



Fumo, alcol, droga e sesso: vademecum di WAidid per i genitori di figli adolescenti per affrontare con coraggio la pausa estiva cercando di rilassarsi un po'. WAidid raccomanda ai genitori: attenzione alle loro abitudini, non siate invadenti ma controllateli.

Si è tenuta a Losanna in questi giorni la prima riunione del Gruppo di Studio ERS (European Respiratory Society) per la stesura delle prime Linee Guida europee sull'utilizzo della sigaretta elettronica in età adolescenziale e adulta: valida alternativa alla sigaretta o pericoloso surrogato? Come rappresentante pediatra ha partecipato la prof.ssa Susanna Esposito, Presidente WAidid, Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici e Direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, dell'Università degli Studi di Milano.



Prof.ssa Susanna Esposito - Presidente WAidid, Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici e Direttore dell'Unità di Pediatria ad Alta Intensità di Cura Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, dell'Università degli Studi di Milano

Milano, 7 luglio 2015 – Figli piccoli problemi piccoli, figli grandi problemi grandi. L'adolescenza è un'età ingrata e lo sanno bene quei poveri genitori che si trovano a “combattere” nel quotidiano con ragazzi trasformati, più spavaldi, arroganti ma sotto sotto insicuri.

“Oggi i genitori degli adolescenti – sottolinea la prof.ssa Susanna Esposito – hanno un compito ben più arduo rispetto a trent'anni fa: c'è più libertà, i pericoli sono moltiplicati ma il controllo deve essere costante senza essere invadenti”.

E proprio in questi giorni a Losanna si è riunito il Gruppo di Studio ERS per discutere del rapporto fra adolescenti e sigaretta elettronica. “Le linee guida ERS sono solo all’inizio del loro percorso – prosegue Susanna Esposito – abbiamo, però, discusso dei possibili effetti nocivi derivanti dall’uso delle sigarette elettroniche anche a seguito dell’esposizione al fumo passivo, delle diversità tra una marca e l’altra e della necessità di ulteriori studi non sponsorizzati dalle industrie produttrici sui loro effetti a distanza”.

Secondo un’indagine DOXA del 2014, il 13,2% dei ragazzi fuma la prima sigaretta prima dei 15 anni e la percentuale sale al 44% in quelli tra i 15 e i 17 anni. Nel 2014, sempre secondo la DOXA, la sigaretta elettronica (E-cig) che appare più amata dagli uomini (66%) rispetto alle donne (34%) è apprezzata anche dai ragazzi tra i 15 e i 24 anni nel 14% dei casi. In generale, però, l’uso della sigaretta elettronica è più che dimezzato rispetto al 2013 e i suoi utilizzatori sono passati dal 4,2% all’1,6%.

Secondo l’OMS, il tabacco resta una causa di morte per oltre la metà dei suoi consumatori e, nel mondo, si stimano circa 6 milioni di decessi annui, di cui 5 milioni per esposizione diretta e oltre 600 mila per fumo passivo. Dati destinati a peggiorare e raggiungere gli 8 milioni di morti l’anno entro il 2030 (dati maggio 2015).

Ma non è soltanto il fumo a spaventare i genitori, sia esso di sigaretta o di quella elettronica, molte altre insidie, infatti, possono rendere difficile la vita dei genitori di figli adolescenti, e in vacanza forse ancor di più.

Ecco, dunque, le indicazioni di WAidid su alcuni dei pericoli più comuni nei quali possono imbattersi i ragazzi e qualche consiglio per affrontare l’estate.



ALCOL: mai alcolici prima dei 16 anni

Secondo l’OMS per gli adolescenti fino a 16 anni è raccomandata la totale astensione dall’alcol: dai 16 anni in poi si può iniziare al massimo con un bicchiere di vino al giorno fino ad arrivare a due in età adulta.

Sulla base di evidenze scientifiche, infatti, chi inizia a bere prima dei 16 anni ha un rischio quattro volte maggiore di sviluppare l'alcolodipendenza in età adulta rispetto a chi inizia non prima dei 21 anni. In Italia, la somministrazione di alcolici ai minori di 16 anni è vietata.

Il consumo di alcol prima dei 16 anni, inoltre, è ritenuto molto pericoloso per gli effetti negativi che può causare dal punto di vista neurologico sul sistema nervoso centrale: comportamenti alterati e quindi sbalzi d'umore, perdita di controllo e aggressività, ma anche sull'apparato gastroenterologico, con danni gravi sul fegato e pancreas (steatosi epatica, cirrosi e pancreatite) e, ancora, ipertensione e cardiopatie.

Purtroppo, è poi molto diffuso tra i ragazzi il *binge drinking*, bere per ubriacarsi, che consiste nel bere cinque o più bevande alcoliche in un'unica occasione, come gli *happy hour*, lontano dai pasti e in genere nel fine settimana, con lo scopo di sentirsi più disinvolti e più sicuri di sé.

Attenzione anche agli *energy drink* che uniti alle bevande alcoliche diventano dei cocktail micidiali perché tendono a mascherare la sonnolenza creando una falsa percezione di benessere e possono avere effetti collaterali di rilievo in presenza di malattie croniche (nei soggetti cardiopatici, per esempio, possono provocare aritmie anche rilevanti).

WAidid consiglia fortemente un dialogo costruttivo con i propri figli fin da piccoli sull'uso e abuso di alcol e sui pericoli per la loro salute.

DROGA E SOSTANZE STUPEFACENTI: vanno sempre evitate, anche quelle cosiddette leggere

Il problema comune dell'assunzione di qualunque droga è la dipendenza che negli anni può creare danni irreversibili. In generale, le droghe compromettono il funzionamento del sistema nervoso centrale e le sostanze assunte regolarmente possono provocare alterazioni anatomiche della massa cerebrale. E non solo. Possono causare patologie polmonari croniche e, a livello neurologico e psicofisico, possono determinare sbalzi di umore, alterazioni nei legami familiari e affettivi, un peggioramento scolastico e una riduzione della concentrazione.

Anche riguardo l'utilizzo abituale di *cannabis*, studi scientifici recenti hanno evidenziato come aumenti del 24% il rischio che insorgano patologie psichiatriche gravi come la schizofrenia e il disturbo bipolare.

SMARTPHONE E VIDEOGIOCHI: sì ma non più di 2 ore al giorno

In estate, il tempo delle vacanze dovrebbe essere dedicato a stare all'aria aperta e, escludendo le ore centrali della giornata, spesso calde e afose, bisognerebbe approfittare per fare sport e giochi nei parchi o in spiaggia. Molti adolescenti, invece, trascorrono gran parte del tempo sui videogiochi o abusano nell'utilizzo dello smartphone, che sempre più spesso ormai ricevono in regalo già a partire dai 10-11 anni.

Le raccomandazioni generali sono quella di non farli stare più di 2 ore al giorno sui videogiochi e di fare attenzione anche a come utilizzano internet: a volte anche per gli adolescenti può essere utile l'attivazione del *Parental Control*, il cosiddetto "Filtro Famiglia", un *software* in grado di selezionare pagine su Internet, in base ad alcuni criteri, per evitare l'esposizione dei bambini/ragazzi a contenuti considerati pericolosi e violenti.

MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE (MTS): la prevenzione è fondamentale

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel mondo, ogni anno 1 adolescente su 20 contrae una MTS. Tra le Malattie Sessualmente Trasmissibili la più temibile è certamente l'HIV che si trasmette attraverso il sangue, lo sperma e le secrezioni vaginali. Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità (2013), in Italia le persone in cura (sia affette da AIDS che asintomatiche) presso i centri clinici sono circa 95.000. Le persone che hanno scoperto di essere HIV positive nel 2013 sono maschi nel 72,2% dei casi, hanno un'età media di 39 anni per i maschi e di 36 anni per le femmine. Nel 2013, la maggioranza delle nuove diagnosi di HIV è attribuibile proprio a rapporti sessuali non protetti tra eterosessuali che costituiscono l'83,9% di tutte le segnalazioni.

Altre MTS molto comuni sono la Candida e il Trichomonas responsabili di infezioni dell'ultimo tratto delle vie genitali (vulviti, vaginiti nella donna; balaniti, uretriti nell'uomo) e che il più delle volte guariscono con una terapia mirata (creme, ovuli o farmaci specifici). Invece, altre infezioni come la Chlamydia e la Gonorrea, se non diagnosticate tempestivamente e non curate in modo adeguato, possono interessare anche gli organi genitali interni: utero, ovaie, tube nelle donne; testicoli e prostata nell'uomo. Nella donna la malattia infiammatoria pelvica (PID) rappresenta l'evenienza più grave e ne possono conseguire infertilità, aumentato rischio di gravidanze tubariche e dolore pelvico cronico. Altri virus come l'herpes genitale o il Papillomavirus hanno la tendenza a rimanere all'interno dell'organismo e vengono ritenuti responsabili dell'insorgenza di forme pre-tumorali del collo dell'utero.

Fondamentale, quindi, è la prevenzione, che si attua attraverso il rispetto di alcune norme igieniche e comportamentali:

- è importante informare il proprio partner di una eventuale malattia, ma è altrettanto importante, per la propria salvaguardia, non avere timore di chiedergli se, a sua volta, soffra o abbia sofferto in passato di malattie a trasmissione sessuale;
- proteggersi utilizzando il preservativo che rappresenta l'unico mezzo disponibile per prevenire il passaggio del virus HIV e della maggior parte delle malattie a trasmissione sessuale, al di là del suo impiego come contraccettivo.

fonte: ufficio stampa