



Maturità , cresce l'uso di integratori tra gli adolescenti

Descrizione

Si avvicinano gli esami di maturità . Il prossimo 21 giugno tanti studenti saranno alle prese con la prova scritta di italiano. E come spesso accade cresce l'ansia e la necessità di una maggiore concentrazione. Per questo sempre più ragazzi fanno uso di integratori, basandosi sul passaparola o sul "fai da te", affidandosi in modo casuale ai social o al web. Ma per molti c'è il rischio di un cattivo uso, inefficacia e rischi inutili.

Esistono diversi tipi di integratori, afferma la psichiatra e psicoanalista della Società psicoanalitica italiana, Adelia Lucattini, "Chiariamo subito possono avere un effetto positivo sulla concentrazione, l'attenzione e la memoria, però bisogna individuare quelli giusti, e assumerli nei tempi e nelle dosi consigliate. C'è da sottolineare che, soprattutto dopo gli anni di pandemia, tante persone oltre al trauma psichico hanno registrato sindromi carenziali di particolari sostanze nutrienti, indispensabili per l'organismo. Per questo è indispensabile integrare l'uso di vitamine, così da garantire il buon funzionamento psicofisico. Alcuni tipi di integratori sono necessari tutto l'anno, poiché aiutano il benessere fisico generale, mentre altri sono specifici proprio per periodi particolari, in cui è richiesta molta concentrazione, come nel caso degli esami di maturità . La cosa importante è che non avvenga un uso "fai da te": ragazzi e genitori devono rivolgersi sempre prima a un medico, che a seconda della specializzazione suggerirà l'integratore più opportuno".

Tra i principali integratori figurano la Vitamina C, che rinforza il sistema immunitario, il gruppo delle vitamine B, che i ragazzi dovrebbero assumere tutto l'anno (secondo le dosi consigliate) e poi gli Omega 3, preferibili in specifiche formulazioni (gli estratti di pesce selvatico, fosfolipidi di pesce, addizionati anche con la vitamina B5, B6 ed E). Bisogna leggere sempre con attenzione la scheda tecnica che accompagna gli integratori, prosegue Adelia Lucattini, "È importante che siano assunti solo durante il periodo degli esami e sospesi subito dopo, perché sono eccitanti. Per questo, vanno presi al mattino e non la sera, per non disturbare il riposo notturno. È fondamentale dedicare sempre un buon numero di ore al sonno, è importante dormire bene, profondamente, senza risvegli. Esistono poi, dei fitoterapici per l'attenzione e la concentrazione, a base di estratti di curcuma, di boswellia, e soprattutto con oligoelementi, i cui fondamentali sono lo zinco e il selenio, soprattutto se assunti insieme al complesso vitaminico B. Questi però, vanno presi solo il minimo indispensabile nei giorni in cui si deve sostenere la prova. Da attenzionare la vitamina B12: un consumo eccessivo può

provocare tremore, gonfiori, eccessivo nervosismo, reazioni allergiche e battito cardiaco accelerato. Alte dosi possono comportare inoltre problemi renali•.

Melatonina e magnesio sono invece oligoelementi che posso usare anche i ragazzi pi•¹ piccoli, come quelli che si preparano ad affrontare lâ• esame di terza media. •La melatonina•, prosegue Adelia Lucattini, •rende le fasi del sonno pi•¹ stabili e aiuta al mantenimento del sonno stesso, diminuendo la probabilit• di un sonno leggero e fastidiosi risvegli notturni. Il magnesio, invece, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell•affaticamento fisico e mentale, sostiene il normale funzionamento del sistema nervoso e la funzione del sistema muscolare•.

Alcuni integratori presentano per•² sostanze che andrebbero usate con cautela. • il caso della L-Tirosina, poich• pu•² interferire con la levodopa e gli ormoni tiroidei, inoltre, lâ• organismo potrebbe utilizzarla per produrre lâ• ormone tiroideo tiroxina, e che pu•² provocare irritabilit• agitazione, perdita del sonno e tremore; e dell•antidepressivo iperico perforato, che pu•² diventare un problema se preso contemporaneamente all•assunzione di altri farmaci. A riguardo, la psicoanalista invita i ragazzi a non usare questa sostanza senza il controllo medico, spiegando che •in caso di assunzione, • necessario segnalarlo al proprio medico curante e agli altri specialisti, perch• ha delle interazioni importanti con molti farmaci: antipertensivi, ferro, contraccettivi orali, antitumorali, omeprazolo solo per citarne alcuni•.

Marialuisa Roscino