

QUELLO CHE SIAMO

di Giancarlo Cesana

L'altra emergenza

La salute mentale dei giovani è sempre più vulnerabile e la scienza non sa cosa farci

■ Di *Nature*, la più prestigiosa rivista scientifica del mondo, ho già parlato citando un suo editoriale a proposito della pandemia e della attività vaccinale contro il Covid (vedi nel numero di *Tempi* di settembre 2021). Oggi presento un altro editoriale – su *Nature* del 7 ottobre scorso – a proposito di un argomento diverso ma in qualche modo correlato, la salute mentale dei giovani. Lo scopo è mostrare come si ragiona nelle alte sfere della ricerca affrontando un campo ancora poco definito come il disordine psicologico. Con un po' di pazienza ripercorriamo i passaggi dello scritto; tra parentesi sono le mie note.

Il titolo dell'editoriale, non firmato e quindi verosimilmente redazionale, è "End the neglect of young people's mental health". Tradotto significa "smettiamola di trascurare la salute mentale dei giovani". Prende spunto da un rapporto dell'Unicef – il Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (fino alla adolescenza e oltre) – in cui si afferma che la pandemia e le più recenti ricerche rilevano il bisogno urgente di un miglior trattamento e prevenzione dell'ansia e della depressione nei giovani.

Dati allarmanti

Cominciamo dai dati. Nel mondo il 13 per cento delle persone tra 10 e 19 anni vive con una diagnosi di disordine mentale. (Diagnosi vuole dire che queste persone sono state sottoposte a intervento psichiatrico o simile). È la prima volta che si mette sotto la lente di ingrandimento un fenomeno complesso, non adeguatamente studiato e finanziato, come la salute mentale dei giovani. Ansia e depressione (che sono le diagnosi più comuni e generiche e quindi più approssimative) costituiscono il 40 per cento dei disturbi. Nel mondo il suicidio è la quarta causa di morte negli adolescenti di 15-19 anni, dopo gli incidenti stradali, la tubercolosi e la violenza interpersonale; nell'Est Europa e in Asia centrale è la prima, mentre nell'Europa

La prestigiosa *Nature* riflette sull'aumento dei casi di depressione e ansia tra gli adolescenti, esacerbato dalla pandemia. Emblematica la povertà delle soluzioni proposte dalla rivista

occidentale e nel Nord America è la seconda.

Sadly, cioè "tristemente", lo stress psicologico sembra in aumento: secondo uno studio negli Stati Uniti i casi di depressione in un campione rappresentativo a livello nazionale di adolescenti tra i 12 e 17 anni sono aumentati dal 8,5 al 13,2 per cento negli anni 2005-2017. Ci sono prove iniziali che la pandemia da coronavirus stia esacerbando tale tendenza in alcuni paesi. Viene citato al proposito uno studio islandese che ha osservato una crescita significativa di sintomi, soprattutto nelle ragazze. A commento dei dati è riportata una considerazione più generale dell'Unicef, secondo la quale, sebbene la maggioranza

dei disordini mentali insorga nell'adolescenza, solo un terzo degli investimenti in ricerca psicologica e psichiatrica viene investito per questa età. Inoltre la ricerca stessa è frammentata: psichiatri, psicologi, pediatri ed epidemiologi non comunicano e frequentemente i rapporti con i servizi sanitari sono scarsi. Così vi sono limitate forme di trattamento e prevenzione efficaci e non c'è sufficiente comprensione di cosa succede, in quale contesto e perché.

Indagini ancora aperte

L'editoriale si rivolge allora agli articoli recenti che raccolgono e sintetizzano le informazioni più interessanti sugli interventi, efficaci o meno, per il trattamento dell'ansia e della depressione nei giovani di 14-24 anni. Per esempio diversi ricercatori hanno indagato i possibili legami tra la depressione e i disordini infiammatori, come l'asma, le malattie cardiovascolari e quelle croniche intestinali (in effetti da tempo si sa che tali disordini si accompagnano spesso a disturbi della psiche). Ciò perché si sono osservati molti casi di adulti depressi che manifestano anche questi disordini. Di più, vi sono osservazioni nei topi che alterazioni del microbiota intestinale durante lo sviluppo possano produrre comportamenti simili a quelli dei giovani ansiosi e depressi. (Bisogna ammettere che tali similitudini tra giovani e topi fanno insorgere qualche perplessità. Comunque, il microbiota è la "comunità" di batteri, lieviti, parassiti e virus che colonizza il nostro intestino e che, in condizioni di equilibrio, protegge attivando il sistema immunitario ed eliminando sostanze tossiche, in condizioni di squilibrio, danneggia alterando dette funzioni). Di qui il suggerimento agli adolescenti di diete particolari, che però finora hanno prodotto effetti trascurabili sull'ansia. I ricercatori non si sono scoraggiati; dicono che bisogna andare avanti aumentando il campione in istudio (chissà se almeno i topi sono migliorati).

Altri ricercatori meno "biologici" hanno trovato che il miglioramento

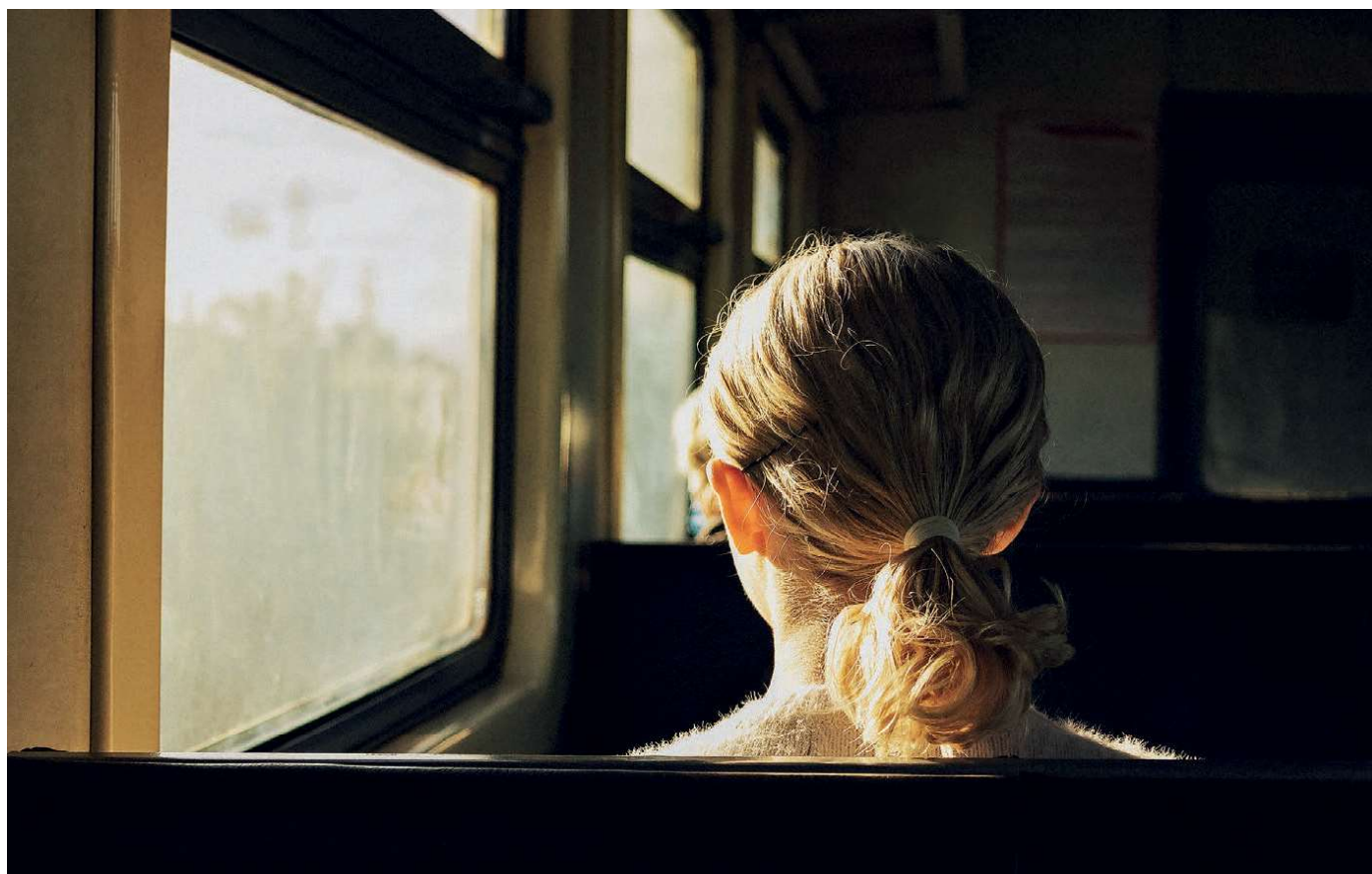


FOTO: SIAYA PLUZHNOV PER UNSPLASH

delle skills (capacità, talento, abilità) cognitive (del pensiero) e interpersonali (dei rapporti), in alcune circostanze (non sono specificate quali) possono essere più efficaci nel trattamento e nella prevenzione dell'ansia e della depressione. Questi risultati provengono da un'analisi di 90 studi ben disegnati che metterebbero in evidenza come il miglioramento e la regolazione delle emozioni nelle situazioni difficili aiutano a combattere l'ansia e la depressione. Non è però ancora chiaro se il più adeguato controllo delle emozioni sia la causa o l'effetto dei miglioramenti osservati.

Domande non da poco

L'editoriale suggerisce ai ricercatori di coinvolgere nelle loro indagini gli stessi giovani e riporta l'esempio di una revisione critica, eseguita insieme a un gruppo di giovani, a riguardo del problem solving (esercizio di risoluzione di problemi di vario tipo e difficoltà) come attività in grado di alleviare i sintomi depressivi. I risultati dello studio sono stati inconcludenti nel senso che, per quanto il problem solving insieme ad

altri trattamenti possa aiutare nell'affronto delle difficoltà esistenziali, non produce riduzioni misurabili della sintomatologia depressiva.

L'editoriale conclude che il messaggio principale proveniente dalle indagini sul trattamento e la prevenzione dell'ansia e della depressione nei giovani è che non c'è la *silver bullet* (pallottola d'argento), cioè la soluzione semplice per un problema complicato. Suggerisce che si allarghino le indagini, si migliori la qualità, si tenga conto delle circostanze e dei bisogni individuali, che ricercatori, clinici e comunità lavorino insieme coinvolgendo i giovani nella creazione di un futuro più luminoso e salubre per una generazione che è e sarà messa al-

L'editoriale tralascia del tutto l'educazione e la libertà. Libertà che come scopo ed esito dell'educazione non è fare quello che si vuole, ma adesione al vero

la prova da sfide mai affrontate prima (chissà se è proprio così).

Togliendo le parentesi, il mio commento è che per un problema effettivamente grave e urgente quale il peggioramento della salute mentale delle giovani generazioni il contributo degli scienziati, stando all'editoriale di *Nature*, appare veramente scarso e prospetticamente povero, per quanto volontaristicamente ottimista nella conclusione. È completamente tralasciata la considerazione dell'educazione e della libertà. La libertà che come scopo ed esito dell'educazione (vedi articoli pregressi su *Tempi*) non è fare quello che si vuole, fosse anche la scienza, ma adesione al vero. Forse che l'aumento dell'ansia e della depressione nei giovani possa essere la conseguenza di una educazione mancante o sbagliata, di una libertà monca, non adeguatamente utilizzata? Forse che la questione non è, o non è semplicemente scientifica? Non sono domande da poco, visto che la maggioranza delle persone, anche quelle colte come gli scienziati, consapevolmente o di fatto, pensano diversamente e che i giovani continuano a stare peggio. ■