



Prevenzione Aterosclerosi per un mese controlli gratis del colesterolo

A pag. 20



Alimentazione Fichi, avena e salmone per riprendere il ritmo

Venuti a pag. 21

A destra Marco Giallini alla Mostra del Cinema (Foto CLAUDIO ONORATI ANSA)



Cinema Marco Giallini a Venezia: «Io, operaio come mio papà»

Satta a pag. 23

MACRO

www.ilmessaggero.it
macro@ilmessaggero.it

Letteratura **Cinema** Viaggi **Moda** Società **Architettura** Teatro **Arte** Gusto **Tecnologia** Musica **Scienza** Archeologia **Televisione** Salute

Ribelli e volubili, sensibili e irascibili, piccoli e grandi nello stesso tempo: difficile capire gli adolescenti. Ne sa qualcosa la neurologa statunitense Frances E. Jensen, madre di due teenagers, autrice di un manuale che sfata le certezze sul loro cervello «Non è vero che è completo. Sono ribelli? È perché i lobi frontali, l'area dove si valutano le situazioni, sono in evoluzione»

Nella mente di un ragazzino

IL LIBRO

Ribelli, volubili, impulsivi, annoiati, distratti e sgarbati. Ma anche vulnerabili, ansiosi, irrazionali, umorali, curiosi e divertenti. Gli adolescenti hanno un cervello proprio degli adolescenti. Che funziona con regole proprie, con alti e bassi, con luci e ombre che solo quel periodo ha. Ecco perché non si riesce a capirli, ecco perché si vorrebbe entrare nella loro testa per capire il sì alla droga, all'alcol al rischio. E al contro tutto e tutti.

È un cervello "particolare" quello degli adolescenti: la crescita fisiologica si fonde con le spinte ormonali e gli squilibri dell'umore tanto vita ad una persona sempre in bilico tra infanzia e l'essere adulto. Come spiega Frances E. Jensen neurologa a capo del dipartimento della Perelman School of Medicine dell'università della Pennsylvania che ha firmato il manuale "Il cervello degli adolescenti - Tutto quello che è necessario sapere per aiutare a crescere i nostri figli" (Mondadori).

LA SFIDA

Non solo come scienziata la Jensen si è avvicinata alla materia. Ha, infatti, deciso di approfondire la materia nel momento in cui il primo dei suoi figli, quindicenne dai capelli ramati, si è presentato a casa con una capigliatura nera corvina. «Nonostante il panico che provavo in cuor mio - confessa la neurologa - non dissi niente. Rimasi di sasso quando, con nonchalance butto lì con nonchalance: "Voglio farmi delle mèche rosse"». Che cosa era successo? Come mai quel ragazzino, sempre dolce, all'improvviso era diventato, per la madre, uno sconosciuto? Da qui, l'analisi del cervello di ragazze e ragazzi intrappolati in una zona grigia tra l'infanzia e l'età adulta. Corpi da grandi, spesso ragionamenti da grandi ma con frequenti incursioni di comportamenti impulsivi e altalenanti. «Avevo visto mio figlio trasformarsi quasi da un giorno all'altro in una creatura diversa - aggiunge la neurologa Dunque, che cosa era accaduto? Per capirlo decisi di immergermi nello studio della specie in qualche modo aliena che vedevo a casa mia, la specie degli adolescenti».

Gli adolescenti come specie, dun-

I consigli

Capelli punk o alcol ecco le strategie



Intorno ai 15-16 anni gli adolescenti sono attratti da scelte esibizioniste (capelli da punk): il silenzio, spesso, può far decadere certi entusiasmi



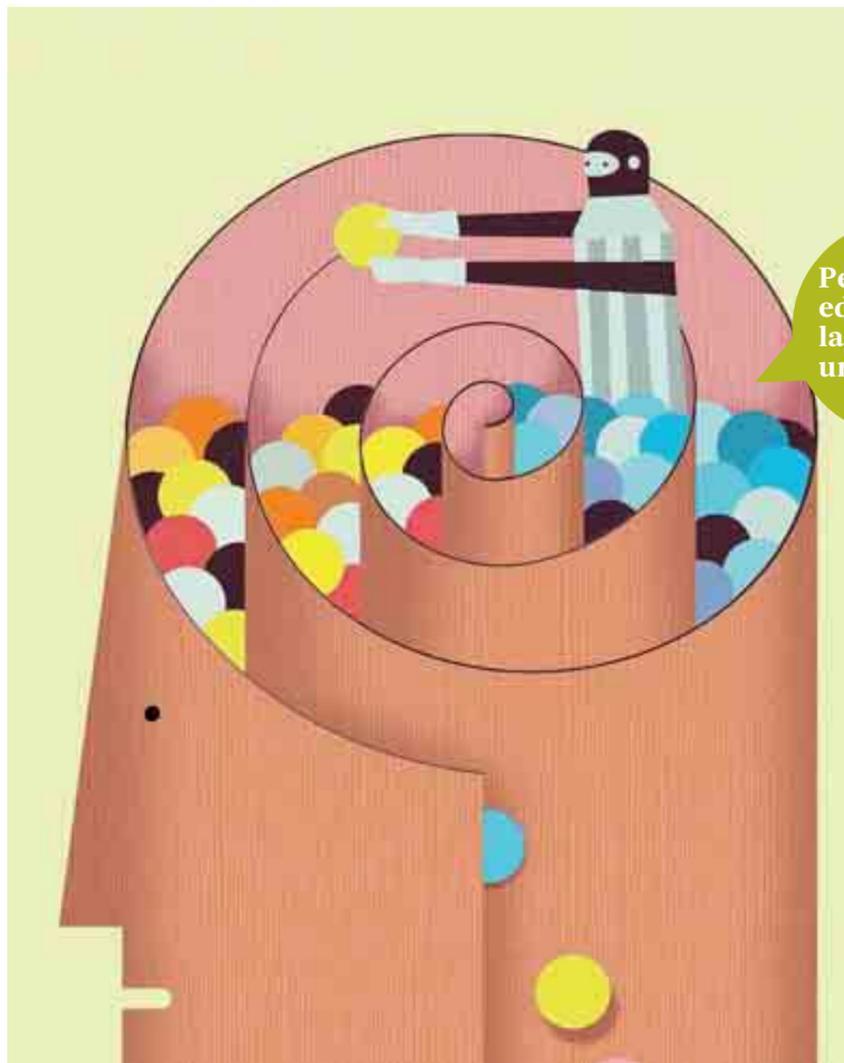
Prima regola del manuale: contare fino a dieci. Non bisogna mostrarsi collerici e mentalmente disorganizzati: così si perde il controllo



Parlare con i figli in modo informato del problema del bere anche a lungo termine è importante ed ha un effetto positivo sui comportamenti



Ricordare che gli adolescenti sono più vulnerabili degli adulti allo stress: la loro risposta agli eventi è più emozionale che razionale



Pensieri ed emozioni: la testa come un frullatore

que, e il loro cervello con caratteristiche assolutamente differenti da quelle infantili e da quelle adulte. La neurologa (gettata nel panico anche dal secondo figlio sedicenne per un incidente stradale), come primo passo, ricorda la necessità di sfatare una certezza scientifica sulla quale si sono basati molti studi del passato. Quella secondo la quale il cervello umano fosse pressoché compiuto con il raggiungimento della pubertà e che, nell'adolescenza, fosse a tutti gli effetti un organo maturo, sia pur privo delle esperienze di vita.

IL CARDINE

Al contrario, nella testa dei ragazzi tra i 15 e 18 anni, è ancora tutto in piena evoluzione e le funzioni sono assai diverse da quelle di un grande. Così la ricercatrice spiega perché i giovanissimi sono avventati o irritabili: non solo per spirito di opposizione ai genitori ma perché «i loro lobi frontali, ossia l'area in cui si valutano le situazioni e si prendono le decisioni non sono ancora perfettamente efficienti e, quindi, non consentono la piena consapevolezza delle conseguenze delle proprie azioni». Capitolo per capitolo, dal sonno all'alcol allo stress fino allo sport e all'invasione digitale, la neurologa racconta aneddoti che riguardano i suoi figli, descrive altre storie e poi ne fa una lettura scientifica. Spiega, senza mai assolvere, perché a quell'età il cervello risponde in un modo o in altro alle situazioni più disparate come è un'overdose di alcol, il sonno o una condizione stressante. Un bacio o a una carezza.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricerca

Impulsi elettrici, più capacità cognitive

Aumentare le capacità cognitive grazie agli impulsi elettrici e alla stimolazione corticale. Grazie alle ricerche portate avanti dal laboratorio di "Brain Stimulation and Neuroinvestigation" dell'ospedale Santa Maria alle Scotte di Siena, diretto da Simone Rossi e Emiliano Santarnecchi, all'interno del Dipartimento di Scienze Neurologiche e Neurosensoriali, diretto da Alessandro Rossi. Grazie a uno studio effettuato con l'Università di Oxford su 58 soggetti sani sottoposti a stimolazione corticale non invasiva, cioè con impulsi elettrici a basso voltaggio applicati sullo scalpo è emerso che le persone con capacità

cognitive individuali migliori hanno ottenuto risultati inferiori rispetto ai soggetti più lenti nel risolvere compiti di "intelligenza fluida", suggerendo che è possibile, in contesti sperimentali, ridurre le differenze cognitive individuali. «È quindi possibile allenare e migliorare le capacità cognitive - spiega Simone Rossi - anche e soprattutto in coloro che sembrano avere una minore rapidità di ragionamento, tramite la stimolazione corticale elettrica. Un risultato che apre scenari molto particolari nell'utilizzo di queste metodiche in persone che hanno deficit cognitivi, di attenzione o di memoria».



IL CERVELLO DEGLI ADOLESCENTI
Frances E. Jensen
MONDADORI
336 pagine
22 euro