



Primavera, effetti benefici sugli adolescenti. Intervista a dott.ssa Lucattini

Descrizione

L'arrivo della primavera porta con sé una serie di cambiamenti che possono avere un impatto significativo sul benessere mentale e fisico, specialmente negli adolescenti. Le temperature miti, la fioritura della natura e l'aumento delle ore di luce solare che in particolare, stimola la serotonina, l'ormone del buonumore, possono, infatti, infondere un senso di ottimismo e di positività, invogliando gli adolescenti a trascorrere più tempo all'aperto e aumentando di conseguenza, i livelli di energia, la voglia di essere più attivi e di fare attività fisica all'aperto, coltivando allo stesso tempo anche le connessioni sociali. Le attività all'aperto, come passeggiate, sport e giochi, offrono, in particolare, una vera e propria valvola di sfogo per le tensioni accumulate, riducendo in tal modo, ansia e stress e migliorando l'umore nei ragazzi. Di questo e molto altro ancora, ne parliamo con Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista della società psicoanalitica italiana, la quale, sempre in questa intervista, affronta il concetto di **psicologia stagionale**, ovvero: le stagioni sembrano essere una fonte fondamentale di variabilità nel modo in cui le persone, pensano, sentono e si comportano di conseguenza.

Dott.ssa Lucattini, quali effetti benefici l'arrivo della primavera può avere in particolare sugli adolescenti?

Gli effetti benefici sugli adolescenti sono sia a livello fisico, che mentale. L'aumento delle ore di luce stimola la produzione di serotonina, il cosiddetto "ormone della felicità", e altri neuromodulatori che favoriscono il benessere emotivo e contrastano la tristezza maggiormente prevalente nei mesi invernali. La luce naturale e le temperature miti possono favorire un aumento dell'energia, della motivazione e del desiderio di socializzare. Quasi un secolo fa, in un articolo sul fattore stagionale nella cultura umana, Robert Thomson scrisse che le stagioni avevano un effetto così potente sul comportamento delle tribù nomadi che, se osservate durante le diverse stagioni, queste persone sembravano essere, addirittura, persone completamente diverse e con il termine "psicologia stagionale", che merita senz'altro attenzione.

Poco fa accennava alla "psicologia stagionale", può spiegarci di cosa si tratta e come le stagioni possono avere un'influenza sul benessere mentale?

Le stagioni non sono solo una questione meteorologica, poiché includono cambiamenti caratteristici di luce solare, temperatura e precipitazioni. Nelle regioni temperate, il ciclo annuale in genere "di quattro stagioni.

Fatta eccezione per chi soffre di disturbi dell'umore, sindromi bipolari e depressione stagionale (SAD) come riportato nell'interessante pubblicazione di Sadaf Munir, *Seasonal Affective Disorder* del 2025, i cui tassi di prevalenza variano dall'1% al 10% con variazioni osservate in molti Paesi; la primavera può avere degli effetti positivi sugli adolescenti e sulle persone in generale. La primavera "un anticipo dell'estate e della fine della scuola, infonde energia e speranza.

La primavera incoraggia, in particolare, a trascorrere più tempo all'aperto con amici e familiari, favorendo negli adolescenti anche il desiderio di rafforzare legami sociali importanti, cosa ne pensa al riguardo?

Il cambiamento di stagione può risvegliare la creatività e il desiderio di nuove esperienze. Questo periodo diventa un'opportunità per gli adolescenti di sperimentare nuove attività, coltivare interessi e rafforzare le relazioni amicali. Con le sue giornate più lunghe e il clima mite, crea un contesto favorevole alla socializzazione. Per gli adolescenti, che vivono una fase della vita in cui il gruppo dei pari assume un'importanza centrale, il trascorrere del tempo all'aperto con amici e anche i familiari può rafforzare i legami e contribuire allo sviluppo di competenze relazionali. La qualità delle relazioni ha un impatto significativo sulla gestione dello stress e delle emozioni. Le relazioni positive e gratificanti con coetanei e familiari possono agire come fattore protettivo contro l'isolamento e il disagio emotivo.

Lo sport può avere un ruolo determinante nella vita degli adolescenti soprattutto in primavera, favorendo luoghi all'aperto piuttosto che al chiuso? E l'umore può essere influenzato, a suo avviso, anche da questa differenza di tipo di ambiente chiuso o aperto?

Uno studio pubblicato su *Applied Psychology: Health and Well-Being*, evidenzia come l'esercizio in contesti naturali sia associato a un maggiore incremento del benessere psicologico rispetto all'attività fisica svolta in ambienti al chiuso o urbani. I partecipanti agli studi riportavano livelli di energia più alti, riduzione dello stress e miglioramento dell'umore dopo aver praticato sport all'aperto, soprattutto in ambienti verdi. Per gli adolescenti, questa differenza può essere ancora più significativa. Questo studio recente dimostra che bisogna favorire l'attività fisica all'aperto ed è particolarmente possibile, quasi spontaneo, con la primavera quando gli adolescenti lo fanno istintivamente. L'influenza dell'ambiente in cui si svolge l'attività fisica sui risultati di salute psicologica ha ricevuto anche un notevole interesse da parte dei ricercatori negli ultimi anni. In particolare, gli studi hanno dimostrato come l'attività fisica, svolta in un ambiente naturale, *green exercise* (esercizio verde) abbia maggiori effetti benefici psicofisici rispetto all'attività fisica svolta in ambienti al chiuso, come le palestre al coperto.

Molti studi scientifici si sono concentrati prevalentemente sulle patologie e sui disturbi periodici, non crede tuttavia, che sia importante mettere l'accento anche sugli effetti positivi

che invece, possono esserci?

Sì, certamente e non se ne parla mai abbastanza, mettendo necessariamente l'accento sulle difficoltà, i disturbi e il disagio psicologico su cui è sempre bene mantenere viva l'attenzione e non abbassare mai la guardia. È importante però mettere l'accento anche sul benessere che i cambiamenti stagionali possono procurare. Numerosi studi mostrano come soprattutto per chi vive in città, l'attività fisica in un ambiente naturale siano una vera e propria terapia per ansia, rabbia, ostilità e che favorisca il recupero di energia fisica e psichica nonché un coinvolgimento positivo nelle attività sociali. I risultati sulla depressione sono meno definitivi, ovvero non tutti gli adolescenti depressi migliorano, ma qui entra in gioco la diagnosi di base.

Attraverso la prevenzione e un corretto stile di vita, secondo lei, è possibile prevenire maggiormente i disturbi depressivi o di ansia legati al cambiamento di stagione?

È interessante notare che i cambiamenti che avvengono nelle persone, a seconda delle stagioni, sono indipendenti dalla latitudine, vale cioè dal Polo nord o sud all'Equatore, e che a questo contribuiscono in minima parte fattori biologici e genetici, e in massima parte fattori educativi, culturali e sociali. È su questi, che bisogna agire per promuovere il benessere, prendendo coscienza di una serie di informazioni importanti di cui le persone non sono ancora del tutto consapevoli, ad esempio che la primavera può favorire un'attitudine e una predisposizione positive verso gli altri, con un conseguente miglioramento dell'umore stesso. Questo è ancora più vero per gli adolescenti, che spesso sono preoccupati per la promozione di fine anno scolastico, elemento che è una delle maggiori cause di disturbi ansioso-depressivi, somatizzazioni ed emicrania.

La primavera che anticipa le vacanze estive è benefica per ragioni psicologiche e anche per il cambiamento di stile di vita, il maggior movimento, la migliore alimentazione e le nuove amicizie.

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

• Favorire l'esplorazione dell'ambiente esterno in generale. La primavera stimola il desiderio di scoperta e apertura verso il nuovo, processo che porta all'autonomia;

• Promuovere e valorizzare il contatto con la natura. Invogliare i ragazzi a trascorrere tempo e fare sport immersi nella natura può offrire un'occasione di un benessere profondo e duraturo;

• Accogliere le mutevoli emozioni dei figli. La primavera può risvegliare emozioni intense e ambivalenti. Essere aperti e disponibili all'ascolto, accogliere le inquietudini, le riflessioni, le fantasie e le speranze dei figli senza giudicarli;

• Aiutare i figli adolescenti a dare un significato alle proprie esperienze e alle trasformazioni interiori che stanno vivendo. Il dialogo aperto e rispettoso favorisce la costruzione di un'identità più consapevole e solida. Farlo mentre si fanno insieme gite all'aperto, senz'altro aiuta;

• Sostenere i figli nel frequentare gli amici. Gli adolescenti vivono un periodo esistenziale in cui le relazioni con i ragazzi della loro età, sono centrali. I genitori possono facilitare queste esperienze, accogliendo il bisogno di socializzare, offrendo anche spazi e momenti di condivisione, senza essere troppo intrusivi;

â?? Osservare i figli e cercare di capire se in caso di ansia o umore depresso migliorano con lâ??arrivo della buona stagione o se restano invariati o se peggiorano. In caso di persistenza troppo lunga o di peggioramento, Ã" consigliabile consultare uno specialista e psicoanalista per una consulenza per aiutare i figli a stare meglio.

Marialuisa Roscino

L'agone 2024