



Ondate di calore estremo: a rischio benessere psico-fisico di bambini e adolescenti. Intervista ad Adelia Lucattini

Descrizione

Intervista di Marialuisa Roscino

L'impatto pericoloso delle onde di calore estremo mette a rischio il benessere psico-fisico di bambini e adolescenti: cosa fare in questi casi e quali misure di prevenzione è bene adottare? Quanto il caldo può incidere sul sonno di bambini e adolescenti? Perché è bene bere molta acqua? Può esserci correlazione tra idratazione, memoria e attenzione? Di questo e molto altro ne parliamo con Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Lucattini: «Necessarie, efficaci misure di prevenzione per abbattere i rischi di disidratazione, di ansia e stress e disturbi dell'umore nei bambini e negli adolescenti. Nel caso di studenti che stanno affrontando gli esami di maturità o esami universitari, l'uso di Sali minerali e integratori può senz'altro aiutare».

Dott.ssa Lucattini, il caldo estremo può incidere sul benessere psico-fisico dei bambini e adolescenti? In particolare, può arrecare in loro, disturbi dell'umore?

Le ondate di calore si associano a un aumento di sintomi come ansia, irritabilità, depressione e deficit di attenzione nei più giovani. L'UNICEF (2025) segnala che le alte temperature sono correlate con aumento dello stress e peggioramento del sonno tra bambini e adolescenti. Uno studio pubblicato su *Cambridge University Press* (2023) condotto su 82.982 tra bambini e adolescenti tra i 6 e i 24 anni, durante i mesi caldi (giugno-agosto) a New York City dal 2005 al 2011, ha mostrato che per ogni grado in più rispetto alla media mensile, i disturbi psicologici e le malattie psichiche, aumentano dell'11%. Inoltre, che le ondate di calore causano un aumento di accessi al pronto soccorso e ricoveri in ospedale per disturbi psicologici, anche importanti.

Quali effetti, le ondate di calore estremo possono causare sulla sfera intellettuale ed emotiva di bambini e adolescenti?

Oltre all'affaticamento e ai crampi da calore, l'esposizione prolungata al calore può causare anomalie del sistema nervoso centrale. Diversi studi hanno fornito prove che l'esposizione al calore compromette la funzione cognitiva, disturba l'esecuzione di risposte comportamentali efficaci e diminuisce la capacità sia di memoria di lavoro che di memoria a breve termine. È facile immaginare le difficoltà e il possibile calo di rendimento degli studenti che in questo periodo stanno affrontando gli esami di maturità, i test d'ingresso e gli esami universitari.

Affrontare gli esami di maturità durante un'ondata di calore può essere davvero difficile, dato che il caldo eccessivo incide sull'attenzione e concentrazione, quali strategie a Suo avviso si potrebbero adottare?

Da un punto di vista psicologico lo stress e il caldo possono innescare pensieri negativi (non ce la faccio, non riesco a studiare) che acquisiscono ansia. Attingere alle proprie forze interiori creando un dialogo con se stessi, realistico ma supportivo (Sto facendo del mio meglio in condizioni difficili, Il caldo è insopportabile, ma posso farcela) aiuta a non scoraggiarsi e a resistere.

È importante normalizzare la fatica mentale e le difficoltà di concentrazione legate al caldo. Accettare che il proprio rendimento nello studio potrebbe essere incostante, aiuta a ridurre il senso di inadeguatezza molto spesso inconscia. Accettare i propri limiti non è arrendersi, ma un punto di forza, attingere all'intuitività e alle emozioni positive aiuta nello svolgimento dei compiti autoassegnati e nella creatività sempre necessaria quando si affrontano gli esami.

Applicare tecniche di *cooling* (impacchi freddi su collo, testa, polsi) aiuta a mantenere costante la temperatura corporea e ne rallenta il riscaldamento. Inoltre, aumenta la concentrazione, specialmente se la temperatura esterna è superiore ai 30°C.

Poiché anche una lieve disidratazione (<1% del peso corporeo) riduce la reattività, la memoria e l'attenzione, bere regolarmente acqua, eventualmente arricchita con sali minerali (soprattutto se persi con il sudore) e integratori, in quanto sostiene tutte le funzioni cognitive,

aiutandosi anche con tecniche di rilassamento, respiratorie come la respirazione diaframmatica, le pratiche yoga, etc. poiché aiutano nel rimanere lucidi e favoriscono un recupero rapido di attenzione, concentrazione e forza interiore.

E la disidratazione, così frequente in estate, col caldo, che peso può avere sul benessere mentale?

Prove scientifiche sempre più numerose dimostrano che lo stato di idratazione influenza sia le capacità cognitive che l'umore. Uno studio pubblicato sul *The American Journal of Clinical Nutrition* già nel 2016, indica che la disidratazione causa deficit cognitivi e disturbi intellettivi che coinvolgono la memoria a breve termine, e la vista. Inoltre, può indurre disturbi dell'umore. Il consumo di acqua liscia o arricchita anche con sali minerali, migliora l'apprendimento, l'attenzione, la vista e l'umore. Bere acqua, quindi, migliora la memoria e l'attenzione focalizzata. Nel breve termine, la sete è associata a una memoria più scarsa. Col passare dei giorni, la maggiore perdita di massa

corporea inferiore all'1% da disidratazione, è associata a memoria più debole e deficit di attenzione.

Una ricerca del *Cambridge University Press* (2024), ha confermato questi dati e sottolineato che la disidratazione nei mesi estivi, è un tema di grande rilevanza non solo per bambini, gli adolescenti e i loro genitori, ma proprio per la salute pubblica. Per questo invita a mettere in atto programmi di intervento di informazione a largo raggio e di intervento (ad es. con fontanelle aperte, distributori d'acqua, etc.).

Quali sono i possibili fattori fisiologici che causano scompensi dell'umore durante le ondate di calore estive?

Secondo uno studio del *Karolinska Institutet* pubblicato sull'*International Journal of Environmental and Public Health* (2018) sebbene la fisiologia anatomica della termoregolazione sia nota, la sua regolazione neuromolecolare centrale non è altrettanto nota al grande pubblico per questo vale la pena spiegarla.

Neurotrasmettitori come serotonina, acetilcolina, noradrenalina, dopamina, prostaglandina, acido gamma-amminobutirrico (GABA) e ormone adrenocorticotropo sono tutti coinvolti. L'ipotalamo preottico anteriore (POAH) è la struttura centrale primaria della termoregolazione che riceve, integra e pondera, sia i segnali centrali, che periferici. Si ritiene che la sensazione di temperatura nella POAH avvenga attraverso una popolazione di neuroni GABAergici (neuroni in cui il GABA agisce come neurotrasmettitore) con intrinseca sensibilità al caldo. Oltre al POAH, altri centri cerebrali, come l'ipotalamo laterale perifornico (PeF/LH), il nucleo paraventricolare (PVN) e l'area tegmentale ventrale (VTA), sono coinvolti nella termoregolazione.

Studi risalenti a diversi decenni fa hanno suggerito che serotonina, dopamina e noradrenalina siano coinvolte nei processi termoregolatori.

Oltre all'affaticamento da calore, ai crampi da calore e ad altre disfunzioni degli organi, l'esposizione al calore può causare anomalie del sistema nervoso centrale. Diversi studi hanno fornito prove che l'esposizione al calore compromette la funzione cognitiva, disturba l'esecuzione di risposte comportamentali efficaci e diminuisce la capacità sia di memoria di lavoro che di memoria a breve termine con problemi importanti per gli studenti che stanno preparando gli esami di maturità, di accesso ed esami universitari.

Quanto può incidere il caldo sul loro sonno?

La perdita di sonno è un fattore di grande rilievo nei disturbi dell'umore in età evolutiva. È noto che negli adolescenti c'è un ritardo fisiologico dell'orario in cui andare a dormire che può portare a perdita cronica di sonno. Le notti calde, amplificano i disturbi del sonno con un effetto importante su umore, ansia, aggressività. L'adolescenza è una fase della vita importante, di cambiamenti positivi e necessari, a rischio in modo del tutto naturale rispetto al sonno e ai disturbi psicologici che in questo periodo hanno le loro prime e importanti manifestazioni, soprattutto disturbi dell'umore con episodi depressivi e maniacali. Per questo è necessario informarli dei rischi potenziali del caldo in un periodo stressante e proteggerli inizialmente anche contro la loro volontà. I

genitori possono farsi forza, avere il coraggio di dare indicazioni per il loro bene e la loro salute, e farle rispettare.

Il microclima interno, in particolare, può influenzare il benessere degli studenti e le loro capacità di apprendimento? Cosa può dirci al riguardo?

L'esposizione a temperature elevate peggiora la salute mentale, lo confermano anche studi pubblicati su *General Economics* della Cornell University (2022) e su *China Economic Review* (2023). Nello specifico, un giorno con temperature superiori a 27 °C durante la settimana, aumenta la probabilità di sviluppare una malattia mentale del 6,2%. Questi effetti negativi sono mitiganti dell'aria condizionata poiché previene la disidratazione e malattie somatiche da alte temperature, e migliora la qualità del sonno.

I deficit delle funzioni cognitive, intellettive, di concentrazione e i viraggi depressivi o ipomaniacali, derivano anche dalle condizioni termiche delle abitazioni, delle scuole, dei luoghi di lavoro e di socializzazione. Tutti gli studi evidenziano l'importanza di integrare misure di adattamento al cambiamento climatico negli edifici, per preservare la salute fisica e mentale di bambini e adolescenti, e il loro livello di istruzione. Nei genitori e negli adulti in generale, anche la produttività lavorativa e la prevenzione degli incidenti sul lavoro.

Crede, sia importante continuare a seguire un corretto stile di vita anche nei mesi estivi durante il tempo libero? Quali accorgimenti, secondo Lei, possono avere al riguardo i genitori?

Certamente, per i bambini è importante mantenere un'alimentazione equilibrata, una buona idratazione e molte ore di sonno senza trascurare le ore dedicate al gioco e alla frequentazione degli amici. Sebbene l'estate sia normale fare tardi, è necessario che riposino la mattina e nelle ore calde del pomeriggio. Per gli adolescenti è fondamentale non fare troppo tardi la notte, non praticare sport all'aperto nelle ore calde, non bere alcolici perché oltre che danneggiare fegato, rene e cervello, disidratano, creando problemi aggiuntivi per la salute mentale. Come sempre, è buona pratica non utilizzare gli smartphone la sera tardi.

Per i genitori e i ragazzi è importante sapere che in estate chi ha una predisposizione per disturbi dell'umore, può avere le prime manifestazioni importanti che si manifestano con insonnia persistente, abuso di alcool, comportamenti spericolati, oppositività in famiglia e crisi di rabbia anche molto violente. Per coloro che già sono in cura per depressione o crisi ipomaniacali, l'estate è sempre un momento critico, con possibilità di scompensi e riacutizzazioni. Intervenire tempestivamente impedisce un peggioramento della sintomatologia e favorisce un recupero più rapido.

Quali consigli si sente di dare ai genitori, in particolare, per questi mesi estivi?

-Tenere presente che il caldo notturno altera la qualità del sonno, questo incide negativamente sulla regolazione emotiva, sull'attenzione e sull'umore, per questo è importante che le stanze da letto

siano fresche, climatizzate.

-Seguire delle buone regole alimentari, idratarsi e bere molta acqua, dormire un numero sufficiente di ore recuperando la mattina senza perÃ² arrivare all'ora di pranzo.

-Durante l'esame di maturitÃ , i test d'ingresso o esami universitari, evitare di fare nottata sui libri, idratarsi bevendo molta acqua eventualmente anche con integratori salini, favoriscono la concentrazione la memoria, migliorando il rendimento e le performance;

-La scienza ha ormai dimostrato che per avere una buona salute psicologica bisogna avere cura anche del proprio corpo attraverso una buona idratazione, non esporsi alle ondate di calore, vivere in ambienti freschi, non dimenticarsi mai di fare attivitÃ fisica con costanza, sport estivi e abituali nei momenti di tregua dal caldo;

-Per i bambini, organizzare il tempo anche il periodo in cui non c'Ã la scuola, sia a casa con attivitÃ condivise come cucinare, disegnare, guardare insieme film, documentari, cartoni animati.

-Pianificare delle vacanze in cui vi sia la presenza di amici o avere l'accortezza di portare almeno un amico/a. I bambini ne risentono di meno poichÃ stanno bene compagnia dei genitori per gli adolescenti Ã invece fondamentale;

-Attenzione, la mancanza di riferimenti come la scuola, lo sport e gli amici, puÃ dare una sensazione di vuoto e solitudine, aumentare l'isolamento, causare ansia e depressione. Bambini e adolescenti non devono rimanere da soli, Ã importante che abbiano un tempo organizzato, ma non stressante.

-Se i figli soffrono di disturbi dell'umore accertati, sostenerli nel mantenere il contatto con i propri specialisti, continuare ad assumere i farmaci ed integratori quando prescritti dai curanti e non avere timore a contattare il proprio psicoterapeuta o psicoanalista in un momento di particolare, difficoltÃ anche durante la pausa estiva.