



## **Adolescenza: il dolce-amaro antipasto della vita da adulti**

Enrico Conti

*Primario urologo  
Specialista in Urologia  
Specialista in Andrologia  
Specialista in Chirurgia Generale  
Fellow della ESSM*

L'adolescenza è una fase della vita che rappresenta un ponte tra l'infanzia e l'età adulta, un periodo di cambiamenti profondi e trasformazioni che interessano ogni aspetto dell'essere umano. Generalmente, questa fase comincia intorno ai 10-12 anni e si conclude verso i 18-20 anni, anche se questi limiti possono variare a seconda delle diverse culture e delle caratteristiche individuali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce l'adolescenza come il periodo compreso tra i 10 e i 19 anni. Secondo dati ISTAT al primo gennaio 2024 i residenti in Italia di questa fascia di età sono 5 milioni e 140 mila, un numero considerevole, anche se in costante declino per la crisi di nuove nascite che colpisce il nostro paese.

Durante l'adolescenza, i giovani vivono un'accelerazione della crescita fisica e lo sviluppo delle caratteristiche sessuali secondarie. Tuttavia, non si tratta solo di cambiamenti fisici; è anche un periodo in cui si consolidano molte delle competenze cognitive, emotive e sociali che saranno fondamentali nella vita adulta.

L'aspetto più significativo di questo periodo (che ne definisce l'inizio) è la comparsa della pubertà, un processo biologico che segna l'inizio della maturità sessuale. Questo processo è guidato da complessi meccanismi ormonali che coinvolgono l'ipotalamo, l'ipofisi e le gonadi. Nei maschi, il testosterone guida lo sviluppo di caratteristiche come l'aumento della massa muscolare, l'approfondimento della voce e la crescita dei peli facciali e pubici. Nelle femmine, gli estrogeni favoriscono l'inizio del ciclo mestruale, l'aumento del tessuto adiposo in specifiche aree del corpo e lo sviluppo del seno.

Oltre ai cambiamenti fisici, il cervello degli adolescenti continua a svilupparsi. In particolare, la corteccia prefrontale, responsabile del controllo degli impulsi, del ragionamento e della pianificazione, subisce significative trasformazioni. Questo sviluppo cerebrale contribuisce a rendere l'adolescenza un periodo di grande vulnerabilità ma anche di enormi potenzialità.

Dal punto di vista psicologico, l'adolescenza è spesso una fase turbolenta. I giovani si trovano a dover affrontare la complessa sfida di definire la propria identità e affermare la propria autonomia. In questa fase l'individuo muta gradualmente la concezione di se stesso, non più suggellata dal giudizio degli adulti ma da quello dei propri coetanei. Questo processo è estremamente delicato e può portare a conflitti interni e tensioni con genitori e figure autoritarie, durante la ricerca di affermazione della propria indipendenza.

Le emozioni durante l'adolescenza possono essere intense e a volte instabili, complici gli sbalzi ormonali che caratterizzano questo periodo. Gli adolescenti possono sperimentare alti e bassi emotivi, sentimenti di insicurezza e una maggiore sensibilità alle critiche. Le relazioni sociali assumono

# l'importanza

un'importanza cruciale, e le pressioni legate al conformismo, al bullismo e alla necessità di essere accettati dai pari possono influenzare profondamente il loro benessere.

Non è raro che durante l'adolescenza emergano disturbi mentali come la depressione, l'ansia e i disturbi del comportamento alimentare. La pressione accademica, le aspettative familiari e le difficoltà relazionali possono contribuire all'insorgenza di questi problemi. Inoltre, gli adolescenti possono affrontare problemi fisiologici come l'acne, causata da cambiamenti ormonali che aumentano la produzione di sebo e ostruiscono i pori della pelle.

I disturbi alimentari, come l'anoressia nervosa, la bulimia e l'obesità, sono particolarmente preoccupanti durante questa fase. Questi problemi sono spesso legati a percezioni distorte del corpo e a pressioni sociali per conformarsi a determinati standard estetici. Le ragazze adolescenti inoltre possono presentare irregolarità e dolori mestruali, mentre i maschi possono sperimentare preoccupazioni legate alla propria funzione sessuale e alla fertilità.

Un altro aspetto fondamentale è il cambiamento della personalità, tra tutti quello forse più difficile da comprendere e accettare da parte dei genitori. Gli adolescenti, infatti, sviluppano un maggiore senso di identità personale e sociale, ma questo percorso è spesso accompagnato da incertezze e sperimentazioni. Il bisogno di appartenenza e la ricerca di conferme possono portarli a correre rischi, a imitare comportamenti dei pari o a ribellarsi contro le norme familiari e sociali.

In questa era digitale, una delle sfide più significative per gli adolescenti è la gestione dei contenuti di internet. La perenne connessione al web tramite smartphone ha alterato il modo in cui gli adolescenti interagiscono con il mondo. Molto spesso, essi sono esposti a contenuti dannosi, come quelli pornografici, che possono influenzare negativamente la loro percezione delle relazioni e della sessualità. L'accesso precoce e non filtrato a tali materiali può distorcere la loro comprensione del consenso e del rispetto reciproco, portando a comportamenti sessuali rischiosi e a una visione distorta delle relazioni.

La dipendenza dai social media e dalle piattaforme digitali ha inoltre un impatto significativo sui rapporti interpersonali degli adolescenti. La comunicazione faccia a faccia è spesso sostituita da interazioni virtuali, che possono ridurre la capacità di sviluppare empatia e abilità sociali strutturate. La pressione per mantenere una presenza online perfetta può contribuire a sentimenti di inadeguatezza e ansia sociale.

Di fronte a queste sfide, è fondamentale fornire un adeguato supporto agli adolescenti. L'educazione e la consapevolezza sono strumenti essenziali per aiutarli a comprendere e affrontare i cambiamenti che stanno vivendo. Un ambiente familiare di sostegno, caratterizzato da una comunicazione aperta e da relazioni positive, è cruciale per il loro benessere.

Garantire che gli adolescenti abbiano accesso a servizi sanitari di qualità, compresi servizi di salute mentale, è essenziale per prevenire e trattare eventuali problemi fisici e psicologici. Inoltre, è importante insegnare loro strategie di coping e promuovere la capacità di gestire le frustrazioni per aiutarli a gestire le sfide della vita in modo efficace.

# 1001 in salute

In conclusione, l'adolescenza è una fase complessa e fondamentale dello sviluppo umano. Comprendere i vari aspetti di questa fase e fornire un supporto adeguato è essenziale per aiutare gli adolescenti a crescere in modo sano e raggiungere il loro pieno potenziale.

## **Bibliografia**

- Blakemore, S. J. (2018). *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*. PublicAffairs.
- Giedd, J. N. (2008). The teen brain: insights from neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, 42(4), 335-343.
- Strasburger, V. C., Wilson, B. J., & Jordan, A. B. (2014). *Children, Adolescents, and the Media*. Sage Publications.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.