



IRCCS San Raffaele Pisana di Roma, ansia scolastica ed evento Non ti scordar di te giovedì 24 settembre



IRCCS San Raffaele Pisana di Roma

Riceviamo e pubblichiamo dall'ufficio stampa dell'IRCCS San Raffaele Pisana di Roma.

Prima l'intervista al Professor Piero Barbanti. Di seguito le parole del Primario Neurologo del nosocomio romano:

“MAL DI TESTA, MAL DI PANCIA, NAUSEA, VOMITO, INSONNIA: ATTENZIONE ALL' “ANSIA SCOLASTICA”- Non soltanto i grandi soffrono di “stress da rientro”: intervista al Professor Piero Barbanti, Primario Neurologo dell'IRCCS San Raffaele Pisana di Roma

Non soltanto i grandi soffrono di “stress da rientro”:

il Professor Piero Barbanti, Primario Neurologo dell'IRCCS San Raffaele Pisana di Roma, ci aiuta a far chiarezza sui disturbi fisici e psicologici che possono colpire i nostri figli al momento del ritorno sui libri

Settembre: per i nostri bambini secchiello e paletta sono ormai un lontano ricordo e le giornate di dolce far niente lasciano faticosamente il posto a tour de force tra i banchi scolastici sommersi tra i libri di testo. Di “stress da rientro” non soffrono soltanto i grandi: anche i più piccini possono accusare infatti il peso di un repentino passaggio dai diversi ritmi di vita che impongono le vacanze prima e il ritorno agli studi, poi. Una fase delicata per l'equilibrio mentale e fisico dei nostri figli, tanto da poter addirittura parlare di “ansia da prestazione scolastica”.

Per fare chiarezza sui disturbi ad essa associata e su come prevenirli e curarli, viene in aiuto il Professor Piero Barbanti, Primario Neurologo dell'IRCCS San Raffaele Pisana di Roma nonché Direttore del Centro per la diagnosi e terapia delle cefalee e del dolore della struttura romana.

- Si può parlare di “ansia da prestazione scolastica”?

“Certamente. L'ansia da prestazione scolastica esiste ed è associata a diverse cause. Esiste un'ansia generata dalle aspettative familiari: si tratta di pressioni genitoriali spesso occulte, non dichiarate. Esercitare pressioni per ottenere il massimo dai figli non è sempre un nobile intento perché a volte dietro queste richieste si possono celare intenzioni di “avere figli come sé” o, al contrario “avere figli come io avrei voluto essere”. Esiste un'ansia da oggettive difficoltà: è il caso di ragazzi che si trovino in indirizzi scolastici scelti frettolosamente (magari per seguire amici delle medie anche alle superiori) o in maniera non proprio autonoma (scelte genitoriali).

Non va però trascurata anche l'ansia di quei ragazzi che con la prestazione scolastica di eccellenza qualificano sé stessi, magari avendo una autostima ridotta che cercano di compensare essendo sempre i più bravi.

Infine, i calendari scolastici, il ritmo delle verifiche, l'introduzione della verifica scritta anche di materie un tempo tipicamente orale (es storia) può rendere lo studente certamente più ansioso. Ricordiamoci infine che per quanto riguarda le superiori i ragazzi italiani hanno una serie di test valutativi durante l'anno molto maggiore rispetto ad esempio al mondo americano”;

- Cosa succede nel cervello di un bambino nel passaggio dalla spensieratezza dell'estate ai rigidi orari del periodo scolastico?

“In linea generale un bambino può soffrire meno dell'adulto del rientro dalle vacanze. Infatti il bambino ha un cervello estremamente plastico, meno soggetto a “compartimenti stagni” rispetto all'adulto e più capace di adattarsi a nuove situazioni. In particolare, rispetto all'adulto, il bambino è più in grado di mantenere una quota di gioco e spensieratezza anche all'interno dei propri doveri, patendo meno il ritorno alla quotidianità”;

- Oltre che emotivi, esistono disturbi anche fisici associati a questa condizione?

“Certamente. Riguardano il sistema nervoso vegetativo, il “ministro degli interni” del nostro cervello, la cui attività è molto dipendente dalle nostre emozioni e che può rendere “inquieto” l'apparato viscerale, generando mal di testa, mal di pancia, nausea, vomito, insonnia”;

- Quali sono le fasce d'età più interessate?

“Se si escludono problemi specifici come la cosiddetta fobia scolastica, l'ansia scolastica cresce con l'ordine degli studi. Alle elementari l'ansia può semmai derivare da angosce di origine familiare trasportate in ambiente scolastico o da rapporti problematici con compagni. L'ansia scolastica inizia a comparire

quando il ragazzino, verso la pubertà, gestisce un'emancipazione progressiva dalla figura dei genitori assumendo in sé le responsabilità verso figure – quelle dei professori – meno materne rispetto alle maestre. Verifiche e interrogazioni sono il primo banco di prova. In questa fase della scuola l'ansia deriva più dal “come” devo fare le cose (da solo, nel compito in classe) rispetto alle difficoltà oggettive. Alle superiori il discorso cambia in quanto l'ansia può derivare dal “cosa” devo affrontare, cioè dalla difficoltà oggettiva della materia”;

- Qual è il periodo di picco di questo “stato d'animo” dei nostri bambini?

“In genere i picchi di ansia riguardano settembre e poi aprile-maggio, ovviamente per motivi diversi: nel primo caso il ritorno a scuola con la conseguente tensione e il dover assumere un ritmo di vita invernale (andare a letto presto, alzarsi presto etc), mentre nel secondo caso – prevalente nei più grandi – la tensione per il risultato finale”;

- Come affrontare le problematiche legate allo stress dei bambini?

“Trattandoli come bambini e non come piccoli adulti. Alimentandone la fantasia e il sogno, in loro così spiccati, e liberandoli dalla rigidità degli orari in cui sono spesso stritolati. Facilitando lo sport come gioco e non come competizione, privilegiando lo svago all'aria aperta anziché in TV”;

- C'è un'alimentazione da preferire ad altre?

“L'alimentazione del bambino mediterraneo è in linea di principio ottimale, se si esclude la cattiva abitudine di avere colazioni esigue al mattino. Esiste già una grande sensibilizzazione dei genitori per evitare diete ipercaloriche ma da neurologo sono semmai preoccupato dal crescente uso di bevande contenenti sostanze nervine (caffèina ad esempio) nei bambini e nei ragazzi. Occhio quindi agli eccessi di sostanze a base di cola (il cui contenuto di caffèina sfiora quello dell'espresso del bar) e, personalmente, divieto nei più grandi dell'uso degli energy drinks, accattivanti nelle pubblicità e nella forma ma non salutari in un cervello in formazione (pochi sanno che lo sviluppo definitivo del sistema nervoso dell'uomo avviene verso i 25 anni).”;

Poi diamo notizia della nuova campagna “Non ti scordar di te” sulle demenze che verrà trattata giovedì 24 settembre presso le strutture territoriali del IRCCS a Sabaudia e Trevignano:

““NON TI SCORDAR DI TE”: LA NUOVA CAMPAGNA

DI SENSIBILIZZAZIONE SULLE DEMENZE

Al via “SR ALZHEIMER”: due strutture del San Raffaele, le RSA di Sabaudia e Trevignano, apriranno le proprie porte per una non-stop di screening gratuiti

Nel mese in cui in tutto il mondo si celebra la XXII “Giornata mondiale dell'Alzheimer”, il San Raffaele dà avvio a “SR ALZHEIMER – NON TI SCORDAR DI TE”, la nuova campagna di screening gratuiti sulle demenze dedicata ai pazienti ma anche ai loro famigliari. Una ventiquattrore di controlli neurologici per sensibilizzare e informare la popolazione su una malattia neurodegenerativa che soltanto in Italia colpisce circa 1 milione e 200 mila persone con ben 270 mila nuovi casi diagnosticati solo nel 2015.

Presso le RSA San Raffaele di Sabaudia (LT) e Trevignano Romano (RM) infatti, il prossimo 24 settembre a partire dalle ore 9.00 e sino alle 18.30 sarà possibile effettuare valutazioni neurologiche gratuite con un team di esperti, guidati dalla sapiente esperienza medica del Prof. Piero Barbanti, Primario Neurologo dell'IRCCS San Raffaele Pisana di Roma, tra i massimi esperti italiani in tema di cefalee e patologie neurologiche. Le due strutture diventeranno per un giorno una sorta di “palestra” dove medici neurologi, insieme al personale medico-sanitario e ad un team di esperti psicologi,

metteranno per così dire “alla prova” il livello di allenamento, l’elasticità e le capacità mentali di chiunque abbia prenotato una visita. I pazienti saranno infatti sottoposti ad uno screening della memoria che, laddove se ne riscontrasse il bisogno, sarà seguito da un vero e proprio test neuropsicologico. Un esame rapido ma che allo stesso tempo potrebbe rivelarsi di importanza vitale in un’ottica di diagnosi precoce dell’Alzheimer, malattia subdola e progressiva, le cui prime avvisaglie si concretizzano spesso proprio con problemi di memoria.

La malattia di Alzheimer è la forma più comune di demenza. Davvero impressionanti le cifre ad essa associate: leggendo i dati del Rapporto mondiale sull’Alzheimer, redatto dall’Alzheimer’s Disease International (Adi), si scopre ad esempio che ogni 3 secondi si registra 1 nuovo caso. Nel mondo ne è affetta una popolazione di pazienti pari alla Spagna (con 47 milioni di persone globali, che diventeranno 75 milioni tra 15 anni e oltre 130 milioni nel 2050). In Italia la situazione è altrettanto drammatica: le stime parlano infatti di ben 1 milione e 600 mila malati nel 2030, che diventeranno 2 milioni e 300 mila nel 2050. Secondo il rapporto, i costi economici e sociali della demenza ammontano oggi a 818 miliardi di dollari all’anno e ci si aspetta che raggiungano 1.000 miliardi nei prossimi tre. Un impatto economico praticamente superiore al fatturato di colossi come Apple, Google e Exxon e che – se fosse una economia – la collocherebbero al 18° posto nel mondo. In Italia la spesa è pari a 37,6 mld di euro l’anno.

Per discutere a 360 gradi di Alzheimer e di tutte le altre forme di demenza senile, il 24 settembre ci sarà quindi la non-stop del San Raffaele Sabaudia e Trevignano. Per prenotare una valutazione cognitiva gratuita, basta rivolgersi al numero verde CALL CENTER ALZHEIMER del San Raffaele 800 49 49 49, dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00”.

[Read More](#)
