

IL BENESSERE NELL'ADOLESCENZA COME CONDIZIONE FONDAMENTALE DELLA QUALITÀ DELL'ESPERIENZA SCOLASTICA



Francesca Mastorci

Istituto di Fisiologia Clinica, CNR, Pisa.



Alessandro Pingitore

Istituto di Fisiologia Clinica, CNR, Pisa.

L'adolescenza è una straordinaria fase della vita, associata a importanti cambiamenti fisici, emotivi, cognitivi e sociali e caratterizzata da uno sviluppo dinamico in cui l'interazione con l'Ambiente modula le risorse individuali responsabili del benessere e dello stato di salute. Ed è proprio durante questa «finestra temporale» di maggiore suscettibilità che si modifica drasticamente la percezione di sé, il corpo si trasforma così come le relazioni sociali e le risposte emotive. Il principale responsabile di tale cambiamento è la ristrutturazione del cervello adolescente, un fenomeno noto come «pruning sinaptico», e il conseguente sfoltimento delle connessioni nervose reputate inutili e un nuovo riassetto dei sistemi di neurotrasmissione. Questo fenomeno fisiologico influenza il loro comportamento rendendoli più vulnerabili alle scelte e riducendone le capacità critiche di valutazione dei rischi, che gli adolescenti hanno bisogno per affrontare, conoscere e gestire la propria crescita. A questo proposito, è opportuno sottolineare come il cervello degli adolescenti non debba essere considerato né come il cervello di un bambino cresciuto, né come quello di un adulto ancora immaturo; è una nuova realtà, sia sul piano neurobiologico che comportamentale! Questa realtà biologica completamente diversa, assieme ad altri fattori tra cui il contesto sociale, a cui si associa

l'apparente conflitto fra istintività e razionalità, pensiero e impulsività, fa sì che gli adolescenti siano più propensi e vulnerabili al rischio, ma allo stesso tempo più capaci di adattarsi all'ambiente, trasformando così una fragilità in una risorsa.

Per questo connubio, che sembrerebbe quasi un ossimoro, l'adolescenza è da sempre considerata come un periodo della vita del tutto singolare, caratterizzato dall'equilibrio tra potenzialità ancora inesprese e fragilità. In questa ottica, secondo le più autorevoli fonti bibliografiche, l'adolescenza è considerata il periodo in cui lo stato di salute raggiunge il suo picco massimo, rendendo gli adolescenti meno bisognosi di servizi sanitari rispetto alla popolazione adulta (1,2). Al contrario, ormai numerosi dati scientifici indicano che circa il 50% delle patologie sviluppate in età adulta iniziano a insorgere durante l'adolescenza, molto spesso in modo del tutto «asintomatico», suggerendo quindi la necessità di interventi educativi continuativi per l'acquisizione di un atteggiamento sempre più critico e consapevole (3).

Intorno a questa importante tematica, si pone la Scuola come centro di un network che vede coinvolti i diversi attori. È qui, in questa dimensione «allargata» che si supera il patto di corresponsabilità che vedeva coinvolti dirigenti, docenti, famiglie, studenti, e personale scolastico per allargarne l'orizzonte verso altre figure e ruoli che operano nei diversi contesti. In questo puzzle di competenze, compiti e obiettivi si pone il vero focus dell'adolescenza: promuoverne il benessere al fine di potenziarne l'apprendimento, riducendo il rischio di comportamenti devianti, e fornendo quella flessibilità comportamentale necessaria all'adattamento.

Non a caso, secondo il nuovo concetto di Salute, l'adattamento continuo di un organismo al proprio Ambiente è l'unica condizione per ottenere uno stato di benessere fisico, mentale e sociale.

L'affermarsi della Salute come Benessere da un lato e la vulnerabilità nonostante le potenzialità dall'altro, rendono necessario il dover affrontare temi come la promozione della Salute e la qualità della vita come



requisiti necessari per poter far vivere al meglio all'adolescente i diversi contesti e le sue fragilità. Quando occorre intraprendere l'approccio preventivo educativo di promozione del Benessere? Finora tutti gli interventi di salute pubblica principali vengono proposti solo a partire dall'epoca adulta, dai 18 anni in poi, limitando cioè l'azione in epoca adolescenziale alla semplice correzione di abitudini sbagliate quali la sedentarietà, il fumo e il consumo di alcol e droghe, tanto che le principali strategie di prevenzione negli adolescenti sono principalmente rivolte verso chi è affetto da disturbi mentali. Al contrario, le progettualità indirizzate agli adolescenti sani interessano prevalentemente l'adozione di uno stile di vita sano, trascurando quasi completamente tutte quelle dimensioni legate all'emotività, alla consapevolezza del sé, alla socialità. Parlare di Benessere e pertanto svilupparne strategia di promozione, significa fare riferimento a un insieme di fattori di natura psicologica, fisica e sociale e promuoverlo implica un lavoro su comportamenti e competenze di natura affettiva, cognitiva e relazionale che aiutano a fronteggiare questo periodo di massima vulnerabilità e mutamenti, attraverso non solo azioni dirette a rinforzare le capacità dei singoli, ma anche azioni mirate a modificarne il contesto sociale. Negli adolescenti, promuovere il benessere significa prevalentemente fornire adeguati strumenti per essere in grado di affrontare, gestire e superare situazioni potenzialmente

a rischio, secondo un approccio sistemico, ovvero in cui tutte le dimensioni correlate alla Salute e al Benessere si relazionano tra loro. Tra questi, il progetto AVATAR, «Ambiente e stili di Vita negli Adolescenti: una nuova proposta di promozione della salute Attraverso una piattaforma multimediale» nasce all'interno dell'Istituto di Fisiologia Clinica del CNR di Pisa, proprio con l'obiettivo di promuovere il benessere negli adolescenti grazie a uno strumento multimediale che mediante un approccio multi-stakeholder, mira a creare un network tra le diverse figure e ambienti che ruotano intorno all'adolescente (famiglia, scuola, amici, comunità) (4). In questo network, è inserita anche una nuova figura, l'istituzione scientifica, di supporto nell'interpretazione dei fenomeni fisiologici e biologici, ma anche culturali e sociali, legati all'adolescenza. AVATAR negli anni, oltre a fornire un valido strumento alle Scuole di valutazione del benessere dei propri studenti, ha permesso di studiare a fondo il difficile periodo dell'adolescenza da un punto di vista biologico, psicologico, e sociale. Ha evidenziato ad esempio come le relazioni più forti si creassero tra il Contesto Sociale, lo Stile di Vita e lo Stato Emotivo, lasciando fuori da questa nuvola di integrazione l'aspetto più prettamente cognitivo correlato all'apprendimento. In altre parole, è come se gli adolescenti non identificassero il loro benessere con il rendimento scolastico! Anzi, da un'analisi ancor più dettagliata è stato dimostrato che è proprio il Contesto Sociale, nelle figure della scuola,

della famiglia e dei pari, a modulare il tutto, come se da esso dipendesse l'emotività, il senso del sé, e la percezione di benessere (5). Mixare tutte le variabili per cercare di capire quale sia quella prevalente o quella che più di altre necessita di intervento, ha evidenziato come l'autonomia, le relazioni familiari, e il tono dell'umore siano i fattori più correlati alla percezione di Benessere. In altre parole, tanto maggiore sarà la capacità dei ragazzi di crearsi attività extra-scolastiche, di rafforzare i rapporti in famiglia che costituisce il nucleo primario nello sviluppo personale, emotivo, cognitivo e socio-affettivo, tanto maggiore sarà il Benessere percepito. Non a caso negli adolescenti proprio a sugellare il ruolo chiave dell'Ambiente, inteso nella sua accezione più ampia, e dei suoi stimoli, si parla di social brain (6). Da qui si evince come la percezione del benessere dei ragazzi nei diversi contesti sociali, tra cui quello scolastico, sia strettamente legato a tutto ciò che sta attorno alla Scuola e non dipenda necessariamente da questo, lasciando sottintendere come il concetto di Benessere debba essere inteso come esperienza soggettiva, considerando le dimensioni psicologiche e sociali come esperienza emozionale positiva. L'esperienza scolastica vissuta dallo studente sarà un'esperienza arricchente, sensorialmente, cognitivamente, emotivamente e socialmente parlando, se tutti questi aspetti saranno contemplati e integrati l'uno all'altro. Come espresso nell'Indice di Benessere Personalizzato, sviluppato in AVATAR, una carenza in una di queste componenti comporta inevitabilmente una carenza delle altre (7). Questo dipende dal fatto che rispetto a quanto ad oggi presente in ambito scientifico e scolastico, in cui la Salute e il Benessere vengono affrontati in modo più settoriale e meno integrato, comprendere quali fattori abbiano il maggiore impatto sulla Salute contribuirebbe ad affrontare le priorità della Scuola e delle Politiche Sociali nella definizione di programmi preventivi e strategie di sostegno. Oggi, grazie soprattutto al dialogo tra Ricerca, Sanità e Scuola, iniziano a delinearsi programmi e percorsi finalizzati a promuovere il Benessere, attraverso un

lavoro su comportamenti e competenze di natura affettiva, cognitiva e relazionale, rinforzando le capacità dei singoli e creando condizioni atte a favorire uno stile di vita sano, attraverso un approccio «intersectoriale» e trasversale ai fattori di rischio. È qui che risiede l'importanza della cooperazione tra i vari attori e figure che ruotano attorno all'adolescente, nei diversi contesti educativi e sociali e che mai come ora devono lavorare uno a fianco dell'altra, in quel dialogo aperto e costruttivo che negli anni è stato sempre più faticoso, per rivedere ruoli e competenze e mettere in campo le basi per la definizione di una vera alleanza educativa.

Bibliografia

1. Patton, G.C., Sawyer S.M., Santelli J.S., Ross D.A., Afifi R., Allen N.B., Arora M., Azzopardi P., Baldwin W., Bonell C., Kakuma R., Kennedy E., Mahon J., McGovern T., Mokdad A.H., Patel V., Petroni S., Reavley N., Taiwo K., Waldfogel J., Wickremarathne D., Barroso C., Bhutta Z., Fatusi A.O., Mattoo A., Diers J., Fang J., Ferguson J., Ssewamala F. e Viner R.M. (2016), *Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing*, «Lancet», vol. 11, n. 387(10036), pp. 2423-78. doi: 10.1016/S0140-6736(16)00579-1.
2. O'Sullivan B., Zhong A., Yin L.L., Dogra S., Chadop M.T., Choonara S., Wong B.L.H. (2023), *The future of global health: restructuring governance through inclusive youth leadership*, «BMJ Glob Health», vol. 8, n. 11:e013653.
3. World Health Organisation. Adolescent health epidemiology [Internet]. World Health Organisation; 2014.
4. Trivellini G., Doveri C., Mastorci F., Bastiani L., Cappa C., Vassalle C. e Pingitore A. (2018), *Innovative web-based tool for promoting well-being among healthy adolescents: An implementation protocol*, «J. Transl. Sci», vol. 5, pp. 1-5.
5. Mastorci F., Bastiani L., Trivellini G., Doveri C., Vassalle C. e Pingitore A. (2020), *A new integrated approach for adolescent health and well-being: the AVATAR project*, «Health Qual Life Outcomes», vol. 18, n. 1, p. 77.
6. Lamblin M., Murawski C., Whittle S. e Fornito A. (2017), *Social connectedness, mental health and the adolescent brain*, «Neurosci Bio-behav», vol. 80, pp. 57-68.
7. Mastorci F., Bastiani L., Doveri C., Trivellini G., Casu A., Vassalle C. e Pingitore A. (2020), *Adolescent Health: A Framework for Developing an Innovative Personalized Well-Being Index*, «Front Pediatr.», vol. 7, n. 8, p. 181.