



ADOLESCENZA E ALCOL: ASPETTI PSICOLOGICI E MODELLI PREVENTIVI. INTERVISTA AD ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA E PSICOANALISTA DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

Descrizione

Intervista di Marialuisa Roscino

Lucattini: «In un tempo in cui l'alcol viene spesso vissuto dai ragazzi come rifugio, educare invece, ad un sano equilibrio interiore, ad un maggiore rafforzamento dell'autostima e alla relazione autentica la vera prevenzione. Sta crescendo il fenomeno delle cosiddette "alcohol challenge", sfide collettive filmate e condivise online che trasformano il bere in un gioco trasgressivo, spettacolarizzato, spesso visto come rito di passaggio o forma di autoaffermazione. In questo contesto, si diffondono pratiche come il binge drinking, cioè l'assunzione di grandi quantità di alcol in un breve lasso di tempo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (2023) ha definito da anni il *binge drinking* una delle principali minacce alla salute globale, necessari significativi interventi di prevenzione. È fondamentale che i giovani siano consapevoli dei rischi dell'alcol e comprendano come la salute sia il bene più prezioso da preservare».

Dott.ssa Lucattini, il consumo dell'alcol è in costante aumento tra i giovani, quali sono a Suo avviso, i fattori scatenanti e le dinamiche complesse che possono verificarsi?

Negli ultimi anni si registra un progressivo e preoccupante aumento del consumo di alcol tra gli adolescenti, un fenomeno che riguarda sia l'Italia, sia il panorama internazionale. I più recenti dati del Ministero della Salute (2024) indicano che circa 800.000 minorenni sono a rischio di sviluppare una dipendenza da alcol, all'interno di una popolazione complessiva stimata in circa 9 milioni di persone a rischio. Un dato particolarmente significativo riguarda l'aumento dei consumi tra le ragazze adolescenti: per la prima volta, le giovani tra i 14 e i 17 anni superano i coetanei maschi per frequenza e modalità di consumo rischioso.

Le ragioni che spingono i giovani a bere sono molteplici e si intrecciano tra fattori individuali, familiari, sociali e culturali. In molti casi, l'alcol viene utilizzato come strumento di regolazione emotiva: una forma di "automedicazione" per contenere emozioni difficili come ansia, angoscia, senso di vuoto o sintomi depressivi, soprattutto quando mancano adeguati spazi di ascolto e comprensione. Questo

legame tra disagio psichico e uso di alcol Ã stato ampiamente documentato da uno studio pubblicato su *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, che ha coinvolto adolescenti di 38 Paesi, evidenziando come non tanto lâ??inizio precoce del bere, quanto le prime ubriacature siano correlate a comportamenti a rischio.

Accanto al disagio psicologico, lâ??alcol Ã oggi parte integrante di nuove dinamiche sociali alimentate dai social media. Sta crescendo il fenomeno delle cosiddette â??alcohol challengeâ?, sfide collettive filmate e condivise online che trasformano il bere in un gioco trasgressivo, spettacolarizzato, spesso visto come rito di passaggio o forma di autoaffermazione. In questo contesto, si diffondono pratiche come il binge drinking, cioÃ lâ??assunzione di grandi quantitÃ di alcol in un breve lasso di tempo. Lâ??Organizzazione Mondiale della SanitÃ (2023) ha definito da anni il *binge drinking* una delle principali minacce alla salute globale, con particolare attenzione alle fasce piÃ giovani della popolazione.

Quali sono, secondo Lei, le ragioni profonde che spingono tanti giovani a bere?

Lâ??alcol, in adolescenza, puÃ diventare una risposta a un disagio profondo. I ragazzi spesso bevono per imitazione di modelli familiari o sociali o per sentirsi accettati dal gruppo. Ma dietro questi comportamenti, spesso inconsci, si nascondono emozioni difficili da mentalizzare: ansia, angoscia, noia, senso di vuoto.

Dal punto di vista psicoanalitico, il consumo di alcol puÃ rappresentare una forma di difesa dallâ??insopportabile: un modo per eludere la fatica del pensare, contenere lâ??angoscia della crescita, o attutire il dolore di una separazione o di una mancanza affettiva. Come mostrato da uno studio pubblicato su *The Lancet Psychiatry* (2021), gli adolescenti con sintomi depressivi e ansiosi sono piÃ inclini a usare lâ??alcol come strategia di evitamento emotivo. Bere, dunque, diventa spesso un modo per sentirsi parte del gruppo, per anestetizzare il dolore psichico o per gestire lâ??insicurezza tipica dellâ??adolescenza. Ma si tratta di strategie disfunzionali, che espongono i ragazzi a cicli ripetitivi di isolamento, comportamenti a rischio e dipendenza. Quindi, se il bere avviene *una tantum* (â??una volta soltantoâ? nella vita), puÃ finire da sÃ. Ma se Ã un tentativo di â??auto-curaâ?, rischia di radicarsi, perchÃ fornisce unâ??illusoria anestesia al dolore psichico.

A suo avviso, câ??Ã una correlazione tra alcol e depressione?

La depressione puÃ portare al consumo di alcol, e lâ??alcol, a sua volta, puÃ indurre o peggiorare la depressione, creando un circolo vizioso difficile da interrompere. In clinica, quando si osserva un uso cronico o un abuso di alcolici in adolescenza, una delle prime ipotesi diagnostiche da considerare Ã la presenza di un disturbo depressivo, o nei casi piÃ complessi, di un disturbo bipolare in fase iniziale.

I traumi infantili, come abbandoni, lutti, trascuratezza o violenze psicologiche, possono determinare fratture emotive profonde, che si manifestano subito, oppure riemergono durante lâ??adolescenza, una fase in cui il mondo interno si riattiva con forza. Una depressione precoce non riconosciuta, nÃ curata, puÃ cronicizzarsi e trovare uno sbocco nel consumo di alcol, inizialmente situazionale, poi sempre piÃ frequente fino a diventare dipendenza. Uno studio pubblicato su *Addiction* (2021) ha evidenziato una chiara correlazione tra eventi traumatici infantili, esordio precoce della depressione e maggiore rischio di sviluppare disturbi da uso di alcol in adolescenza. In questi casi, il consumo non Ã solo un comportamento disfunzionale, ma un vero e proprio tentativo di autocura del dolore psichico, che perÃ finisce per aggravarlo ulteriormente.

Parliamo del cervello. In che modo, l'alcol può danneggiare il cervello in via di sviluppo?

L'adolescenza è un periodo critico dello sviluppo durante il quale avviene la maturazione fisica, psicologica e neurobiologica. Il cervello di un adolescente in questa fascia d'età attraversa una fase di rapida trasformazione, con la formazione dell'identità e la maturazione di connessioni neurali. L'alcol interferisce con questo processo, sia da un punto di vista psicologico che organico, poiché può danneggiare le strutture cerebrali e i neuroni come dimostrato da numerosi studi scientifici.

La ricerca pubblicata su *Translational Psychiatry* (2025) mostra come il consumo di alcol durante l'adolescenza rappresenti un importante problema di salute pubblica a causa delle sue potenziali conseguenze a lungo termine sulla salute fisica e mentale e per il rischio significativo di sviluppare disturbi da uso di sostanze in età adulta. Come scritto nel volume *Advances in Experimental Medicine and Biology* (2025), all'interno del cervello, la corteccia prefrontale è una delle ultime regioni cerebrali a subire un rimodellamento, spesso fino all'età adulta. Questi cambiamenti evolutivi relativamente tardivi rendono la corteccia prefrontale particolarmente vulnerabile ai danni che iniziano nell'adolescenza, inclusa l'esposizione all'alcol.

E per quanto riguarda gli altri organi? Quali le conseguenze del consumo e l'abuso dell'alcol sulla salute in generale dei giovani?

Gli effetti sono devastanti per tutto il corpo, il fegato è uno degli organi più colpiti. Negli ultimi anni, si osservano, infatti, sempre più frequentemente, anche tra gli adolescenti, epatiti e pancreatiti alcoliche acute, epilessia alcolica e danni cerebrali importanti legati all'abuso di superalcolici.

Secondo il report *Alcohol in Europe: Key Facts* stima che 1 decesso su 4 tra i giovani uomini (15-29 anni) in Europa sia attribuibile all'alcol, spesso in incidenti stradali, violenza o altre situazioni acute causate dall'abuso di alcol. La stima vede l'alcol coinvolto in circa il 35% dei casi mortali tra i giovani uomini e nel 10% delle giovani donne.

Bere da giovani, insomma, non è un gesto innocuo o passeggero, ma può aprire la strada a danni permanenti.

Qual è il messaggio più importante da trasmettere al riguardo, ai giovani?

Il messaggio è chiaro: non esiste un consumo di alcol sicuro per i minori di 18 anni. I danni che l'alcol provoca in un organismo in crescita sono molto più gravi e duraturi rispetto a quelli che si possono riscontrare in un adulto. Iniziare a bere in giovane età non solo compromette lo sviluppo fisico e mentale, ma aumenta anche di quattro volte il rischio di sviluppare una dipendenza da alcol in età adulta. È fondamentale che i giovani siano consapevoli di questi rischi e che comprendano come la salute sia il bene più prezioso da preservare.

Quali misure di prevenzione dovrebbero essere adottate urgentemente? Quanto è importante il ruolo della Famiglia e della Scuola nel trasferire ai giovani la conoscenza su rischi e conseguenze dell'abuso dell'alcol per la loro salute?

Certamente. La famiglia e scuola sono pilastri fondamentali nella prevenzione dell'abuso di alcol tra gli adolescenti. Entrambi i contesti hanno un ruolo educativo profondo e complementare, la famiglia trasmette valori, abitudini e modelli comportamentali fin dall'infanzia; la scuola rappresenta un

importante luogo educativo, dove i ragazzi possono acquisire una maggiore consapevolezza, imparare a riconoscere il proprio disagio e a investire su se stessi.

Uno studio pubblicato su *Penrose: International Journal of Interdisciplinary Studies* (2024) ha evidenziato che costruire un dialogo educativo coeso ¹ oggi ¹ che mai necessario insieme a programmi di prevenzione che coinvolgono attivamente scuola, famiglia e comunit  abbiano un impatto positivo e duraturo: nei contesti in cui insegnanti e genitori lavorano insieme, si ¹ registrata una netta riduzione del consumo alcolico tra i ragazzi, accompagnata da un aumento della consapevolezza e del senso di responsabilit  .

In un tempo in cui l  alcol viene spesso vissuto dai ragazzi come rifugio, educare invece, ad un sano equilibrio interiore, all  autostima e alla relazione autentica ¹ la vera prevenzione.

Qual ¹ la specificit  della psicoanalisi nella cura dell  abuso e della dipendenza alcolica?

Il trattamento dell  alcolismo ¹ per natura multimodale: richiede una sinergia tra farmacologi, psicologi, psichiatri e operatori sociali. Tuttavia, la terapia psicoanalitica offre un contributo unico e insostituibile nell  affrontare le radici profonde del dolore mentale: i traumi inconsci, le perdite affettive non elaborate, e i luttuosi vuoti emotivi che spesso sottendono il comportamento alcolico.

Secondo la terapia psicoanalitica, l  alcol viene visto come una difesa disfunzionale: anestetizza l  angoscia, bypassa la depressione bloccante, ed evita di sentirsi vulnerabili. L  analisi, riattivata ex-novo o proseguita da breve passato, permette di pensare ci   che era rimasto non pensato, liberando l  agire dal semplice sollievo momentaneo. Il cambiamento che emerge dall  analisi non resta confinato al setting terapeutico, ma si irradia nella vita quotidiana del paziente, nella forma di relazioni, scelte, lavoro, cura di s  . Curando le cause profonde, si cura la dipendenza stessa.

A conferma di questa visione, uno studio pubblicato su *Frontiers in Human Neuroscience* (2025) integra le teorie dell  attaccamento, della regolazione emotiva e della psicoanalisi: la ricerca mostra come traumi infantili e difficolt  di regolazione affettiva siano associati a strutture cerebrali (area limbica, rete di stress) alterate, che contribuiscono allo sviluppo dell  alcolismo come strategia di *coping*. Solo attraverso un lavoro psicoterapeutico profondo ¹ possibile ricostruire modalit  affettive pi  funzionali ed evitare ricadute.

Quali consigli si sente di dare ai giovani?

- Conoscere tutti gli effetti dell  alcol, sapere che ¹ una sostanza psicoattiva, che agisce rapidamente anche sul corpo, danneggiando numerosi organi;
- L  alcol entra rapidamente in circolo incidendo sul cervello e potenzialmente danneggiandolo in modo permanente;
- Riduzione i riflessi e la coordinazione aumentando il rischio di incidenti stradali o infortuni;
- Altera il giudizio e la percezione della realt  , causando comportamenti rischiosi e scelte avventate;
- Provoca disinibizione diminuendo la percezione e la coscienza dei pericoli;
- Rallenta i riflessi e il pensiero, impedendo di reagire tempestivamente e prendere decisioni corrette.

E ai genitori?

-Quando si notano comportamenti a rischio, Ã" fondamentale intervenire subito, anche con decisioni scomode;

-Mai minimizzare. Il binge drinking e le sfide alcoliche non sono â??ragazzateâ?•, ma campanelli dâ??allarme molto seri;

-Informarsi sui pericoli dellâ??alcol e avere consapevolezza dei rischi per la salute e per la vita;

-Se emergono segnali di sofferenza emotiva e psichica, rivolgersi tempestivamente a uno psicoanalista e a uno specialista per una valutazione sia individuale che familiare.

L'agone 2024