella pubertà a carico degli organi riproduttivi, come la crescita del pene e la comparsa delle mestruazioni.
- Caratteri sessuali secondari: i cambiamenti fisici che avvengono nella pubertà e non sono direttamente coinvolti nella procreazione, come lo sviluppo del seno nelle ragazze e la crescita della barba nei ragazzi.
- Forte crescita corporea: il notevole aumento di altezza e peso che si verifica durante la pubertà.

I CAMBIAMENTI FISICI NELLE RAGAZZE

Il primo segno della pubertà è lo scatto di crescita corporea che prima aumenta la sua velocità e poi rallenta. Circa sei mesi dopo questa forte crescita, inizia a svilupparsi il seno e a comparire il pelo pubico. In media ci vogliono 4 anni perché la crescita del seno si completi.

Il menarca compare tra lo stadio intermedio e quello finale dello sviluppo del seno e del pelo pubico, quando la crescita della statura rallenta. Dopo la comparsa del menarca le ragazze possono restare incinta, ma spesso c'è un periodo di infertilità che dura fino al completamento del sistema.

La pubertà si manifesta con una notevole variabilità nelle ragazze a causa della velocità di manifestazione di tali cambiamenti.

I cambiamenti interni: l'utero cresce, la vagina si allunga e sui fianchi si forma un cuscinetto adiposo. Le corde vocali si allungano, il cuore si ingrandisce e i globuli rossi trasportano più ossigeno. Quindi le ragazze diventano anche più forti.

CAMBIAMENTI FISICI NEI RAGAZZI

I cambiamenti sono prima interni (pene, testicoli e pelo pubico), quindi l'aspetto esteriore continua a restare infantile per almeno un anno o due dopo la modificazione del corpo.

I caratteri sessuali secondari (cambiamento della voce, crescita dei peli, e c) si sviluppano dopo i cambiamenti interni.

La caratteristica più straordinaria è il cambiamento del corpo rispetto a dimensioni, forma e forza fisica: durante la veloce crescita puberale i maschi crescono in altezza di circa 20 cm, contro i 10 delle femmine e diventano più forti delle femmine.

Motivi: aumento della massa muscolare per l'azione del testosterone, cambiamenti nel sistema cardiovascolare (il peso del cuore aumenta di oltre un terzo), hanno più globuli rossi delle femmine, quindi maggior capacità di trasportare ossigeno.

I segni di questi cambiamenti sono l'espansione del torace, l'ampiezza delle spalle e una corporatura muscolosa. Ne consegue che i maschi hanno un vantaggio intrinseco nelle abilità motorie.

Durante la pubertà la crescita segue un pattern opposto a quello delle età precedenti: anziché seguire una sequenza cefalo-caudale o prossimale-distale, cioè dalla testa verso il basso o dal centro verso l'esterno del corpo, la crescita riguarda soprattutto le mani, i piedi e le gambe. Tali cambiamenti sono più evidenti nei maschi.

Vi è poi un aumento dell'attività delle ghiandole sudoripare e l'ingrandirsi dei pori che può provocare l'acne.

I ragazzi sono più vulnerabili all'acne rispetto alle ragazze e poiché il testosterone, prodotto in abbondanza dai maschi, determina notevoli cambiamenti nei peli e nella pelle.

Nei ragazzi la pubertà si manifesta in ritardo? Sì, un poco

In media due anni dopo le femmine. Ma l'apparenza inganna poiché nei maschi avvengono prima i cambiamenti interni, non visibili. Per la comparsa dei segni della fecondità (spermarca rispetto a menarca) i tempi non sono così diversi nei due sessi.

LE DIFFERENZE INDIVIDUALE NELL'INIZIO DELLA PUBERTA'

•Fattori genetici:

- L'età in cui gemelli identici a rivano alla pubertà è molto più simile che nei gemelli fraterni.
- Differenze genetiche relative al gruppo etnico di appartenenza (afroamericani più precoci rispetto ad europei ed americani). Tale differenza riguarda un'interazione natura-cultura legata alla dieta.

•Sovra peso e pubertà precoce: se si considerano solo le femmine, un elevato BMI (indice di massa corporea) durante la scuola primaria predispone a una pubertà anticipata. Inoltre, un rapido aumento di peso nei primi 9 mesi di vita è fortemente correlato alla comparsa precoce della prima mestruazione. Quindi un notevole aumento di peso nell'infanzia può preludere a una pubertà precoce, oltre a una futura obesità. Per i maschi i dati sono divergenti: secondo alcuni studi, i maschi obesi si sviluppano prima; secondo altri, questi bambini hanno uno sviluppo ritardato rispetto a quello dei loro pari

•Stress familiare e pubertà precoce (ancora una volta, una questione femminile):

secondo i principi della psicologia evoluzionistica, in caso di stress familiare intenso, per selezione naturale, si stabilisce un meccanismo di accelerazione della maturità sessuale che consente di liberare il bambino da un ambiente familiare inospitale. Proprio come lo stress al quale il bambino è soggetto nella vita intrauterina lo "istruisce" all'accumulo di grassi, un'infanzia infelice segnala al corpo che potrebbe avere una vita breve e anticipa il raggiungimento della maturità sessuale a un'età più precoce.

I fattori genetici rappresentano il principale elemento predittivo della comparsa della pubertà in un bambino. Ma nel caso di una bambina emotivamente vulnerabile, tenuto conto di ogni altro fattore (genetica, peso corporeo, ecc), la sua vita familiare contribuisce.

Le ragazze con uno sviluppo precoce in genere crescono in un ambiente familiare guidato da una donna, la madre, e riferiscono un intenso stress infantile.

Da uno studio longitudinale emerge che l'uso da parte della madre di una dura disciplina di affermazione del potere in età prescolare, si associa alla comparsa precoce delle mestruazioni.

Anche lo stress materno prenatale può favorire la precocità del menarca perché i traumi relativi agli sconvolgimenti emotivi durante la gravidanza, possono causare la depressione e provocare così, nei primi anni dell'infanzia della bambina, insensibilità e indifferenza nell'accudimento.

Come mai il timer ipotalamico è così sensibile a fattori quali peso corporeo e stress familiare sopra tutto nelle ragazze? Non si sa. Tali scoperte però sottolineano il messaggio della teoria ecologica dei sistemi di sviluppo: sono molte le forze (genetica, genere di appartenenza, fisiologia, cure genitoriali, e c) che incidono sulla crescita dei bambini.

LA PUBERTA' VISTA DALL'INTERNO

Gli adolescenti sono molto riluttanti a parlare di ciò che sta accadendo loro. Si possono usare misure indirette, come chiedere loro di costruire storie partendo da certe figure in modo da rivelare i pensieri più nascosti.

•Il seno: lo sviluppo del seno può provocare imbarazzo soprattutto verso il padre, orgoglio, angoscia (chi frequenta scuole di danza classica). Le reazioni degli adolescenti nella pubertà dipendono dai messaggi ricevuti dal mondo esterno. Lo stesso vale per le mestruazioni.

•Le mestruazioni: la maggior parte della società fa della donna "in quei giorni" un ritratto poco esaltante, è definita "indisposta". Per fortuna le madri della classe medio-alta stanno modificando questo copione.; dagli studi emergono infatti reazioni positive da parte delle madri verso il menarca delle figlie. Nelle famiglie a basso reddito, invece, emergono reazioni negative (si sentivano sporche, puzzolenti e disgustose).

•La prima eiaculazione: mentre delle mestruazioni se ne parla poiché comportano pratiche specifiche, lo spermarca può restare nascosto poiché non richiede alcuna istruzione. I maschi provano imbarazzo, soprattutto verso la madre e così lo tengono nascosto.

LO SVILUPPO PRECOCE: PER LE FEMMINE PUO' ESSERE UN PROBLEMA

Il tempo della maturazione sessuale è importante, soprattutto per le ragazze.

Da diverse ricerche emerge che le femmine con sviluppo puberale precoce sono vulnerabili a un gran numero di problemi durante l'adolescenza.

•Le ragazze che maturano precocemente sono esposte a un rischio maggiore di sviluppare problemi esternalizzanti: maturando precocemente, tendono a scegliere amici più grandi e quindi coinvolgersi in attività pericolose (bere, fumare) a un'età più precoce. Inoltre, possono staccarsi dalla scuola, tendono ad avere un rendimento scolastico più basso rispetto ai compagni di prima e seconda media. È

poi più probabile che abbiano rapporti sessuali a un'età precoce facendo minor uso di contraccettivi ed esponendosi così al rischio di una gravidanza non programmata.

• Le ragazze che maturano precocemente sono esposte a un rischio maggiore di sviluppare ansia e depressione: hanno maggior propensione ad avere una bassa autostima e provano vergogna.

Queste ragazzine pesano di più durante la scuola primaria e sono più basse e tarchiate poiché il loro scatto di crescita viene prima del solito. Ciò le predispone ad essere insoddisfatte della propria immagine corporea e a sviluppare sintomi depressivi.

Le ragazze a sviluppo tardivo tendono invece ad aderire al modello ultrasnello.

- Comunque, per le ragazze che maturano precocemente bisogna considerare la persona nell'intero contesto della sua vita. Per esempio in alcuni gruppi etnici la maturazione sessuale precoce non causa problemi nell'immagine corporea.
- Gli effetti negativi si realizzano se nella vita di una bambina sono presenti altri fattori di rischio.
 - Se ad esempio le cure parentali che riceve sono date da durezza e insensibilità, lo sviluppo precoce può essere la goccia che fa traboccare il vaso.
 - Ma se quella bambina ha genitori autorevoli, valori religiosi e non ha amici "a rischio" più grandi di lei, il tempo della sua maturazione sessuale non avrà alcuna importanza.
- I pericoli collegati allo sviluppo precoce dipendono anche dal paese in cui una ragazza cresce, cioè se permissivo o no nei confronti della sessualità fra gli adolescenti. Quindi, una comunità strutturata e altamente protettiva può attenuare l'impulso di una ragazza a seguire i messaggi comportamentali lanciati dal suo corpo.
- Un altro contesto importante è la scuola: da uno studio emerge che le ragazze a sviluppo precoce manifestano particolari problemi dopo il trasferimento in una scuola media di grandi dimensioni, rispetto a chi frequenta una scuola media di piccole dimensioni. Sarebbe meglio non aggravare i già stressanti cambiamenti dati dalla pubertà con trasferimenti di scuole.

LA PUBERTÀ IN SINTESI

• Le reazioni dei bambini alla pubertà dipendono dall'ambiente in cui avviene la loro maturazione fisica: le emozioni negative hanno più probabilità di svilupparsi in un ambiente che disprezza un certo segno dello sviluppo o il gruppo di appartenenza del ragazzo non accetta i cambiamenti fisici.

• Con le ragazzine che maturano precocemente si deve prestare particolare attenzione a creare il giusto adeguamento corpo-ambiente: avere in età precoce un corpo adulto può essere pericoloso, in particolare per le ragazze, ma solo se questi cambiamenti si verificano in un ambiente ad alto rischio.

• È opportuno migliorare la comunicazione sul fenomeno della pubertà, specialmente con i ragazzi: le madri parlano della pubertà con le figlie femmine, mentre i maschi entrano nella pubertà senza alcuna guida e all'oscuro su ciò che succederà.

INTERVENTI Come ridurre lo stress legato alla pubertà

Consigli per i genitori: i genitori dovrebbero discutere con sensibilità con il figlio dello stesso sesso di cosa accadrà prima che accada. È preferibile iniziare a parlarne quando il bambino ha ancora un'età in cui ciò non gli suscita reazioni emotive troppo forti, cioè prima che i cambiamenti fisici inizino. I padri dovrebbero sforzarsi di parlare della pubertà con i loro figli maschi.

Indicazioni per la società: la scuola è molto importante in questo passaggio all'età adulta, una scuola accogliente e formativa è di vitale importanza. È essenziale fornire ai ragazzi un'educazione adeguata sui processi che avvengono nella pubertà, tale formazione in quinta primaria non è sufficiente. In anni recenti molti paesi occidentali hanno messo a punto programmi innovativi di educazione sessuale. L'UNESCO ha approntato alcune linee guida che, a livello globale, insegnano ai bambini (dai 5 agli 8 anni) il rispetto del proprio corpo che è diverso dal discorso allarmistico come ad esempio "non rimanete incinte", "evitate le malattie sessualmente trasmissibili".

I PROBLEMI LEGATI ALL'IMMAGINE DEL CORPO

Nella pubertà il corpo riveste molto interesse ed attenzione.

Secondo alcuni studi l'autostima è legata alla soddisfazione del proprio aspetto fisico che supera per importanza qualsiasi altro fattore (rendimento scolastico, condotta, competenza atletica, popolarità tra i compagni).

Dagli studi emerge che in soggetti di età diverse se si è soddisfatti del proprio aspetto, quasi sempre lo si è anche di sé come persona. Da un'altra ricerca emerge che a partire dalla scuola primaria, sono in particolare le bambine a diventare sempre più angosciate dal proprio aspetto. Ciò è connesso con la forte pressione culturale esercitata sulle donne dovuta all'imposizione di un modello estetico che esalta la magrezza.

LE DIVERSE PREOCCUPAZIONI FEMMINILI E MASCHILI RIGUARDO AL CORPO

Da uno studio emerge che tra le ragazze adolescenti, comprese quelle sottopeso, vi sono distorsioni prodotte dall'ideale estetico di magrezza.

Ideale estetico di magrezza: l'idea, veicolata dai media, che le donne debbano essere esageratamente magre.

Tra i maschi prevale, invece, la volontà di sviluppare i muscoli.

Le preoccupazioni riguardo al corpo tendono a prendere il sopravvento nella vita dei bambini durante la pubertà perché, nei primi anni dall'adolescenza, la sensibilità sociale raggiunge il suo apice.

Un nuovo studio però suggerisce che l'ossessione femminile per il peso può avere radici prenatali epigenetiche. Si è scoperto che le madri esposte a forte stress durante la gravidanza tendevano ad avere figlie con problemi alimentari.

Nello studio si è trovato che coppie di gemelle identiche avevano più probabilità di sviluppare pratiche alimentari scorrette in età puberale rispetto a le gemelle eterozigoti il cui gemello fraterno era di sesso maschile.

Ciò suggerisce che il testosterone possa mitigare la tendenza

biologica delle femmine a diventare ossessionate dal peso negli anni della pubertà.

Anche se "l'ipersensibilità al peso" ha origini biologiche, le pressioni del mondo esterno stimolano l'insorgenza di questa condizione: le prese in giro degli altri da parte dei preadolescenti per via del peso.

I mezzi di comunicazione di massa sono tra i principali responsabili di queste preoccupazioni, evidenziando l'importanza dell'ideale estetico di magrezza femminile.

Una ricerca mostra come sin dall'età prescolare le bambine interiorizzano, a traverso il mondo mediatico, il messaggio "devi essere magra". Tuttavia, alcune ragazzine sono più refrattarie di altre ai messaggi mediatici.

Secondo la teoria dell'apprendimento sociale di Bandura, per esempio, le adolescenti afroamericane e latinoamericane dovrebbero subire meno l'influenza dei messaggi mediatici perché hanno modelli di bellezza diversi.

Ma se queste ragazze appartengono ad una minoranza etnica si ispirano al modello di magrezza dominante nella cultura occidentale, si espongono al rischio, come le ragazze occidentali, di sviluppare disturbi dell'alimentazione.

I DISTURBI ALIMENTARI

I disturbi dell'alimentazione differiscono dal normale "mettersi a dieta".

Disturbo dell'alimentazione: ossessione patologica incentrata sul voler diventare e restare magri. I due disturbi alimentari più diffusi sono l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa.

Anoressia nervosa: un disturbo dell'alimentazione potenzialmente mortale, caratterizzato da una patologica riduzione del cibo (con grave perdita di peso e, nelle donne, scomparsa delle mestruazioni) e da un'immagine distorta del proprio corpo.

L'anoressia nervosa:

- Si ha quando una persona arriva a pesare l'85% o meno del suo peso ideale.
- Sopra tutto nelle femmine vi è un livello eccessivamente basso di leptina che impedisce la fertilità e arresta il ciclo mestruale.
- Sia nei maschi che nelle femmine vi è un'immagine distorta del proprio corpo. Nonostante abbiano un aspetto scheletrico, queste persone si vedono grasse e quindi fanno in modo compulsivo attività fisica.

Chi soffre di disturbi alimentari è spesso disconnesso dalla realtà, e può persino negare i sintomi.

A volte chi ne soffre non si rende conto delle dimensioni reali del proprio corpo.

L'anoressia può arrivare a mettere in pericolo la vita di una persona. Chi arriva a pesare i 2/3 (o meno) del proprio peso ideale deve essere ricoverato in ospedale e nutrito in modo forzato, se occorre, per evitare la morte.

Bulimia nervosa: un disturbo alimentare caratterizzato da cicli almeno settimanali di abbuffate smodate ed eliminazione di ciò che si è ingerito, nell'intento ossessivo di perdere peso.

La bulimia nervosa:

- In genere è un disturbo meno pericoloso, poiché il peso del soggetto resta entro i limiti normali.
- Può però arrecare gravi danni alla salute implicando periodici eccessi di ingestione di cibo (almeno 1 episodio a settimana, detto binge, in cui in poche ore si possono ingerire migliaia di calorie) seguiti da fasi di espulsione di ciò che si è mangiato (o purging, mediante induzione di vomito o uso eccessivo di lassativi e diuretici) o di digiuno. Gli episodi di purging, oltre a determinare carenze di nutrienti fondamentali, possono provocare piaghe alla bocca, ulcere all'esofago ed erosione dello smalto dentario.

Disturbo da alimentazione incontrollata (binge eating disorder): un disturbo alimentare recentemente classificato, caratterizzato da episodi ricorrenti di abbuffate fuori controllo.

Il disturbo da alimentazione incontrollata è apparso per la prima volta nel DSM-5 nel 2013.

- Implica ricorrenti ingestioni smodate di cibo.
- Chi ne soffre ingurgita enormi quantità di cibo e poi può sentirsi invaso da un senso di disgusto, colpa e vergogna.
- È stato incluso nel DSM-5 perché è legato all'obesità e quindi comporta una seria minaccia per la salute.
- Come l'anoressia e la bulimia, può causare grande scompiglio nella vita di una persona.

Quanto sono diffusi questi disturbi tra le adolescenti e le giovani donne adulte? Da uno studio negli Stati Uniti emerge che:

- Il disturbo da alimentazione incontrollata è risultato prevalente in 3 donne su 100;
- La bulimia si è posizionata seconda;
- L'anoressia colpisce 8 ragazze su 1000;
- 18 milioni di statunitensi sono colpiti, in un determinato momento della loro vita, da una forma subclinica (meno grave) di un disturbo alimentare.

Fattori di rischio:

- Componente ereditaria per l'anoressia e la bulimia: tendenze genetiche condivise o pressioni ambientali, cioè genitori che rinforzano, con i loro problemi di alimentazione, fissazioni circa l'alimentazione.
- Presenza di problemi internalizzanti: ansia eccessiva, depressione e facilità a intensi sbalzi d'umore.

Gli adolescenti con disturbi internalizzanti presentano anche altri sintomi: attaccamenti insicuri e un estremo bisogno di approvazione. Questi ragazzi tendono ad essere perfezionisti e soggetti ad attacchi di autostima molto bassa. Inoltre, hanno anche una scarsa autoefficacia, cioè la percezione di non avere il controllo della propria vita.

UN ADOLESCENTE È A RISCHIO DI SVILUPPARE UN DISTURBO ALIMENTARE? UN QUESTIONARIO DI CONTROLLO

(Condizioni genetiche: ha raggiunto la pubertà? È di sesso femminile?)

1. I genitori dell'adolescente hanno problemi di alimentazione?
2. Tende ad essere ansioso e soggetto a forti sbalzi d'umore?

3. Ha attaccamenti insicuri, stabilisce livelli di comportamento eccessivamente elevati e mostra un soverchiante bisogno di piacere agli altri?
4. Il suo livello di autoefficacia è molto basso?
5. È stato continuamente preso in giro a causa del peso e ha reagito interiorizzando l'idea "Devo essere magro"?

INTERVENTI Come migliorare negli adolescenti l'immagine del corpo

È importante esaminare come ragionano e cosa pensano le ragazze che invece accettano il proprio corpo.

Queste adolescenti non negano le loro "imperfezioni", ma si focalizzano sui propri vantaggi fisici e sono in grado di comprendere ciò che nella vita

davvero rende bella una persona.

Un metodo di cura diffuso per i disturbi alimentari è la terapia dialettico-comportamentale che prevede l'insegnamento della meditazione e strategie che promuovono l'autoefficacia, vale a dire il controllo sulla propria vita.

Un tipo di cura innovativa si basa sull'ignorare qualsiasi causa psicologica sovrastante: mantenere calda la temperatura del corpo della ragazza trattata e insegnarle a mangiare in quantità adeguate ponendo sotto al suo piatto una bilancia che misura l'assunzione di cibo.

LA SESSUALITÀ

Nella vita degli adolescenti la sessualità è un argomento delicato: se bene considerato di estrema importanza, il mondo degli adulti evita di parlarne o anche solo di farvi accenno.

I ragazzi oggi su questa materia hanno posizioni diverse: alcuni abbracciano l'idea dell'astinenza, altri ritengono di dover avere rapporti sessuali all'interno di una relazione amorosa, altri ancora vogliono avere diverse esperienze sessuali.

Il desiderio sessuale

A quale età ha inizio il desiderio sessuale?

- L'inizio del desiderio sessuale non coincide, come si potrebbe pensare, "nel pieno della pubertà", quando il testosterone affluisce in grandi quantità in tutti i distretti del corpo.
- L'inizio del desiderio sessuale si verifica in un'età notevolmente giovane, intorno ai 10 anni, attivato dall'aumento dei livelli degli androgeni rilasciati dalle ghiandole surrenali.

Quale relazione esiste fra i livelli degli ormoni sessuali e l'intensità dell'interesse degli adolescenti per il sesso?

- Secondo i ricercatori bisogna raggiungere un certo valore-soglia nel livello di androgeni, perché si inneschi per la prima volta il desiderio sessuale.
- In seguito, i segnali che arrivano dall'ambiente esterno stimolano ulteriormente l'interesse sessuale.
- Quando i bambini vedono il proprio corpo cambiare, cominciano a modificare la visione di sé, fino ad acquisire una visione nuova in cui la sessualità o cupa un posto importante.
- L'insorgere della pubertà evoca poi nel mondo esterno segnali molto diversi.

L'interazione tra la natura (i nostri corpi in via di sviluppo) e la

cultura (l'essere visti come attraenti dagli altri) aumenta i livelli di ormoni sessuali, intensificando il desiderio.

CHI HA RAPPORTI SESSUALI?

L'età media del primo rapporto sessuale negli Stati Uniti è 17,8 anni per le femmine e 18 per i maschi, ma 1 adolescente su 4 inizia ad avere rapporti sessuali a 15 anni.

Secondo la teoria ecologica dei sistemi di sviluppo, sono molti i fattori che influiscono su quella che i ricercatori chiamano la transizione al rapporto sessuale.

La transizione al rapporto sessuale dipende da diversi fattori:

- **Fattore biologico:** precoce insorgenza della pubertà.
- **Gruppo etnico di appartenenza e status socioeconomico:** i maschi afroamericani provenienti da famiglie a basso reddito tendono ad iniziare l'attività sessuale più precocemente.
- **Personalità:** gli adolescenti con carattere più impulsivo, cioè con tendenze esternalizzanti tendono ad affrontare prima la transizione.
- **Gruppo dei pari:** le compagnie che un adolescente frequenta che hanno già rapporti sessuali. Sono da considerare i valori e i comportamenti del gruppo.
- **Cosa i ragazzi guardano alla TV:** coloro che guardano programmi ad elevato contenuto sessuale, specie in gruppi di genere misto, le probabilità di divenire sessualmente attivi nell'anno seguente erano di circa il doppio rispetto a quelle dei ragazzi che non guardavano quei programmi.

CON CHI HANNO RAPPORTI GLI ADOLESCENTI?

Da uno studio statunitense basato su interviste emerge che, fra coloro che hanno ammesso di aver avuto incontri sessuali senza coinvolgimento sentimentale, 3 ragazzi su 4 hanno avuto rapporti sessuali con un partner che conoscevano bene.

Talvolta, obiettivo del sesso era trasformare un rapporto d'amicizia in un rapporto d'amore; altre volte un adolescente era ricaduto in una relazione di tipo sessuale con l'ex partner.

Da alcuni sondaggi condotti negli Stati Uniti tra gli studenti di scuole superiori emerge anche, però, che vi sono anche atti di violenza e comportamenti aggressivi tra i partner.

ESISTE ANCORA LA DOPPIA MORALE SESSUALE?

Doppia morale sessuale: codice culturale che concede agli uomini una maggiore libertà sessuale agli uomini che alle donne; in particolare, la società si aspetta che gli uomini desiderino avere rapporti sessuali e che le donne restino vergini fino al matrimonio, essendo più interessata alla relazione affettiva che al sesso.

“Per i ragazzi è diverso, è come se... quando fanno sesso con qualcuno ricevono una ricompensa... e tu ti gli altri ragazzi dicono “Grande!”. Se invece sei una ragazza e fai sesso con qualcuno di te si dice “E’ una poco di buono”. Ecco come funziona”.

Dai ragazzi ci si aspetta che desiderino fare sesso e dalle ragazze che si tra tengano.

I ragazzi o tengono rinforzi per “avercela fatta”; per le ragazze, invece, il rapporto sessuale è circondato da sentimenti ambivalenti ed è pieno di insidie: “Dovrei farlo? Lui mi amerà se lo faccio? E se resto incinta? Che penseranno le mie amiche e i miei genitori?”.

A la base dello stereotipo della doppia morale sessuale vi è la credenza che le ragazze siano alla ricerca di relazioni affettive durevoli, mentre i ragazzi desiderino principalmente fare sesso.

Da alcuni studi su l’argomento emerge, invece, che anche i ragazzi desiderano un rapporto emotivamente intimo. E quando una coppia ha un rapporto sessuale, di solito all’interno di una relazione stretta, spesso la decisione è difficile per i ragazzi quanto lo è per le ragazze.

È vero che le femmine sono le principali promotrici in ambito sessuale?

“Se la ragazza dice sì e il ragazzo di no, è un forse. Se il ragazzo è incerto e la ragazza dice sì, è un sì...Se la ragazza dice sì e il ragazzo dice sì, è un sì”.

Dunque, anche se la doppia morale pare ancora operante, la realtà è molto più complessa:

- I ragazzi desiderano fare sesso al’interno di una relazione amorosa come le ragazze;
- Rispetto al mettere in atto le prime mosse verso una vita sessuale, sia nella realtà virtuale che in quella fisica, si applica semmai un’anti-doppia morale!

LA SESSUALITA' IN SINTESI: LE TENDENZE IN ATTO

Oggi gli adolescenti sono più liberi nel vivere la propria sessualità:

- La maggior parte degli incontri sessuali avviene all’interno di relazioni sentimentali.
- La decisione di fare sesso non viene presa con leggerezza per entrambi i sessi. Le ragazze però esercitano in campo sessuale un controllo molto più fattivo di quanto si pensi!

Tali cambiamenti hanno portato in età adolescenziale ad una diminuzione del numero di:

- Aborti
- Gravidanze
- Nascite.

INTERVENTI Verso un'educazione sessuale in linea con le esigenze degli adolescenti

In tutto il mondo l’educazione sessuale che si fa nelle scuole in modo diverso o non la si fa proprio.

Una classica paura è quella di incoraggiare gli adolescenti ad avere rapporti sessuali se si parla loro di contraccezione. Ma non è vero!

Un’esauriente educazione sessuale non solo aiuta a prevenire una gravidanza indesiderata, ma può persino posticipare la transizione alla vita sessuale.

L’educazione sessuale dovrebbe tener conto di ciò di cui hanno veramente bisogno gli adolescenti: l’educazione sentimentale e non sessuale!

Gli adolescenti vogliono poter rispondere a domande come “Come posso costruire una relazione?”, “Cosa significa essere innamorati?”

L’educazione sessuale dovrebbe inoltre insegnare a come comportarsi in modo oltre che affettuoso, anche rispettoso dell’altro!