



## EMERGENZA ALCOL TRA I GIOVANISSIMI: L'EPIDEMIA SILENZIOSA CHE INIZIA A 10 ANNI. INTERVENTO DI ADELIA LUCATTINI, MEMBRO ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA E DELL'INTERNATIONAL PSYCHOANALYTICAL ASSOCIATION

### Descrizione

*Lucattini: «Il dialogo aperto con i figli è indispensabile: permette di costruire una relazione in cui la regola, condivisa e compresa nel suo valore protettivo, diventa un punto di riferimento».*

Intervista di Marialuisa Roscino

Il consumo di alcol tra i giovanissimi non è un fenomeno isolato, ma una vera e propria emergenza di salute pubblica che sta assumendo i contorni di un'epidemia silenziosa. Se un tempo il primo approccio avveniva verso la fine dell'adolescenza, oggi i dati clinici e le segnalazioni dei pediatri indicano una soglia di ingresso drasticamente abbassata: si inizia già a 10 o 11 anni.

A preoccupare non è solo la precocità del consumo, ma la totale inconsapevolezza dei rischi. L'alcol viene spesso percepito come un rito di passaggio sociale, innocuo o addirittura gratificante, oscurando il fatto che, in un cervello ancora in fase di sviluppo, ogni assunzione comporta danni neurologici potenzialmente irreversibili. Di fronte a questo scenario, la comunità scientifica lancia un grido d'allarme: la prevenzione non può attendere. Di questi aspetti significativi ne parliamo oggi in questa intervista con la Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Membro Ordinario della Società Psicoanalitica italiana (SPI) e dell'International Psychoanalytical Association (IPA).

**Dott.ssa Lucattini, i dati ci parlano di un esordio sempre più precoce del consumo di alcol. Qual è la situazione reale oggi secondo i dati statistici e che Lei osserva con la Sua ampia esperienza clinica?**

La situazione è certamente preoccupante, anche se eviterei di generalizzare affermando che tutti inizino a bere a dieci anni. Gli ultimi dati dell'Istituto Superiore di Sanità, riferiti al 2024, indicano 580.000 minorenni tra gli 11 e i 17 anni con un consumo di alcol definito a rischio: il 15,5% dei maschi e il 13,3% delle femmine. Sono inoltre circa 79.000 i minorenni che riferiscono episodi di binge drinking, cioè un consumo concentrato finalizzato spesso all'ubriacatura. Il fenomeno è ancora inferiore

all'1% tra gli 11 e i 15 anni, ma cresce nettamente nella seconda adolescenza.

È importante comprendere non soltanto quanto un ragazzo beve, ma quale funzione psicologica assume l'alcol. Può diventare una sorta di regolatore esterno delle emozioni, serve ad attenuare ansia, vergogna, insicurezza, sentimenti di inadeguatezza o paura dell'esclusione. In altri casi rappresenta un'azione impulsiva, un acting out, attraverso cui viene espresso nel comportamento ciò che non riesce ancora a essere riconosciuto e trasformato in parole.

Uno studio *JAMA Network Open* (2025), condotto su 633 adolescenti e giovani, ha mostrato che una maggiore reattività socioemotiva, non ancora sufficientemente bilanciata dalle capacità di controllo esecutivo, può precedere l'inizio del consumo pesante; il bere, a sua volta, è associato a un'ulteriore alterazione della regolazione emotiva e del controllo degli impulsi.

### **Quali sono i segnali di allarme che un genitore non dovrebbe sottovalutare?**

I genitori dovrebbero prestare attenzione soprattutto ai cambiamenti improvvisi e persistenti: irritabilità o euforia insolita, isolamento, maggiore segretezza, menzogne, nuove frequentazioni difficili da conoscere, perdita d'interesse per lo studio e le attività abituali, calo del rendimento scolastico, alterazioni del sonno, richieste ingiustificate di denaro, rientri confusi, odore di alcol, nausea o mal di testa ricorrenti dopo le uscite.

Nessun segnale, considerato isolatamente, dimostra che un ragazzo stia bevendo. Diventa allarmante la presenza contemporanea di più cambiamenti, soprattutto quando modificano il suo modo abituale di essere e compromettono la vita familiare, scolastica e sociale. Il dato non è marginale: nel 2024, in Italia, sono stati stimati 580.000 minorenni tra gli 11 e i 17 anni con consumi di alcol a rischio e circa 79.000 minorenni coinvolti nel binge drinking.

Bisogna interrogarsi non soltanto su quanto il ragazzo beva, ma su che cosa cerchi di curare attraverso l'alcol. Il bere può rappresentare un acting out: un disagio che non riesce ancora a essere pensato o comunicato viene espresso attraverso il comportamento. L'alcol diventa così un anestetico contro ansia, vergogna, solitudine, rabbia o paura di non essere accettati.

Uno studio italiano su 6.506 adolescenti di 11, 13 e 15 anni, pubblicato nell'*International Journal of Mental Health and Addiction* (2025), ha rilevato che il 9,9% riferiva un consumo regolare e il 18,3% episodi di binge drinking. I problemi psicologici erano associati a una probabilità maggiore di binge drinking, mentre disturbi somatici come mal di testa, mal di stomaco e stanchezza erano associati al consumo regolare. Anche la percezione di uno scarso sostegno da parte degli adulti della scuola risultava collegata a un rischio elevato.

Per questo il genitore dovrebbe evitare sia la minimizzazione sia l'interrogatorio punitivo, avvicinandosi con fermezza e interesse autentico: «Ho notato che sei cambiato e sono preoccupato. Vorrei capire che cosa ti sta accadendo». L'obiettivo è trasformare il comportamento da segnale muto di sofferenza in qualcosa che possa essere raccontato, pensato e affrontato insieme.

**Molti adolescenti percepiscono le raccomandazioni degli adulti a volte come seccature per loro. Quali strategie comunicative suggerisce per trasformare il non bere da imposizione a una scelta consapevole basata sulla tutela della propria salute cerebrale e del proprio benessere in generale?**

Perché è importante che si ripeta soltanto che non bere? È necessario aiutare l'adolescente a comprendere perché scegliere di non bere. In questa fase della vita, un ordine percepito come autoritario può attivare opposizione e ribellione, perché il ragazzo è impegnato nella costruzione della propria autonomia. Il genitore dovrebbe quindi mantenere un limite chiaro, accompagnandolo con ascolto, spiegazioni comprensibili e rispetto per il bisogno del figlio di sentirsi parte attiva della decisione.

È utile parlare del significato che l'alcol assume nel gruppo, della paura di sentirsi esclusi e degli effetti che può avere sulla salute. L'adulto può spiegare, senza allarmismi, che il cervello adolescenziale è ancora in maturazione e che l'alcol interferisce con attenzione, memoria, capacità di giudizio e controllo degli impulsi. Il messaggio più efficace è far comprendere che non bere significa proteggere la propria salute, la libertà di scelta e la sicurezza personale.

Il dialogo permette di trasformare la regola esterna in una funzione interna di protezione. Il limite, se accompagnato da affetto e coerenza, non viene vissuto soltanto come divieto, ma può essere interiorizzato come capacità di prendersi cura di sé.

Uno studio pubblicato su *Frontiers in Public Health* (2025), condotto su 114.364 studenti, ha rilevato che uno scarso coinvolgimento genitoriale è associato a un maggiore rischio di binge drinking. Al contrario, comunicazione, presenza affettiva, regole chiare e conoscenza delle frequentazioni dei figli rappresentano importanti fattori protettivi.

### **Oltre il No per un dialogo consapevole tra genitori e figli, cosa ne pensa al riguardo?**

I servizi di supporto servono e sono necessari, ma devono essere accompagnati da buone maniere, affetto, ascolto, spiegazioni e coerenza attraverso il proprio comportamento. Il limite psicologico, utile per la crescita, non è soltanto un divieto, ma una funzione protettiva che aiuta l'adolescente a contenere l'impulsività e, nel tempo, a interiorizzare la capacità di prendersi cura di sé.

Dialogare significa riconoscere il suo bisogno di autonomia senza rinunciare al ruolo adulto. Non equivale, quindi, a concedere il consumo di alcol. Uno studio su *Addictive Behaviors* (2025), condotto per nove anni su 387 adolescenti, ha infatti associato il bere con il permesso dei genitori a un maggiore consumo e a più conseguenze negative nella giovane età adulta.

### **In che modo, è possibile trasformare il dialogo in uno strumento di protezione, evitando di cadere nel proibizionismo sterile che allontana il ragazzo in alcuni casi dai propri genitori?**

Il dialogo diventa protettivo quando unisce ascolto e limiti chiari. Dal punto di vista psicoanalitico, ascoltare significa aiutare l'adolescente a trasformare in parole la paura di essere escluso, il bisogno di appartenenza e l'insicurezza che possono spingerlo a bere. In questo modo, l'alcol non diventa l'unico strumento per sentirsi accettato.

Il genitore non deve rinunciare al proprio ruolo, ma mostrare comprensione e fermezza. Il disimpegno genitoriale e l'eccessiva durezza possono favorire ansia, depressione, solitudine e purtroppo anche avvicinamento a gruppi problematici. Questo aumenta il rischio successivo di avvicinarsi al consumo di alcol e al fumo di sigaretta.

**E nello specifico, può spiegare come l'ascolto attivo può aiutare a decodificare le pressioni sociali che i ragazzi vivono, affinché non vedano l'alcol in alcuni contesti, come il**

## **lasciapassare per lâ??accettazione nel gruppo?**

Lâ??ascolto attivo aiuta lâ??adolescente a riconoscere e mettere in parole la paura dellâ??esclusione, il bisogno di appartenenza e il desiderio di sentirsi adulto. Dal punto di vista psicoanalitico, ciÃ² che viene pensato e condiviso ha meno bisogno di essere agito impulsivamente.

Accogliendo il racconto senza giudicare, il genitore puÃ² aiutare il ragazzo a distinguere il desiderio personale dalla pressione del gruppo e a costruire modalitÃ alternative per sentirsi accettato. In questo modo, rifiutare lâ??alcol non viene vissuto come una rinuncia, ma come una scelta autonoma e protettiva. ( *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2025).

## **Quali strategie efficaci possono adottare al riguardo, in particolare, le Famiglie e la Scuola?**

Famiglia e scuola devono costruire una vera alleanza educativa, fondata sulla comunicazione regolare, sulla fiducia e sullo scambio reciproco delle osservazioni sul ragazzo. Non dovrebbero incontrarsi soltanto quando emerge un problema, ma condividere informazioni, segnali di disagio e strategie preventive, offrendo messaggi coerenti sui rischi dellâ??alcol.

Dal punto di vista psicologico, questa collaborazione crea intorno allâ??adolescente una rete di contenimento affettivo. Sentire che gli adulti dialogano e collaborano, senza accusarsi reciprocamente, rafforza il senso di sicurezza e facilita la richiesta di aiuto. La scuola puÃ² promuovere incontri continuativi sullâ??alcol, sulle emozioni e sulla pressione del gruppo, mentre la famiglia puÃ² proseguire il dialogo a casa con ascolto e regole chiare.

Una ricerca pubblicata sullâ??*International Journal of Educational Research* (2025), basata sullâ??analisi di 32 studi, ha rilevato in 28 di essi unâ??associazione tra il coinvolgimento dei genitori nella vita scolastica e un minore disagio psicologico negli adolescenti. Il dato conferma il valore protettivo di una collaborazione positiva e continuativa tra famiglia e scuola.

## **Quale messaggio si sente di dare ai ragazzi?**

Dire di no allâ??alcol Ã¨ un atto di libertÃ e forza in cui scegliete di proteggere voi stessi e il vostro futuro, la conoscenza rende liberi e salva la vita;

- Parlate con i genitori o con un adulto di fiducia, soprattutto quando vi sentite in difficoltÃ ;
- Scegliete amici che rispettino le vostre decisioni e non vi spingano a bere per sentirvi accettati;
- Se vi sentite tristi, depressi o molto ansiosi, rivolgetevi a uno psicoanalista, a uno psichiatra o a un altro specialista, come il vostro medico di medicina generale;
- Informatevi sui danni reali che lâ??alcol puÃ² provocare al cervello, alla mente e alla salute fisica;
- Coltivate sport, attivitÃ creative, amicizie e relazioni affettive autentiche;
- Cercate emozioni nei legami affettivi. Tuffatevi nellâ?? amore, non câ??Ã¨ lo â??sballoâ?• piÃ¹ bello, duraturo, naturale e creativo di quello che viene dai sentimenti, teneri e forti, intensi, che fanno sentire vivi.