



«Leggere le email di notte? Una delle nuove dipendenze»

Un ricercatore che si sveglia nel cuore della notte per controllare la posta elettronica, anche se non attende una comunicazione urgente da Los Angeles o da Tokyo, verrà forse giudicato un esponente della nuova classe di professionisti che non dormono mai. Un manager che rifiuta una vacanza con la famiglia se la destinazione è una località a rischio di black-out per cellulari e Internet sarà considerato un fanatico del lavoro, ma certamente apprezzato dai colleghi e superiori in azienda. In realtà, potrebbero essere casi di nuove dipendenze – non più da sostanze o da oggetti, come nelle più classifiche tossicomanie o nello shopping compulsivo – dipendenze sempre più diffuse e da non sottovalutare. Si tratta di patologie ancora poco studiate, e per questo è significativo il convegno internazionale che si svolge oggi all'Università Cattolica di Milano dedicato a "Vecchie e nuove dipendenze nel corso della vita" (via Nirone 15, dalle 9.30). Tra gli organizzatori, Michela Balconi, docente di Neuropsicologia e Neuroscienze Cognitive.

Professoressa Balconi, si parla di dipendenze da comportamenti. Di che cosa si tratta?

Sono condotte che dall'abuso portano alla vera dipendenza. Inserita tra le patologie compulsive, la "dipendenza da internet", o "cyber-dipendenza", definisce ad esempio comportamenti disfunzionali legati all'uso del web con riferimento particolare ai giochi in rete, i social network e i siti web perlopiù a contenuti sessuali. La dipendenza si manifesta come esigenza che diventa vitale per il benessere fisico (presunto) o il mantenimento dell'equilibrio psicologico (presunto). In questi, casi come per la dipendenza da sostanze, si hanno fenomeni di tolleranza, che include la necessità di un aumento della quantità per raggiungere lo stesso effetto o un effetto diminuito con la stessa quantità, e di astinenza, con i sintomi di ansia relativi.

Ma si può parlare di dipendenza da comportamenti come il controllo ripetuto delle email o la frequentazione di una palestra?

Per parlare di dipendenza è necessario un aspetto psicologico di compulsività e di incapacità di provare benessere se si è privati del comportamento di cui si abusa. Ma è necessaria anche la presenza di uno stato fisiologico di neuroadattamento, prodotto dal ripetuto svolgimento della condotta, con il bisogno di continue ripetizioni per prevenire l'insorgenza di una sindrome d'astinenza. Deve esservi quindi un correlato bio-chimico nell'organismo, come nella dipendenza da sostanze, che affianchi l'assenza di controllo volontario. Le modificazioni disfunzionali degli stili di vita diventano poi il segno manifesto della disfunzionalità dei comportamenti di dipendenza. Nelle nuove dipendenze

prevale comunque il versante psicologico, con difficoltà relazionali, autoisolamento e conseguenze economiche. La gravità delle nuove dipendenze deriva dal fatto che spesso manca la consapevolezza del disagio e che l'oggetto della dipendenza è un comportamento o un'attività socialmente approvata o comunque socialmente tollerata.

I più a rischio sono i giovani...

Certamente. I meccanismi della ricompensa, quelli che ci spingono a cercare situazioni da cui trarre soddisfazione immediata, sono modulati dai circuiti del neurotrasmettitore dopamina, che nei ragazzi è ancora in fase di maturazione. Pertanto, i giovani sono maggiormente a rischio anche dal punto di vista fisiologico, oltre che psicologico, rispetto condotte che promettono di dare piacere e che "catturano" il sistema dopaminergico. Ma un nostro recente studio indica che, con semplici test, potremmo individuare i giovani più esposti a cadere nella trappola delle dipendenze.

Andrea Lavazza

© RIPRODUZIONE RISERVATA