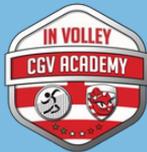




SPORT AGONISTICO GIOVANILE E PREVENZIONE PSICOLOGICA



dott.ssa Chiara Davico Neuropsichiatra Infantile, ricercatrice
presso l'Università di Torino

dott.ssa Gloria Gallo Specializzanda in Neuropsichiatra Infantile

Con il sostegno di



Scan Consiglio regionale
del Piemonte



In collaborazione
con



INDICE



- 01 **I cambiamenti in adolescenza (sviluppo fisiologico)**
- 02 **Adolescenza: età di vulnerabilità e di esordio dei disturbi mentali**
- 03 **Come stanno i nostri adolescenti oggi**
- 04 **Benessere mentale e sport**
- 05 **Segni di allarme**
- 06 **Cosa fare in caso di malessere/crisi**

01 CAMBIAMENTI IN ADOLESCENZA



L'**adolescenza** è una fase della vita umana compresa tra l'infanzia e l'età adulta, contraddistinta da significativi cambiamenti fisici, psicologici, emotivi e sociali. Convenzionalmente, tale periodo ha inizio con la pubertà, intorno ai 10-12 anni, e si protrae fino ai 18-21 anni, anche se la sua durata può variare a seconda delle culture e degli individui.

L'adolescenza è quindi caratterizzata non solo da trasformazioni somatiche, ma anche da **cambiamenti neurobiologici e neurocomportamentali**, che influenzano il modo in cui i giovani pensano e si comportano.

CAMBIAMENTI IN ADOLESCENZA

Le dinamiche sociali assumono una maggiore rilevanza motivazionale: i rapporti con i coetanei, lo status, il prestigio, e l'interesse sessuale e romantico diventano un interesse centrale per i ragazzi.

Gli adolescenti sviluppano una maggiore percezione e ricerca della novità, spingendosi ad esplorare e sperimentare nuove esperienze.

Anche i cambiamenti fisici e dell'espressività sono evidenti, influenzando l'aspetto estetico e le modalità di comunicazione.

Inoltre, si osservano alterazioni nel ritmo sonno-veglia e nella regolazione circadiana, con un impatto sui modelli di sonno.

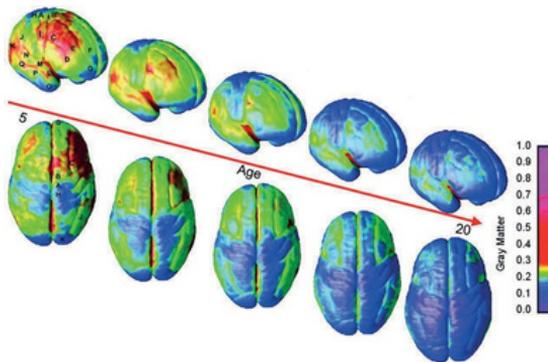


CAMBIAMENTI NEUROBIOLOGICI

MATURAZIONE CORTICALE



La maturazione corticale è il processo attraverso il quale **la corteccia cerebrale**, la parte più esterna del cervello, si sviluppa e si specializza nel corso del tempo. Durante la maturazione corticale, le connessioni tra i neuroni si rafforzano, vengono eliminate quelle inutili (pruning sinaptico) e aumenta la mielina intorno ai neuroni, il che rende il cervello più veloce e organizzato.



Le parti del cervello associate alle funzioni di base maturano precocemente: le aree cerebrali motorie e sensoriali maturano per prime, seguite dalle aree coinvolte nell'orientamento spaziale, nello sviluppo del linguaggio e dell'attenzione.

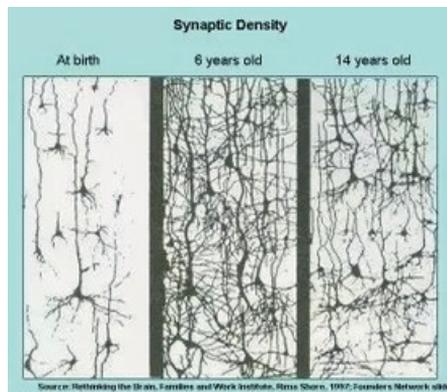
CAMBIAMENTI NEUROBIOLOGICI

PRUNING SINAPTICO

Le sinapsi cerebrali sono delle connessioni cerebrali, ovvero dei piccoli "ponti" che permettono ai neuroni (le cellule del cervello) di comunicare tra loro.

Il **PRUNING SINAPTICO** (o "potatura sinaptica") è una fase dello sviluppo del sistema nervoso ed è come un processo di pulizia nel cervello. Consiste nel processo di sfortimento selettivo delle connessioni cerebrali (sinapsi) "superflue".

Le sinapsi non più necessarie vengono eliminate con l'obiettivo di rendere più efficiente il funzionamento cerebrale. Si rafforzano le sinapsi essenziali con conseguenze sui processi di apprendimento.

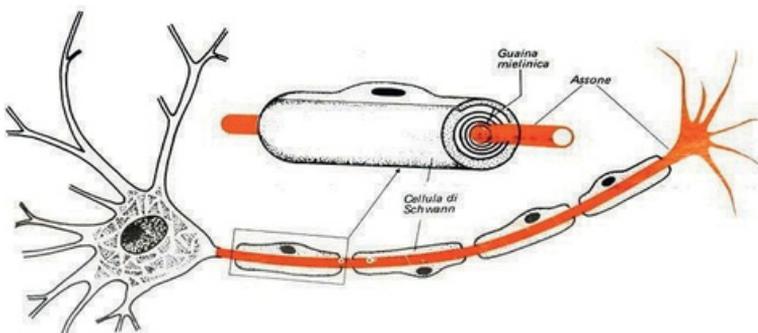


CAMBIAMENTI NEUROBIOLOGICI

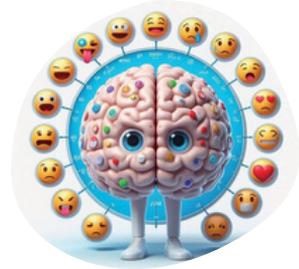
PROGRESSIONE DELLA MIELINIZZAZIONE

La **mielina** è una guaina lipidica avvolge le lunghe "braccia" dei neuroni, chiamate assoni, un po' come l'isolante intorno ai fili elettrici. Serve a proteggere i neuroni e a far trasmettere i segnali elettrici molto più velocemente.

La **MIELINIZZAZIONE** è il processo attraverso cui questa copertura di mielina si forma intorno agli assoni. Succede durante la crescita e consente una maggiore velocità di conduzione del segnale neurale, cioè permette al cervello di diventare più veloce e preciso nel trasmettere informazioni.



MISMATCH YEARS , MATURAZIONE ASINCRONA DEL SISTEMA LIMBICO E DELLA CORTECCIA PREFRONTALE



I circuiti del sistema limbico, che gestiscono le emozioni, maturano prima e sono particolarmente attivi durante l'adolescenza. Invece, la corteccia prefrontale, che ci aiuta a prendere decisioni e controllare gli impulsi, si sviluppa più tardi. Questo significa che durante l'adolescenza le emozioni sono molto forti, ma le capacità di controllo e giudizio non sono ancora pienamente mature.



ADOLESCENZA: IL COMPITO DI DIVENTARE GRANDI

Quel periodo tra la pubertà e la vita adulta indipendente

L'adolescente, in questa fase della vita, si trova a dover assolvere dei **COMPITI EVOLUTIVI FASE SPECIFICI**, legati alla crescita e allo sviluppo:

- Il **processo di “separazione e individuazione”**: l'adolescente inizia a distaccarsi emotivamente dalle figure genitoriali per costruire una propria identità autonoma;
- La **costruzione mentale del nuovo corpo**, che comporta accettare i cambiamenti fisici legati alla crescita. In questo contesto, l'adolescente deve anche iniziare a **definire i propri valori riguardo all'identità maschile o femminile**, e comprendere quale **tipo di sessualità** desidera esplorare o vivere.
- Infine, l'adolescenza è anche un momento in cui si formano **nuovi legami affettivi e sociali**, che permettono al giovane di creare relazioni più profonde e significative al di fuori della famiglia.



ADOLESCENZA: IL COMPITO DI DIVENTARE GRANDI

Quel periodo tra la pubertà e la vita adulta indipendente

Il **PROCESSO DI SEPARAZIONE INDIVIDUAZIONE** il percorso attraverso il quale i bambini si distaccano progressivamente dalla fusione con i genitori per diventare individui autonomi, mantenendo però un legame affettivo essenziale con i caregiver.

- **Separazione** si riferisce al distacco emotivo dai genitori. La separazione implica il riconoscimento della propria individualità e differenziazione dagli adulti di riferimento.
- **Individuazione** è il processo attraverso il quale l'individuo sviluppa una sensazione di sé distinta e unica. Questo processo implica non solo il riconoscimento di sé come individuo separato, ma anche lo sviluppo di una propria identità, valori, e pensieri.



ADOLESCENZA: IL COMPITO DI DIVENTARE GRANDI

Quel periodo tra la pubertà e la vita adulta indipendente

COSTRUZIONE MENTALE DEL NUOVO CORPO

La "**costruzione mentale di un nuovo corpo**" è il modo in cui l'adolescente percepisce e accetta i cambiamenti nel proprio corpo.

Durante la pubertà, il corpo dell'adolescente attraversa significativi cambiamenti fisici e sessuali. Con la trasformazione del corpo, emergono **sentimenti di pudore, vergogna e imbarazzo**. Questi sentimenti sono una risposta naturale ai cambiamenti visibili e alle nuove esperienze legate alla sessualità.

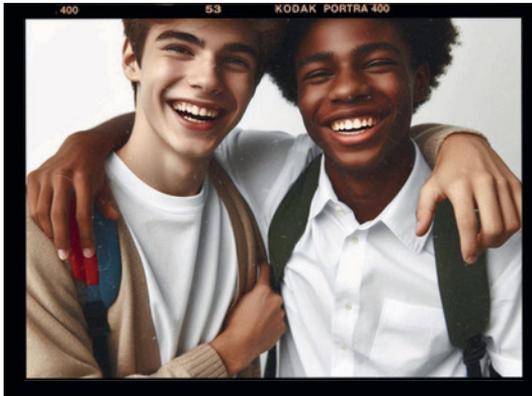
Gli adolescenti iniziano a diventare più consapevoli della loro immagine corporea e a sentire un forte **bisogno di intimità e di privacy**.



ADOLESCENZA: IL COMPITO DI DIVENTARE GRANDI

Quel periodo tra la pubertà e la vita adulta indipendente

COSTRUZIONE DI NUOVI LEGAMI AFFETTIVI E SOCIALI



I teenager sentono una **spinta verso nuovi orizzonti relazionali**, cercando di esplorare e definire il proprio posto nel mondo sociale.

C'è la necessità di **assumere un ruolo specifico all'interno del gruppo di amici**, che si riflette in vari aspetti: gli adolescenti spesso adottano stili di abbigliamento simili, usano soprannomi e un gergo particolare, seguono tendenze comuni per sentirsi parte di un gruppo ed affermare la loro identità.

Questo processo di identificazione e appartenenza funziona come un "**laboratorio sociale**" dove i ragazzi sperimentano la relazione con gli altri per **trovare la propria identità**.

ADOLESCENZA: ETÀ DI VULNERABILITÀ E DI ESORDIO DEI DISTURBI MENTALI

L'adolescenza è un periodo di particolare **vulnerabilità e potenzialità**

CAMBIAMENTO

ROTTURA / CRISI

FISIOLOGICA DIFFICOLTÀ

DISAGIO

DISTURBO

Per tutti i ragazzi e le ragazze l'adolescenza è un **periodo di cambiamento**. Per alcuni può essere un cambiamento **particolarmente doloroso e faticoso**. Per una minoranza può essere un momento di **disagio intenso**, e per una ulteriore minoranza può essere il momento in cui possono **esordire disturbi psichiatrici**.

Il non riconoscimento delle problematiche di salute mentale in adolescenza implica la possibilità che i disturbi continuino e si strutturino in età adulta.

Questo comporta conseguenze molto significative sulla salute fisica e mentale, con una limitazione della piena espressione del soggetto adulto, da un punto di vista personale, sociale, accademico e lavorativo.

QUALI DISTURBI POSSONO ESORDIRE IN ADOLESCENZA?



- **Disturbo bipolare**, con oscillazioni del tono dell'umore tra polo depressivo e polo più eccitato (mania/ipomania);
- **Disturbi d'ansia**, che possono portare al rifiuto scolastico/ritiro sociale, con difficoltà a recarsi a scuola o a frequentare contesti sociali;
- **Depressione**, con sentimenti di tristezza e perdita di energia e motivazione, che si può associare anche alla presenza di comportamenti autolesivi, fino ai tentativi di suicidio;
- **Disturbi del comportamento alimentare**, come anoressia (con riduzione dell'introito alimentare e perdita di peso) oppure bulimia (con tendenza ad abbuffate e comportamenti volti a eliminare quanto assunto);
- **Psicosi-schizofrenia**
- Disturbo da **dipendenza da sostanze**.

COME STANNO I NOSTRI ADOLESCENTI OGGI?

NEGLI ULTIMI 10 ANNI SI È ASSISTITO AD UN
INCREMENTO DEI DISTURBI PSICHICI
TRA BAMBINI E ADOLESCENTI



Questa tendenza era già **in ascesa ben prima dell'arrivo della pandemia da SARS-CoV-2**, tuttavia la crisi sanitaria globale ha agito come un acceleratore, amplificando il disagio psicologico nelle fasce più giovani della popolazione. L'isolamento sociale, l'interruzione delle routine quotidiane e la costante incertezza hanno alimentato una sofferenza latente.

COME STANNO I NOSTRI ADOLESCENTI OGGI?

PERCHÈ CI RIGUARDA?

La salute **mentale** impatta non solo sul **benessere fisico**, ma può anche interferire in modo significativo **su vari aspetti cruciali dello sviluppo** individuale.

Problemi di salute mentale durante l'infanzia e l'adolescenza possono **compromettere l'apprendimento e la socializzazione ed incidere negativamente sull'autostima**.

Questi fattori sono fondamentali per il sano sviluppo psicologico e sociale e possono avere ripercussioni a lungo termine, estendendosi fino all'età adulta.

Le difficoltà non affrontate in tempo tendono a cronicizzarsi, **limitando la piena realizzazione** del potenziale personale, professionale e relazionale dell'individuo.

BENESSERE MENTALE E SPORT

Lo sport può essere una **grande risorsa e proteggere** rispetto al rischio di sviluppare sofferenza psichica o disturbi. Al tempo stesso, a seconda delle circostanze e delle modalità con cui viene praticato e della vulnerabilità individuale, **può diventare un fattore di rischio**.

Generalmente l'attività sportiva ha un effetto positivo sia sulla salute mentale: migliora la forma fisica e potenzia il sistema immunitario, riduce il rischio di malattie croniche e lo stress, previene ansia e depressione, migliora il ritmo sonno-veglia e le capacità cognitive. Inoltre, gli sport di squadra migliorano le competenze relazionali e riducono l'isolamento sociale, contribuendo ad uno sviluppo più completo dell'individuo.

Tuttavia, se praticato senza un adeguato supporto psicologico e con eccessiva pressione lo sport può trasformarsi in una fonte di disagio psicologico.



SPORT: FATTORI PROTETTIVI



Lo sport fa bene alla salute fisica e mentale degli adolescenti, perché:

- **migliora il tono dell'umore** grazie al rilascio di serotonina, e **riduce lo stress**, generando una sensazione di benessere legata alla produzione di endorfine
- **rafforza l'autostima e la fiducia in sé stessi**, inoltre **migliora le capacità di attenzione, autocontrollo e problem solving**
- **favorisce le interazioni sociali, riducendo la solitudine**, e, negli sport di squadra, contribuisce allo **sviluppo dell'empatia e delle abilità relazionali**
- **aiuta ad avere maggiore consapevolezza del proprio corpo**, a percepire meglio il proprio stato di salute fisico;
- **contribuisce a un sonno più regolare;**
- **sostiene lo sviluppo di una mentalità di crescita (*growth mindset*)**, ossia la consapevolezza di potersi migliorare.

SPORT: FATTORI DI VULNERABILITÀ



Lo sport può rappresentare anche un fattore di rischio per la salute mentale:

- In alcuni casi, la pressione legata alle **aspettative di performance** e il **timore di fallire** possono generare **ansia da competizione** e **stress**.
- Il **sovrallenamento**, quando l'equilibrio tra allenamento e recupero viene alterato, può provocare non solo danni fisici ma anche **affaticamento mentale**, compromettendo la capacità di gestione emotiva.
- Gli **infortuni gravi possono avere un impatto psicologico significativo**, poiché possono portare alla temporanea o definitiva esclusione dall'attività sportiva e alimentare il senso di inutilità ed isolamento.

SPORT: FATTORI DI VULNERABILITÀ



Lo sport può rappresentare anche un fattore di rischio per la salute mentale:

- Inoltre, atleti che trovano **difficoltà a bilanciare la vita sportiva con quella sociale o scolastica** possono sentirsi sopraffatti.
- La **paura di deludere le aspettative** di allenatori, genitori o se stessi può **rendere difficile chiedere aiuto**, aumentando il rischio di sviluppare problemi psicologici come depressione o disturbi d'ansia.
- Il **perfezionismo** può spingere l'atleta a non tollerare gli errori, portando a un circolo vizioso di insoddisfazione e frustrazione: attenzione ai ragazzi "troppo bravi in tutto".

MOMENTI DI PARTICOLARE VULNERABILITÀ



Gli atleti attraversano momenti di particolare vulnerabilità in diverse fasi della loro carriera:

- La **gestione degli infortuni** rappresenta uno dei momenti più difficili, poiché oltre al dolore fisico, subentra la preoccupazione per il recupero e il ritorno alla competizione
- Un'altra fase delicata è la **preparazione di una gara importante**, dove la pressione per ottenere un buon risultato può generare ansia e stress.
- L'**aumento della pressione in momenti cruciali**, come il raggiungimento di determinati obiettivi o traguardi, può amplificare il senso di responsabilità e l'ansia da prestazione.

MOMENTI DI PARTICOLARE VULNERABILITÀ



- Anche il **passaggio di ciclo**, come il **cambiamento di squadra o di categoria**, può essere destabilizzante
- La **perdita di punti di riferimento** o il **fallimento in una competizione**, che possono minare la fiducia in sé stessi
- Infine, gli **scatti di crescita**, soprattutto durante l'adolescenza, possono influire sul corpo e sulla performance sportiva, creando ulteriori sfide da affrontare.

SEGNI D ALLARME

QUANDO PREOCCUPARSI?



Ci sono diversi segnali d allarme che, se presenti, richiedono attenzione e potrebbero indicare un problema di salute mentale:

- Quando si notano **alterazioni del sonno**, come insonnia o eccessiva sonnolenza;
- **Cambiamenti nell'alimentazione**, che possono portare a un aumento o a una significativa perdita di peso;
- Un **umore depresso** per un periodo prolungato è un altro segnale da non sottovalutare;
- Anche segnali come **apatia, mancanza di energia o trascuratezza nell'aspetto personale e nell'igiene**;
- Così come **sentimenti di senso di colpa o vergogna persistenti**.

SEGNI D ALLARME

QUANDO PREOCCUPARSI?



Ci sono diversi segnali d'allarme che, se presenti, richiedono attenzione e potrebbero indicare un problema di salute mentale:

- Anche un **calo improvviso del rendimento scolastico** o un **disinteresse verso la scuola** possono essere indicatori preoccupanti
- L'**uso di sostanze** o **difficoltà nella concentrazione** possono emergere come tentativi di affrontare il malessere.
- Un'altra spia d'allarme è un aumento **dell'aggressività o dell'irritabilità**, così come i **comportamenti incontrollati**
- **Difficoltà nella socializzazione** o un **ritiro sociale**,
- Infine, espressioni di **autolesionismo**, **pensieri suicidari** o **affermazioni sul sentirsi un peso per gli altri** rappresentano segnali di estrema gravità che richiedono immediata attenzione.

COSA FARE?

COSA POSSONO FARE GLI ADULTI?

- Riflettere su **come educare al fallimento**: ovvero, insegnare ai ragazzi che sbagliare è parte del processo di crescita
- **Accompagnare** gli adolescenti nei **momenti di fallimento**, fornendo supporto e comprensione, anziché farli sentire soli o giudicati



- Chiedere ai ragazzi come si sentono **non è pericoloso**;
- Affrontare temi delicati, come i pensieri suicidari, **non è dannoso**.
- È essenziale creare uno spazio sicuro in cui gli adolescenti si sentano liberi di parlare con gli adulti, aprendo la **possibilità di scambio**.

COSA FARE?

COSA POSSONO FARE GLI ADULTI?



Gli adolescenti hanno bisogno di essere **in relazione con un adulto che sia coinvolto** nella loro vita.

Hanno bisogno di adulti capaci di **leggere e comprendere i segnali inviati**, anche quelli più sottili.

Hanno bisogno di **adulti che chiedono**, se vedono che c'è qualcosa che non va.

È fondamentale che gli adulti comunichino **calore emotivo** e **offrano aiuto** quando necessario.

DOVE CHIEDERE AIUTO?

NEL PUBBLICO



ASL TERRITORIALE

Ogni bambino/ragazzo ha un **RIFERIMENTO TERRITORIALE** sulla base della propria **RESIDENZA** su tutto il territorio italiano

NEUROPSICHIATRA
INFANTILE

SERVIZIO
SOCIALE

SERVIZIO DI
PSICOLOGIA

Se patologie acute,
gravi o complesse:



RECARSI AL PRONTO SOCCORSO



DOVE CHIEDERE AIUTO?

ALTRE RISORSE



CONTESTO SCOLASTICO

In alcune scuole esiste la risorsa dello psicologo della scuola

PSICOLOGO
SCOLASTICO

che può essere un primo contatto con un professionista della salute mentale

RISORSE PRIVATE

E' possibile rivolgersi a risorse di supporto private

PSICOTERAPEUTA

NEUROPSICHIATRA
INFANTILE



E' possibile farlo tramite **assicurazioni sanitarie.**



COME CHIEDERE AIUTO?

L'accesso ai servizi di NPI per una prima visita e per una presa in carico **è sempre subordinata al consenso di entrambi i genitori del minore.**



- **Coinvolgere i genitori**
- **Partire dalla motivazione e dal bisogno del ragazzo/a**

In generale, è sempre importante **accogliere e dare seguito concreto e tempestivo alle richieste di aiuto** da parte dei ragazzi e delle ragazze

PER SCOPRIRE DI PIU'

BREVE BIBLIOGRAFIA

- **Testo divulgativo sull'adolescenza dedicato ai genitori:**
"Cosa serve ai nostri ragazzi, i nuovi adolescenti spiegati ai genitori, agli insegnanti, agli adulti" -Matteo Lancini- (2020)- UTET;
- **Breve saggio sull'adolescente dedicato agli adulti:**
"Adulti senza riserve, quel che aiuta un adolescente" - Philippe Jeammet (2014)- Raffaello Cortina Editore;
- **Sito dell'Istituto Superiore di Sanità, pagina dedicata a salute mentale e sport:**
https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/bambini-Adolescenti#:~:text=Numerose%20evidenze%20scientifiche%20dimostrano%20infatti,raggiungimento%20di%20un%20sviluppo%20armonico.
- **Sito dell'Istituto Minotauro di Milano dedicato all'adolescenza:** <https://minotauro.it/news/>
- **Pagina di Save The Children Italia dedicata ai campanelli di allarme per la salute mentale in adolescenza:** <https://www.savethechildren.it/blog-notizie/salute-mentale-i-segnali-riconoscere-un-disagio-negli-adolescenti>
- **Pagina di UNICEF Italia sui segnali di attenzione per la salute mentale:** <https://www.unicef.it/media/unicef-e-guidapsicologi-21-segnali-che-dovresti-prenderti-cura-della-salute-mentale/>
- **Sito della John Hopkins University (inglese) dedicato alla salute mentale dei giovani atleti:**
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/student-athlete-mental-health>

Ringraziamenti

Si ringraziano Roberto Barbieri e Ludovica Barbieri per la cura degli aspetti organizzativi e grafici



Con il sostegno di



CONSIGLIO
REGIONALE
DEL PIEMONTE



STATI GENERALI
**Prevenzione
e Benessere**
prendiamoci cura di noi

Scan Consiglio regionale
del Piemonte



In collaborazione con



UNIVERSITÀ
DI TORINO



DSPSP
Dipartimento di
Scienze della Sanità
Pubblica e Pediatria