

ADOLESCENTI E SALUTE

AIUTIAMO I NOSTRI FIGLI
A CRESCERE SANI
PRATICI CONSIGLI
DI MEDICI
E SPECIALISTI

A CURA DI
TOMMASO CIRO
CAMEROTA



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

ADOLESCENTI E SALUTE

AIUTIAMO I NOSTRI FIGLI
A CRESCERE SANI

PRATICI CONSIGLI
DI MEDICI
E SPECIALISTI

A CURA DI
TOMMASO CIRO
CAMEROTA

Isbn: 9788835166733

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A mio padre Carmine
e per i miei figli Filippo e Giacomo*

Sommario

<i>Introduzione</i> di Tommaso Ciro Camerota	pag. 9
<i>1. Per una sana e robusta costituzione</i> di Benedetta Maria Cosetta Liberali	» 11
<i>2. La postura non mente</i> di Laura Campanelli	» 19
<i>3. Un sorriso vale più di mille parole</i> di Alessandro Quarato	» 25
<i>4. Una mela al giorno toglie il medico di torno</i> di Paola Mariani	» 33
<i>5. Va' dove ti porta il cuore</i> di Maria Gabriella De Pieri	» 43
<i>6. Gli strumenti digitali e il loro impatto sulla salute dei nostri occhi</i> di Monica Schmid	» 49
<i>7. La pelle è una sola, conoscerla per proteggerla</i> di Marco Mario Tresoldi	» 53
<i>8. La prevenzione urologica</i> di Tommaso Ciro Camerota	» 57
<i>9. La prevenzione senologica</i> di Massimiliano Gennaro, Deborah Bonfili	» 65

SOMMARIO

<i>10. Le infezioni sessualmente trasmissibili</i> di Raffaele Bruno, Laura Maiocchi	pag. 73
<i>11. Il sonno è per noi ciò che la carica è per l'orologio</i> di Giuseppe Guerriero	» 79
<i>12. Le sostanze d'abuso</i> di Carlo Alessandro Locatelli, Giulia Scaravaggi, Lucia Bernasconi	» 89
<i>13. Cyberbullismo: una responsabilità condivisa tra ragazzi e adulti</i> di Maria Assunta Zanetti, Carlo Marinoni	» 103
<i>14. I compiti evolutivi e le reazioni emotive in adolescenza</i> di Valentina Di Mattei, Martina Mazzetti	» 111
<i>15. Attacchi al corpo: l'anoressia e la bulimia</i> di Giancarlo Cerveri	» 121
<i>16. Come mi percepisco? L'identità di genere: elemento fondante del concetto di sé</i> di Giancarlo Cerveri	» 129
<i>17. I comportamenti autolesivi</i> di Giuseppe Guerriero	» 137
<i>Bibliografia</i>	» 153
<i>Le Autrici e gli Autori</i>	» 167
<i>Il contesto dialogante ed educante</i> di Gian Carlo Arbasini	» 169
<i>L'esperienza delle scuole superiori di Pavia</i> di Fabrizio Gasperoni, Paola Donatella Penna, Bruna Spairani	» 171
<i>Dizionario minimo</i>	» 173

Introduzione

Filippo e Giacomo sono i miei due figli, rispettivamente di sei e tre anni. Mi piace osservarli e guardare come esplorano l'ambiente intorno a loro, muovendo i primi passi nel mondo. Molto del loro futuro sapere dipenderà dalla loro volontà e dalle esperienze positive e negative che avranno l'opportunità di vivere; il cosiddetto *sapere esperienziale*.

Esiste però un bagaglio di sapere che tutti noi genitori trasferiamo ai nostri figli e alle nostre figlie affinché possano limitare il numero di “incidenti” di percorso ben prevedibili. Un esempio? Si attraversa la strada solo se il semaforo è verde, camminando sulle strisce pedonali, e comunque – nel dubbio – controllando prima se passano automobili.

Questo *sapere dottrinale* non è né codificato né standardizzabile, ed è principalmente influenzato dal contesto sociale e culturale in cui il nucleo familiare si sviluppa. È una *cassetta degli attrezzi* che i genitori donano ai propri figli, contenente gli strumenti minimi per poter operare le proprie azioni. Ci sono principi e informazioni di buon senso che tutti i figli ricevono in egual misura, altre indicazioni variano invece da genitore a genitore. Questo è il bello della diversità.

A volte osservo Giacomo e Filippo con gli occhi del medico, e la mia prospettiva si modifica un po'.

I bambini e gli adolescenti hanno infatti potenzialità straordinarie. Sono spugne: assimilano tutto con voracità, e trattengono informazioni o ricordi che a noi adulti sembravano di estrema marginalità. Sono liberi da pregressi condizionamenti, e pertanto possono assorbire più facilmente e con maggiore efficacia informazioni nuove. Sono – spesso, anche se purtroppo non sempre – sani, e hanno l'opportunità di preservare questa condizione se provvisti di strumenti adeguati.

A questo punto il pensiero subisce una battuta di arresto. Disponiamo infatti di una sovra-abbondanza di informazioni scientifiche e di buone pratiche cliniche, che troppo spesso somministriamo alla popolazione target sbagliata. Quante volte in ambulatorio un Paziente di settant'anni di età mi ha chiesto "Dottore, cosa posso fare per migliorare la mia salute prostatica?". Una risposta articolata la fornisco sempre, ma la risposta più giusta sarebbe "è troppo tardi, avrebbe dovuto iniziare a quindici anni di età".

Ecco, da questa riflessione è nata l'esigenza di stimolare me stesso, le mie Colleghe e i miei Colleghi a raccogliere alcune brevi riflessioni su cosa possono fare i nostri figli per preservare nel lungo periodo il proprio stato di salute. Divulgare la prevenzione primaria, ovvero quei comportamenti e stili di vita che possono ridurre l'incidenza di una determinata patologia prima che la medesima si sia sviluppata.

Questo mi pare il miglior investimento che noi possiamo fare sulle future generazioni, con un impatto misurabile e concreto sul benessere dell'intera Società. Registrare meno malattie croniche vuole infatti dire minore spesa economica in sanità, efficientamento del sistema e migliore allocazione delle risorse.

L'auspicio è che una spirale virtuosa possa alimentarsi in breve tempo: le maggiori risorse risparmiate potrebbero essere infatti reinvestite in iniziative di prevenzione ed educazione alla salute, magari con lezioni formalizzate nel corso degli anni di istruzione obbligatoria.

Questo libro è pensato per i miei figli – perché quando saranno adolescenti vorrei che di questi temi ne sapessero loro più di me – ed è dedicato a mio padre, che mi ha insegnato il valore della curiosità e dell'impegno individuale intesi come motore per il miglioramento di sé e della Collettività.

Tommaso Ciro Camerota
Milano, aprile 2024

Per una sana e robusta costituzione

Benedetta Maria Cosetta Liberali

Che cosa è la *salute*? Come possiamo prendercene cura, tutelarla e preservarla nel corso della nostra vita?

Ci sono diverse e sicure risposte a tali interrogativi e questo libro offre coordinate chiare e precise dal punto di vista medico e scientifico, che si arricchiscono ulteriormente se si tiene conto del *contesto* in cui le stesse devono inserirsi: ragionare sulla salute per comprenderne la concreta portata e coglierne la natura impone di considerare, innanzitutto, il testo della nostra Costituzione e, quindi, le *parole* a essa dedicate.

Riconosciuto e tutelato sia nella dimensione individuale (come *diritto*) sia in quella collettiva (quale *interesse*), oltre che nella sua accezione fisica e psichica (e, dunque, quale complessiva condizione di benessere), il diritto alla salute è espressamente qualificato dall'art. 32 della Costituzione – in modo unico fra tutti i diritti – come *fondamentale*.

Già il ricorso al verbo *riconoscere* ci fa comprendere come si tratti di *qualcosa* (il diritto alla salute, appunto) che già esiste e ci appartiene: proprio per questo non può che essere (prima) riconosciuto e (poi) garantito e protetto.

A questo proposito, occorre sottolineare che tale schema di riconoscimento e di garanzia è fatto innanzitutto proprio dall'art. 2 Cost., che stabilisce, in generale, che la «Repubblica riconosce e garantisce i diritti inviolabili dell'uomo, sia come singolo sia nelle formazioni sociali ove si svolge la sua personalità», oltre a richiedere «l'adempimento dei doveri inderogabili di solidarietà politica, economica e sociale», con ciò esprimendosi anche i principi personalista, pluralista e solidaristico.

L'espresso carattere inviolabile dei diritti fondamentali richiama, unitamente all'utilizzo del verbo riconoscere, l'anteriorità degli stessi

rispetto all'ordinamento giuridico. Inoltre, i diritti inviolabili sono tali in quanto intangibili e non modificabili, quanto meno nel loro contenuto normativo essenziale, poiché da essi noi traiamo il senso profondo della nostra identità costituzionale. I diritti fondamentali, in quanto tali, sono anche indisponibili e irrinunciabili da parte di chi ne è titolare.

La formulazione dell'art. 2 Cost. ha aperto un lungo dibattito circa la sua natura quale fattispecie chiusa (ossia idonea a ricomprendere al suo interno solo i diritti espressamente elencati dalla Costituzione) oppure aperta (in grado di ricomprendere anche i cosiddetti nuovi diritti, non espressamente citati nel testo costituzionale). Si può ritenere che l'art. 2 Cost., oltre a riferirsi con ogni evidenza ai diritti fondamentali testualmente previsti in altre disposizioni della Costituzione, consenta di individuare anche diritti che non lo siano, attraverso le potenzialità interpretative di queste stesse disposizioni e grazie al ruolo essenziale svolto sul punto dalla Corte costituzionale (pensiamo, primo fra tutti, al diritto alla vita o, ancora, al diritto alla propria identità personale, che non trovano un esplicito riferimento nella Costituzione, ma della cui esistenza nessuno dubita e il cui fondamento si ritrova nella lettura combinata di diverse disposizioni).

In questa prospettiva, si può affermare che il nostro ordinamento ha il *dovere* di rendere effettivo il diritto alla salute, dopo averlo riconosciuto come tale e arrivando a garantire cure gratuite anche a chi non se le può permettere.

Con ciò, in fondo, si dà attuazione anche (e prima di tutto) all'art. 3 Cost., che stabilisce con portata generale, che vale per tutti i diritti fondamentali, che è «compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese».

L'art. 3 Cost., disposizione essenziale che costituisce una vera e propria pietra angolare del nostro ordinamento, esprime due specifiche accezioni del principio di eguaglianza.

Da un lato viene in rilievo quella formale, espressa al primo comma, secondo cui «Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religio-

ne, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali», con ciò ponendosi il divieto di ogni tipo di discriminazione diretta o indiretta.

Occorre sottolineare, per inciso, che il riferimento ai cittadini non può essere interpretato alla lettera: si devono ricomprendere, quindi, anche coloro che cittadini propriamente non sono, come per esempio gli stranieri e gli apolidi, poiché i diritti fondamentali sono riconosciuti, come tali, ai singoli in quanto esseri umani.

Dall'altro lato emerge il profilo sostanziale dell'eguaglianza, con cui il secondo comma esprime la complessa trasformazione del nostro ordinamento da Stato liberale a Stato democratico e sociale. Lo Stato democratico e sociale si impegna a garantire l'effettività dell'eguaglianza e non solo a proclamarla quale mero principio astratto, attraverso la rimozione degli ostacoli (e, quindi, di quelle differenze che di fatto esistono fra le persone) che impediscono l'esercizio dei diritti fondamentali.

Le due paroline di fatto, riferite agli ostacoli di diversa natura che possono limitare la libertà e l'eguaglianza fra i cittadini, sono davvero preziose: esse sono state inserite grazie all'intervento nel corso dei lavori dell'Assemblea costituente della giovanissima Onorevole Teresa Mattei.

Nella ben nota lezione sulla Costituzione a un gruppo di studenti universitari tenuta il 26 gennaio 1955 a Milano, Piero Calamandrei si sofferma specificamente sull'art. 3 Cost. e sul compito della Repubblica di rimuovere gli ostacoli che di fatto impediscono il pieno sviluppo della persona umana. Questo articolo è, a suo avviso, «il più importante di tutta la Costituzione, il più impegnativo per noi che siamo al declinare, ma soprattutto per voi giovani che avete l'avvenire davanti».

Proprio per questo, nel costante e continuo impegno a garantire pari opportunità per tutti e, quindi, una declinazione dell'eguaglianza quanto meno rispetto ai cosiddetti punti di partenza, si può dire che «la nostra Costituzione è in parte una realtà, ma soltanto in parte è una realtà. In parte è ancora un programma, un ideale, una speranza, un impegno di un lavoro da compiere».

In modo significativo Calamandrei afferma che la nostra non è «una Costituzione immobile che abbia fissato un punto fermo, è una costituzione che apre le vie verso l'avvenire»: «è una Costituzione rinnovatrice, progressiva, che mira alla trasformazione di questa società in cui può accadere che, anche quando ci sono, le libertà giuridiche e politiche siano rese inutili dalle disuguaglianze economiche e dalla impossibilità per molti cittadini di essere persone e di accorgersi che dentro di loro c'è una fiamma spirituale che, se fosse sviluppata [...], potrebbe anch'essa contribuire al progresso della società».

Parole davvero significative e sempre attuali, che si adattano alla perfezione al nostro contesto sociale attuale e alle difficoltà quotidiane e concrete anche e forse soprattutto nel settore educativo, ma che riguardano, in fondo, la problematica non sempre effettiva garanzia di quei diritti che la Costituzione impone all'ordinamento di assicurare.

Tenendo conto anche dell'art. 3 Cost., quindi, la tutela del diritto alla salute ha trovato nella scelta dell'aggettivo *fondamentale* una specificità che ne restituisce, con ogni evidenza, il peso e la collocazione fra tutti gli altri (che pure, certamente, sono anche essi fondamentali).

In effetti, è difficile immaginare di poter esercitare concretamente i diritti fondamentali che la nostra Carta fondamentale riconosce e garantisce, se non si ha una *sana e robusta costituzione*. Questa espressione è davvero molto evocativa, se pensiamo che il nostro testo giuridico fondamentale si chiama, appunto, Costituzione.

Occorre ricordare che, come ci dice con parole molto chiare la Corte costituzionale (che ha il compito di proteggere la nostra Costituzione verificando che il Legislatore non la violi), tutti i diritti fondamentali si integrano reciprocamente e non è possibile individuarne uno che prevalga sugli altri: altrimenti, esso diverrebbe un vero e proprio «“tiranno” nei confronti delle altre situazioni giuridiche costituzionalmente riconosciute e protette, che costituiscono, nel loro insieme, espressione della dignità della persona» (sentenza n. 85 del 2013).

E proprio di *dignità* (espresamente citata dallo stesso art. 3 Cost. insieme al principio di eguaglianza) ci parla, in fondo, lo stesso art. 32 Cost., laddove stabilisce che il Legislatore «non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana».

Le altre parole particolarmente significative, che rendono ricco e unico l'art. 32 Cost. dedicato al nostro diritto fondamentale alla salute, sono *persona umana, individuo e collettività*.

In primo luogo, non sfugge come le nostre Madri e i nostri Padri Costituenti abbiano utilizzato nella disposizione dedicata alla salute (in modo forse davvero rivoluzionario per il tempo in cui la Costituzione fu scritta) termini neutri, non declinati al femminile o al maschile e, anzi, idonei a superare ogni riferimento al sesso o al genere.

In questo modo l'art. 32 Cost. ci consegna, forse soprattutto con l'espressione *persona umana*, il senso più profondo e concreto della

dignità che si deve accompagnare alla tutela della nostra salute e che consente, poi, di costruire tante riflessioni sull'essenziale relazione di cura e di fiducia fra medico e paziente e sui fondamentali principi sottesi al consenso informato.

Si tratta di un profilo centrale, se pensiamo che la nostra Corte costituzionale ha stabilito che «il consenso informato, inteso quale espressione della consapevole adesione al trattamento sanitario proposto dal medico, si configura quale vero e proprio diritto della persona e trova fondamento nei principi espressi nell'art. 2 della Costituzione, che ne tutela e promuove i diritti fondamentali, e negli artt. 13 e 32 della Costituzione, i quali stabiliscono, rispettivamente, che “la libertà personale è inviolabile”, e che “nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge”» (sentenza n. 438 del 2008).

Secondo la Corte il consenso informato, trovando il suo specifico fondamento in queste disposizioni costituzionali (artt. 2, 13 e 32 Cost.), fa emergere «la sua funzione di sintesi di due diritti fondamentali della persona: quello all'autodeterminazione e quello alla salute, in quanto, se è vero che ogni individuo ha il diritto di essere curato, egli ha, altresì, il diritto di ricevere le opportune informazioni in ordine alla natura e ai possibili sviluppi del percorso terapeutico cui può essere sottoposto, nonché delle eventuali terapie alternative; informazioni che devono essere le più esaurienti possibili, proprio al fine di garantire la libera e consapevole scelta da parte del paziente e, quindi, la sua stessa libertà personale, conformemente all'art. 32, secondo comma, della Costituzione».

Solo nel 2017, con la legge n. 219 (Norme in materia di consenso informato e di disposizioni anticipate di trattamento) il Legislatore ha approvato la prima disciplina organica che recepisce questi principi costituzionali. In particolare, ribadendosi che «nessun trattamento sanitario può essere iniziato o proseguito se privo del consenso libero e informato della persona interessata, tranne che nei casi espressamente previsti dalla legge», si promuove e valorizza «la relazione di cura e di fiducia tra paziente e medico che si basa sul consenso informato nel quale si incontrano l'autonomia decisionale del paziente e la competenza, l'autonomia professionale e la responsabilità del medico».

In secondo luogo, l'art. 32 Cost. lega reciprocamente l'*individuo* e la *collettività*.

Potrebbe sembrare non così scontato che la salute costituisca an-

che un rilevante *interesse* collettivo. Se pensiamo alla recente esperienza della pandemia, però, appare evidente che la salute di ciascun individuo compone e anima, in fondo, un bene più ampio di cui occorre prendersi cura, anche per proteggere e tutelare i soggetti più fragili e, quindi, per assolvere quei «doveri inderogabili di solidarietà politica, economica e sociale» che, come si è visto, l'art. 2 Cost. accosta in modo significativo ai «diritti inviolabili».

È sempre l'art. 2 Cost. che, nel richiedere l'assolvimento dei doveri *inderogabili* e nel riconoscere i diritti *fondamentali*, ne declina la titolarità riferendosi non solo all'individuo in quanto tale, ma anche calato «nelle formazioni sociali ove si svolge la sua personalità».

Le *formazioni sociali* di cui ragiona l'art. 2 Cost. altro non sono che i «luoghi» in cui tutti noi ci (ri)troviamo e stiamo insieme agli altri, come per esempio la famiglia (artt. 2 e 29 Cost.); la scuola e l'università (artt. 33 e 34 Cost.); i sindacati (art. 39 Cost.); i partiti politici (art. 49 Cost.); ogni altro tipo di associazione (art. 18 Cost.).

Quello che si pone questo Volume, quindi, concretizzato già dalle parole che lo animano, ossia *educazione* e *prevenzione*, entrambe protese verso il diritto alla salute, è, alla luce delle pur brevi considerazioni svolte, un obiettivo alto, di respiro e tono costituzionale, per almeno due ordini di ragioni.

Innanzitutto, infatti, esso sceglie di rivolgersi alle *giovani generazioni*, di cui, in qualche modo, a seguito di una recente modifica del 2022 troviamo anche un riferimento espresso nella stessa Carta costituzionale, laddove impone al Legislatore, nel tutelare l'ambiente, la biodiversità e gli ecosistemi, di tenere conto dell'«interesse della future generazioni» (art. 9 Cost.).

È stata la legge costituzionale n. 1 del 2022 a modificare l'art. 9 Cost., che, in generale, stabilisce che la Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica, oltre a tutelare il paesaggio e il patrimonio storico e artistico.

Il riferimento alle future generazioni si impone d'ora in avanti al Legislatore, che nel porre determinate discipline normative poste a tutela dell'ambiente, della biodiversità e degli ecosistemi avrà il preciso compito di tenerne conto. Di conseguenza anche la Corte costituzionale può farvi ricorso per valutare la compatibilità a Costituzione delle scelte legislative.

In secondo luogo, il Volume offre le *chiavi di lettura* per accrescere la conoscenza degli strumenti che possono assicurare e consolidare nel tempo una buona e sana costituzione e, quindi, una condizione di complessivo benessere fisico e psichico. Con ciò contribuisce anche a creare le stesse condizioni per l'attuazione di tutti quei principi costituzionali che, come si è già sottolineato, si esprimono nel consenso informato e sostanziano il rapporto fra medico e paziente.

I contributi raccolti in questo Volume e il progetto di educazione alla prevenzione che da anni sta coinvolgendo tantissimi studenti e studentesse e diversi medici specialisti, quindi, alimentano questo processo di *conoscenza, consapevolezza e trasformazione* rispetto a un bene costituzionale essenziale, la nostra salute, nell'ambito di quella che possiamo definire la formazione sociale per eccellenza, ossia la *scuola*.

L'art. 34 Cost., anch'esso ulteriormente specificando i principi espressi dall'art. 3 Cost., afferma che la «scuola è aperta a tutti», che l'istruzione inferiore è «obbligatoria e gratuita» e che i «capaci e meritevoli, anche se privi di mezzi, hanno diritto di raggiungere i gradi più alti degli studi». In questa prospettiva la «Repubblica rende effettivo questo diritto con borse di studio, assegni alle famiglie e altre provvidenze, che devono essere attribuite per concorso».

Non è sufficiente, quindi, affermare il principio secondo cui la scuola è aperta a tutti; occorre, in modo specifico, che l'ordinamento si faccia carico, con misure concrete, di garantire effettivamente le condizioni paritarie di esercizio del relativo diritto.

È utile richiamare anche a questo proposito il pensiero di Calamandrei, espresso nel suo discorso a difesa della scuola nel 1950, secondo il quale questa è un vero e proprio organo costituzionale e organo centrale della democrazia.

La scuola ha «la sua posizione, la sua importanza al centro di quel complesso di organi che formano la Costituzione. Come voi sapete (tutti voi avrete letto la nostra Costituzione), nella seconda parte della Costituzione, quella che si intitola "l'ordinamento dello Stato", sono descritti quegli organi attraverso i quali si esprime la volontà del popolo. Quegli organi attraverso i quali la politica si trasforma in diritto, le vitali e sane lotte della politica si trasformano in leggi. Ora, quando vi viene in mente di domandarvi quali sono gli organi costituzionali, a tutti voi verrà naturale la risposta: sono le Camere, la Camera dei deputati, il Senato, il presidente della Repubblica, la Magistratura: ma non vi verrà in mente

di considerare fra questi organi anche la scuola, la quale invece è un organo vitale della democrazia come noi la concepiamo. Se si dovesse fare un paragone tra l'organismo costituzionale e l'organismo umano, si dovrebbe dire che la scuola corrisponde a quegli organi che nell'organismo umano hanno la funzione di creare il sangue. Gli organi ematopoietici, quelli da cui parte il sangue che rinnova giornalmente tutti gli altri organi, che porta a tutti gli altri organi, giornalmente, battito per battito, la rinnovazione e la vita».

Ancora per una ultima volta, prima di iniziare a leggere i capitoli di questo libro destinato non solo alle giovani ragazze e ai giovani ragazzi, ma anche ai genitori e agli insegnanti, ricordiamoci delle parole rivolte agli studenti nel 1955 da Piero Calamandrei: «la Costituzione non è una macchina che una volta messa in modo va avanti da sé. La Costituzione è un pezzo di carta: la lascio cadere e non si muove. Perché si muova bisogna ogni giorno rimetterci dentro il combustibile, bisogna metterci dentro l'impegno, lo spirito, la volontà di mantenere queste promesse, la propria responsabilità».

E sempre Calamandrei, rispetto al rischio dell'*indifferenza* e dell'*indifferentismo*, ma anche, in fondo, della mancanza di consapevolezza e di conoscenza, ci racconta «quella vecchia storiellina, che qualcheduno di voi conoscerà, di quei due emigranti, due contadini, che traversavano l'oceano su un piroscampo traballante. Uno di questi contadini dormiva nella stiva e l'altro stava sul ponte e si accorgeva che c'era una gran burrasca con delle onde altissime e il piroscampo oscillava. E allora questo contadino impaurito domanda a un marinaio: "Ma siamo in pericolo?", e questo dice: "Se continua questo mare, il bastimento tra mezz'ora affonda". Allora lui corre nella stiva a svegliare il compagno e dice: "Beppe, Beppe, Beppe, se continua questo mare, tra mezz'ora il bastimento affonda!". Quello dice: "Che me ne importa, non è mica mio!"».

La postura non mente

Laura Campanelli

La postura è l'atteggiamento abituale di una persona, determinato dalla contrazione di gruppi di muscoli scheletrici che si oppongono alla gravità e dal modo con il quale l'individuo comunica con l'ambiente esterno. La postura è l'adattamento personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale.

La postura è la rappresentazione corporea di come ci poniamo al mondo esterno; già questo è un ottimo motivo per avere una “buona postura”, per avere cioè un buon rapporto col mondo che ci circonda.

Per il corpo umano valgono tre leggi: la legge dell'equilibrio, dell'economia e del comfort. La postura deve pertanto essere la posizione più idonea per resistere alla gravità, per disperdere meno energia possibile – sia da fermi che in movimento – e senza provare dolore. Nel particolare, per stare in piedi, correre, saltare, stare seduti, studiare, ballare col massimo comfort, senza dolore e in comodità.

La postura quindi non è mai una condizione fissa, statica, ma è piuttosto sempre in movimento, in adattamento alle richieste interne ed esterne del corpo.

Certamente non esiste una postura corretta e costante uguale per tutti, perché ogni individuo la modifica in seguito a molti fattori:

- *strutturali*, come una maggiore o una minore elasticità. Una persona molto rigida avrà sicuramente una postura diversa rispetto a chi ha un corpo molto elastico;
- *visivi*, come miopia, astigmatismo, strabismo che – se non ben corretti – possono provocare una posizione viziata del capo da un lato o protratta in avanti per vedere meglio;

- *dell'equilibrio*. Ad esempio, una dolorosa distorsione di caviglia induce il corpo ad appoggiare il peso sul piede sano provocando una serie di compensi a cascata anche sul bacino e sulla colonna vertebrale;
- *chirurgici*. Una cicatrice al centro dell'addome crea una trazione che può provocare una flessione della colonna in avanti, o in avanti e di lato se è asimmetrica;
- *posizioni viziate mantenute a lungo*. Stare a lungo al tablet/telefono può creare una tensione dei muscoli che devono sostenere il capo fino a generare dolore e limite di mobilità cervicale;
- *sport asimmetrici*, come il tennis, creano una muscolatura sproporzionata tra i due lati del corpo, in particolare di braccia e spalle, che dovrebbe essere recuperata con la giusta attività simmetrizzante (anche per chi fa il rovescio a due mani). Inoltre per permettere l'attività in torsione di ogni colpo senza creare dolore è importante fare un lavoro di rafforzamento del *core*¹;
- *attitudini psicologiche*. Se si pensa al proprio compagno di classe fortissimo in matematica durante un'interrogazione alla lavagna della propria materia preferita, avrà la schiena dritta, le spalle aperte e un buon tono di voce forte che esprime sicurezza. Lo stesso compagno, durante l'interrogazione a sorpresa di latino, non avrà verosimilmente la stessa postura; sarà piuttosto un po' curvo in avanti e con voce flebile.

Perché allora insorge dolore se il corpo cerca sempre l'adattamento migliore? Il dolore insorge quando il corpo umano si deve adattare troppo e per troppo tempo a una determinata posizione. Facciamo alcuni esempi:

- studiare 3-4 ore al giorno con la testa china su libri e quaderni può provocare dolore cervicale, alle spalle e dorsale. Per tale motivo è molto utile utilizzare un leggìo, che consente alla testa di rimanere eretta;
- rimanere seduti troppo a lungo può causare dolore lombare e dorsale. Per prevenire tale problematica, è importante alzarsi e camminare, magari ripetere la lezione camminando, fare qualche esercizio

1. Tutta la muscolatura addominale e lombare, i glutei, la muscolatura del pavimento pelvico e i flessori dell'anca.

di allungamento per la colonna e per gli arti e anche di rinforzo per la schiena, l'addome e i glutei (muscoli importanti per una postura eretta);

- se si utilizzano gli occhiali da vista, bisogna essere sicuri che siano adeguati rispetto al disturbo visivo di cui si è portatori; infatti uno sforzo eccessivo degli occhi può portare a cefalea e tensione cervicale;
- se si suona uno strumento musicale, bisogna prestare particolare attenzione alle posizioni asimmetriche mantenute a lungo, perché possono creare disturbi muscolari e posturali dolorosi. Non sarà un'oretta di chitarra classica al giorno a creare danni, ma sicuramente chi studia uno strumento per molte ore deve sapere quanto è importante evitare di irrigidire la muscolatura e fare esercizi simmetrizzanti e di ripristino posturale.

Basta quindi qualche semplice esercizio per mantenere una postura eretta, simmetrica, economica, comoda? Se parliamo del corpo umano in senso puramente strutturale – fatto di carne, ossa e muscoli – la risposta è “sì”.

Ma la postura è ben altro. Il corpo è infatti intriso di sé. Corpo e mente sono un tutt'uno imprescindibile, connesso da complesse reti neurologiche. La maggior parte dei movimenti che facciamo, delle tensioni che creiamo tra i muscoli – anche solo per stare fermi in una posizione contro gravità, oppure seduti o in piedi – è involontaria. Se noi dovessimo mandare un *input* volontario a ogni singolo muscolo coinvolto in un determinato movimento saremmo più lenti dei bradipi; la vita come la conosciamo non sarebbe assolutamente possibile!

Nella realtà, noi possiamo solo decidere un'idea di movimento, un'immagine mentale; tutto il resto è un automatismo che si crea a partire dall'esperienza, grazie ai nostri sensi. Per questo quando abbiamo imparato un movimento non lo dimentichiamo facilmente, perché è diventato automatico. In altre parole, si è creata una complessa serie di connessioni neurologiche che viene ripercorsa ogni volta che pensiamo a un dato gesto.

Per questo motivo è difficile cambiare un'abitudine, perché richiede la formazione di una nuova rete neuronale che consenta di conseguire lo stesso obiettivo.

Ma cosa c'entra questo discorso con la nostra postura? Pur essendo sempre in adattamento, anche la postura si crea grazie a questo meccanismo fatto di automatismi. In ultima istanza, la postura dà un'idea di come siamo perché si è creata attraverso il nostro sentire, le nostre esperienze, il nostro modo di reagire agli stimoli.

Ragazzi: voi siete nell'età in cui le vostre connessioni si stanno creando e avete la possibilità di farlo al meglio! Dovete esserne consapevoli.

Cosa esprime effettivamente la postura di noi? Molto più di ciò che diciamo a parole! La scienza ha dimostrato quanto la comunicazione verbale esprima poco di noi (7%) in confronto alla comunicazione para verbale (38%) e non verbale (55%). Insomma, il corpo – o meglio, la postura – non mente. Uno sguardo attento è in grado di cogliere mosse, atteggiamenti, sfumature della voce, posizione degli occhi, tutti aspetti che possono indicare agitazione, la tendenza a mentire, disinteresse, ostilità; oppure possono indicare benessere, propositività, desiderio di confronto, interesse, empatia. La nostra postura parla per noi, esprime la nostra immagine corporea (l'idea che abbiamo di noi stessi) e crea il nostro schema corporeo (il modo di muoverci). E la cosa divertente, è che accade a nostra insaputa, senza che ce ne accorgiamo consapevolmente.

Se quindi la postura è una integrazione così complessa di corpo e mente, di posizioni e movimenti per lo più involontari, come faccio a migliorarla? Come posso interagire con lei? Innanzitutto con la consapevolezza. Per conoscere il corpo dobbiamo ascoltarlo, saper captare i segnali che ci manda e capire quali gesti servono per aiutarlo a essere armonioso. Per esempio l'ascolto del respiro, lo sport, la camminata consapevole, discipline come lo yoga aiutano a sentirci.

Esiste allora una postura corretta da prendere a riferimento?

Una buona postura è data dall'equilibrio tra fuori e dentro, tra esteriorità e interiorità, tra corpo e mente. Quindici minuti di esercizio fisico e un'ora di risate dovrebbe rappresentare la ricetta quotidiana per una postura perfetta.

Decalogo per una buona postura

1. Respirazione consapevole. Stesi supini con le gambe stese o piegate per facilitare la mobilità addominale, una mano sulla pancia e una sullo sterno, respirare alternando il movimento del torace e dell'addome.
2. Riscaldamento. Una blanda attività aerobica per svegliare il corpo, una corsetta sul posto, ballare al ritmo della musica preferita, 20 *jumping jack*.
3. Rinforzo. 10×2 *crunch*, 1 minuto *plank*, 10×2 glutei a ponte, 10×2 candeliere con pesetti da 1 kg, stesi proni sollevare gambe e spalle indurendo tutta la parte posteriore del corpo 10 ripetizioni. Ovviamente ci sono mille variabili, questo è un esempio.
4. Allungamento. A me piace tanto il saluto al sole dello yoga; è completo, e fa un buon massaggio viscerale.
5. Cantare.
6. Ballare.
7. Ridere.
8. Leggere poesie.

Un sorriso vale più di mille parole

Alessandro Quarato

L'uomo è un animale sociale che possiede diversi strumenti per comunicare ed esprimere emozioni: il sorriso è uno di questi. Un'arma formidabile che sfoderiamo continuamente in tutti i contesti quotidiani, spaziando dal lavoro alla nostra vita sentimentale, per relazionarci con un'attitudine positiva con le persone che fanno parte della nostra vita, costituendo inoltre la manifestazione più naturale di un'emozione preziosa come la felicità. Non si tratta pertanto solo di un biglietto da visita, ma anche di una vetrina per la nostra salute fisica e mentale. Possiamo quindi affermare – non solo metaforicamente – che il sorriso valga più di mille parole...

I denti sono costituiti da tessuti come smalto e dentina che non possiedono alcuna capacità rigenerativa. Ne consegue una assente guarigione spontanea nel caso in cui vengano coinvolti in eventi patologici o traumatici, oltre alla necessità di essere sottoposti a terapie non sempre piacevoli. La prevenzione assume quindi un ruolo fondamentale per limitare le cure odontoiatriche e fare in modo che i nostri denti permanenti ci accompagnino in salute per tutta la nostra vita.

La visita odontoiatrica

Il medico odontoiatra è la figura professionale che si occupa della salute del nostro cavo orale. Una visita specialistica a cadenza semestrale permette nella maggioranza dei casi di intercettare e prevenire l'incidenza di patologie odontostomatologiche [1]. La nostra bocca è un ambiente a dir poco dinamico, che subisce notevoli mutamenti e sollecitazioni di natura chimica e meccanica.

☆ *Curiosità:* l'atto masticatorio può potenzialmente sviluppare forze di grandi entità (parliamo di 220-260 kg!). Gli elementi dentali più sollecitati e coinvolti sono i molari.

Una visita completa del cavo orale è caratterizzata da fasi distinte che forniranno al clinico una visione generale sullo stato di salute del paziente.

Si comincia con una lunga intervista dove si raccolgono una serie di informazioni sul paziente, che riguardano perlopiù la storia clinica, detta anamnesi. L'anamnesi è la raccolta di dati sui sintomi e sugli episodi medici del paziente (inclusa la storia familiare), fondamentali al fine di formulare una corretta diagnosi e un eventuale piano terapeutico adeguato. In questa fase, caratterizzata da un colloquio, medico e paziente sanciscono una sorta di alleanza: il medico ha il compito di essere scrupoloso nelle domande e attento alle esigenze del paziente; quest'ultimo si affida alle conoscenze dello specialista per risolvere i propri problemi e prevenirne l'insorgenza di nuovi. È un vero e proprio rapporto di fiducia reciproca.

La raccolta dati prosegue mediante l'ausilio di esami radiografici di primo livello come la RX ortopantomica, che permette uno studio globale della dentatura e delle strutture circostanti, o la RX endorale, per esaminare nello specifico una zona circoscritta. Sono esami non invasivi, di facile esecuzione in tempi brevi che, grazie all'introduzione della tecnologia digitale, hanno raggiunto un ottimo livello di sicurezza e radioprotezione.

Infine si procede a quella che nell'immaginario collettivo costituisce la vera e propria visita, l'esame obiettivo alla poltrona. Qui il medico ispeziona con cura e grazie a una illuminazione adeguata denti, gengive, mucose al fine di intercettare tutte le possibili situazioni patologiche. Si presta particolare attenzione allo stato di igiene del paziente (presenza di placca e/o tartaro), carie, parodontopatie (tipo gengivite), problemi occlusali e lesioni. Viste le finalità dell'opera, di seguito approfondiremo alcuni degli argomenti di maggiore interesse per l'età adolescenziale, con l'intento di informare e di fornire nozioni utili alla prevenzione delle problematiche più comuni.

Principi di igiene orale

Il mantenimento dell'igiene orale è fondamentale per salvaguardare la salute di denti e gengive, e consiste in tutte quelle procedure atte alla rimozione di placca e tartaro che possiamo considerare i principali responsabili della carie dentale e delle parodontopatie. La placca dentale è una sottile patina che si sviluppa a ridosso di denti e gengive in seguito allo stazionamento di residui alimentari i cui batteri si organizzano in un'architettura detta biofilm. Questa si rimuove agevolmente tramite lo spazzolamento, ma se non viene rimossa ha il tempo di mineralizzarsi e di trasformarsi in tartaro, il quale richiede un ausilio professionale per la rimozione. Partendo da queste nozioni dobbiamo distinguere due fasi complementari: l'igiene domiciliare e l'igiene professionale.

L'igiene domiciliare è rappresentata dalle procedure che il paziente svolge in autonomia a casa propria, e comprende lo spazzolamento dei denti, la pulizia interdentale e della lingua.

☆ *Curiosità:* lo spazzolino elettrico e lo spazzolino manuale, adottando una tecnica efficace, raggiungono gli stessi risultati, anche se si è visto che lo spazzolino elettrico è uno strumento che aggiunge motivazione al paziente nell'ottenimento di un risultato ottimale [2].

Ad oggi la tecnica di spazzolamento maggiormente consigliata è quella di Bass modificata, che consiste nell'appoggiare delicatamente le setole dello spazzolino sul margine gengivale per poi eseguire un movimento rotatorio a rullo verso la superficie del dente. Le setole morbide sono generalmente da preferire a quelle più rigide, ed è buona norma cambiarle con frequenza. Per la pulizia interdentale si utilizzano filo interdentale (generalmente cerato) e scovolini, almeno una volta al giorno.

L'igiene professionale viene eseguita dall'odontoiatra o dall'igienista dentale alla poltrona. Si utilizzano strumenti a ultrasuoni per la rimozione del tartaro, oltre a paste simili ai dentifrici per lucidare e desensibilizzare i denti. La seduta non si limita esclusivamente alla prestazione in poltrona: il clinico istruisce il paziente al fine di

perfezionare le proprie tecniche di igiene domiciliare, dando consigli pratici su prodotti e tecniche di pulizia. È consigliabile svolgere annualmente una seduta professionale, che sarà utile non solo al mantenimento della propria igiene orale, ma anche come visita di controllo generale.

La carie dentaria

La carie dentaria è la patologia più comune in campo odontoiatrico. Circa il 90% della popolazione mondiale ne viene colpita almeno una volta nella vita. Tra i fattori di rischio più comuni possiamo annoverare l'assunzione di zuccheri in eccesso, il fumo e uno scarso mantenimento della igiene [3].

☆ *Curiosità:* le caramelle sono considerate un alimento altamente responsabile dell'insorgenza di una carie, sia per l'elevato contenuto di zuccheri, sia per la loro natura "appiccicosa" che lega per tempi prolungati gli zuccheri stessi alle superfici dentali, dando origine all'azione patogena.

La carie si manifesta danneggiando i tessuti duri del dente, smalto e dentina, con un decorso lento e progressivo. Inizialmente, quando la lesione è piccola e superficiale, è del tutto asintomatica: la visita odontoiatrica di controllo permette di intercettare il fenomeno patologico, prima che questo causi danni più seri ai nostri denti. L'ingrandimento di una lesione cariosa può compromettere l'integrità dei denti affetti e – se evolve fino a raggiungere la polpa dentale – vi sarà la comparsa di dolore intenso. Se il clinico lo ritiene opportuno può applicare delle sigillature nei denti dei pazienti più giovani, che non sono altro che delle barriere poste nelle zone più aggredite dal processo carioso, cioè i solchi [4].

La terapia consiste nel rimuovere il tessuto cariato, per poi ricostruire con materiale composito l'elemento dentale danneggiato.

Le malocclusioni

Le malocclusioni dentali derivano dal mancato allineamento delle arcate dentali tra loro e da alterati rapporti tra le basi ossee che contengono i denti: il mascellare superiore e la mandibola. Si definiscono tre classi dento-scheletriche:

- la I classe è caratterizzata da corretti rapporti dentali e scheletrici;
- la II classe presenta una predominanza nei rapporti dell'arcata superiore su quella inferiore;
- la III classe presenta una predominanza nei rapporti dell'arcata inferiore su quella superiore [5].

☆ *Curiosità:* le malocclusioni hanno un'ereditarietà genetica storicamente documentata grazie alle testimonianze artistiche dei nostri antenati. La III classe dento-scheletrica ha come caratteristica la presenza di un mento pronunciato, detto anche mento asburgico, poiché due terzi dei membri della Casa d'Asburgo ha presentato per sette secoli questa caratteristica.

Nel corso degli anni le tecniche ortodontiche hanno fatto grandi progressi: l'ortodonzia moderna è in grado di correggere e guarire qualsiasi tipo di malocclusione. La prevenzione in questo campo gioca un ruolo fondamentale. Infatti agire durante l'età puberale e adolescenziale permette il raggiungimento di risultati terapeutici migliori: il clinico può sfruttare il processo di crescita e di sviluppo che avviene in questi anni per riarmonizzare e correggere tutte le alterazioni sia dentali che scheletriche. L'ortodonzia nell'adulto consente di risolvere esclusivamente le problematiche dentali, proprio perché non è più possibile sfruttare la crescita e agire sulle basi scheletriche [6].

Un'altra recente novità in questo campo è la terapia con gli allineatori trasparenti che permette, in casi selezionati, di fare a meno dei più scomodi e antiestetici *bracket* metallici delle terapie tradizionali.

I molari del giudizio

I molari del giudizio sono gli ultimi denti a erompere in arcata, generalmente all'età di 18-20 anni. Purtroppo la loro eruzione può risultare difficoltosa e incompleta, dando origine a una serie di condizioni cliniche che frequentemente possono richiedere un intervento di estrazione. Questa condizione è una diretta conseguenza della evoluzione della specie, nel corso della quale l'uomo ha sviluppato esponenzialmente le proprie capacità intellettive: di conseguenza il neurocranio è aumentato progressivamente di volume a discapito del mascellare superiore e della mandibola. Questo cambiamento dei rapporti anatomici ha fatto sì che i molari del giudizio abbiano meno spazio per erompere correttamente in arcata; ne consegue un frequente malposizionamento responsabile di danni a gengiva e denti contigui.

☆ *Curiosità:* l'agenesia, ovvero l'assenza, dei molari del giudizio è sempre più frequente nell'essere umano. Questo può essere considerato un fenomeno evolutivo a tutti gli effetti.

L'intervento di estrazione di un molare del giudizio quando non è del tutto formato prende il nome di germectomia e consente di prevenire, nel caso in cui ci siano le giuste indicazioni, interventi più complessi in età avanzata.

Infezioni da Papilloma virus (HPV)

Le infezioni da HPV sono infezioni estremamente diffuse. La trasmissione avviene prevalentemente per via sessuale. Sono correlate a tumori che coinvolgono l'epitelio delle mucose nel distretto oro-faringeo e nell'apparato riproduttore.

Il metodo più efficace per prevenire le malattie a trasmissione sessuale è l'uso del profilattico, da utilizzare non solo in corso di penetrazione ma anche di sesso orale. La vaccinazione anti HPV¹ consente non

1. Per tali aspetti, si rinvia il Lettore al capitolo dedicato alla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili (*NdC*).