

# Né piccoli né adulti Così si può aiutarli

**Cecilia Pirrone**

**P**readolescenti, non più bambini e neppure adolescenti. Siamo di fronte ad una vera e propria fase evolutiva da riconoscere, al punto che alcuni pedagogisti vi trovano caratteristiche distinte e proprie. Si tratta di un segmento di ricordo che quanto più è vissuto bene tanto più può aiutare negli anni successivi di crescita. La preadolescenza rappresenta l'età delle grandi migrazioni: da un corpo infantile verso un corpo adulto, dalla famiglia come unico punto di riferimento all'ingresso nel gruppo dei pari, da un forte senso di appartenenza scolastica ad un senso critico nei confronti della stessa, da una religiosità legata alla frequenza della chiesa all'avvio di una religiosità più soggettiva e personalizzata, da una definizione di sé fondata sull'identificazione all'elaborazione di una propria identità personale e sociale. Vediamo alcuni tratti che colorano questo passaggio.

**Verso una rinnovata identità corporea**  
Considerata la ricchezza delle mutazioni a livello fisico, psichico e sociale, la preadolescenza si organizza intorno ad alcuni compiti evolutivi: la crescita fisica, l'identità corporea e la definizione sessuale, senza però possedere gli strumenti adeguati a livello psicologico per affrontarli ed elaborarli. Una questione tipica di questa età è il fenomeno dello scatto di crescita con il quale si indica l'accelerazione del ritmo di sviluppo di peso e altezza. L'osservazione di se stessi è abbinata alla attenta capacità osservativa nei riguardi dei pari. I ragazzi, spinti da un bisogno di auto rassicurazione, sono portati a confrontarsi quasi ossessivamente con i propri coetanei per valutare quanto il proprio sviluppo corrisponda a quello degli altri. Tuttavia, il compito di sviluppo principale della preadolescenza è sotto il profilo sessuale, ossia il consolidamento e l'intensificazione delle condotte di genere. Per questo il ragazzo sente il bisogno di evidenziare il proprio ruolo di maschio o di femmina seguendo i mo-

*Undici, tredici anni: l'età delle grandi migrazioni. Da un corpo infantile a uno adulto, dalla famiglia come unico punto di riferimento all'ingresso nel gruppo dei pari, da un forte senso di appartenenza scolastica ad un senso critico nei confronti della stessa, da una religiosità infantile a una più soggettiva*

delli proposti dalla propria cultura. Si tratta di un compito divenuto oggi più complesso rispetto a qualche decina di anni fa proprio per l'evoluzione e la complessità che questi modelli hanno raggiunto.

#### **Verso nuove forme di socializzazione**

Lo sviluppo puberale verso l'acquisizione di un corpo adulto capace anche di procreare rappresenta una delle spinte che porta il preadolescente ad affrontare un altro compito evolutivo: quello relativo all'autonomia dalla propria famiglia e all'apertura verso nuove forme di socializzazione. Durante la preadolescenza inizia a cambiare il rapporto fra i ragazzi ed i genitori. Anche se durante questa età permane un atteggiamento di forte dipendenza e di idealizzazione nei confronti di queste figure, allo stesso tempo emerge nel ragazzo e nella ragazza l'esigenza di rendersi progressivamente più indipendente.

È una fase in cui si assiste ad un lento e progressivo passaggio da un orientamento verso i genitori ad un orientamento verso i pari.

Il preadolescente, pur essendo ancora dipendente dalla famiglia, cerca e inizia a guadagnarsi dei propri spazi di autonomia. Anzi tutto, se fra la fine dell'infanzia e l'avvio della pubertà il rapporto amicale si attua in modo particolare attraverso una relazione a due tra soggetti dello stesso sesso, durante la preadolescenza prendono sempre più piede anche le amicizie eterosessuali. Si tratta di un tipo di amicizia che con il crescere dell'età passa da una semplice simpatia a qualcosa di più. Anche in questo caso, nella ricerca di una maggiore autonomia, è il corpo ad assumere un ruolo centrale. Così senza utilizzare forme di particolare rottura nei confronti dei genitori, senza allontanarsi più di tanto, il preadolescente si bilancia tra lo "spazio casa" e lo "spazio aperto" non delimitato da confini che gli permette di muoversi liberamente e spontaneamente. Il desiderio di muoversi e di esplorare lo spinge alla conquista di nuovi spazi fisici (il cortile, la strada, il campo sportivo, il quartiere, eccetera) dove può aprirsi anche a nuove relazioni interpersonali.



#### **Verso una definizione di sé**

Si tratta di un movimento oscillatorio tra fughe in avanti e riavvicinamenti, che richiede un continuo compromesso con se stessi e con i genitori. In questo modo si avvia quel lungo processo che occuperà per lo meno tutta l'adolescenza e che riguarda la costruzione della propria identità. Il preadolescente inizia ad interrogarsi su chi sia veramente. Erikson sosteneva che l'identità si sviluppa dalla graduale integrazione di tutte le identificazioni che l'individuo ha da bambino fino alla preadolescenza. Questa integrazione, però, non è una semplice somma delle parti ma il frutto della loro interazione.

I ragazzi e le ragazze dai 10 ai 14 anni sono sottoposti a molteplici, radicali e impegnativi cambiamenti, che non sanno ancora elaborare a livello psicologico (si tratta, come abbiamo detto, di uno sviluppo asincronico: la crescita fisica e sessuale anticipa quella cognitiva e quella sociale). Detto in altre parole hanno la difficoltà a capire quanto provano dentro se stessi e cosa vogliono. Il pre-

**LA SALUTE NEL PIATTO**

## Alimenti grassi e troppi farmaci Il fegato va aiutato

**Caterina e Giorgio Calabrese**



**F**inite le feste (di fine anno) continua la festa. Mentre residui di torroni, panettoni e pandoro occhieggiano ancora dalle dispense, ecco che si presentano alla vendita i dolci della festa successiva del carnevale, pur distante ancora. Lo stomaco è il primo organo ad accusare il colpo. Il sovraccarico di grassi rende la digestione lenta e difficoltosa, ma il vero organo bersaglio è il fegato. È una ghiandola che svolge numerose funzioni metaboliche che aiutano il nostro organismo a smaltire gli eccessi sia alimentari che farmacologici. Quest'ultima voce ha un suo spazio importante per via del piccolo influenzale che ha abbracciato il periodo natalizio e i primi giorni dell'anno, aggravato dalle temperature gelide di gennaio. Per quanto riguarda l'aspetto alimentare, qualsiasi dieta troppo ricca di una determinata sostanza nutritiva, come appunto i grassi, a discapito di altre, potrebbe provocare danni al fegato. Il suo ruolo è quello di demolire e smaltire le sostanze tossiche che provengono dall'ambiente esterno, come quelle contenute nel cibo o lo smog. Un eccesso di queste sostanze richiede un'attività disintossicante capace di produrre un'azione depurativa per alleggerire il fegato. Alcuni alimenti possono proteggere il fegato come frutta secca, cacao, lenticchie, avena, orzo e salmone, perché ricchi di alcuni cofattori ed enzimi rappresentati da minerali come lo zinco e il rame e vitamine del gruppo B. Importanti ancora, sostanze antiossidanti come la curcumina della curcuma, l'acido ellagico del melograno, l'epigallocatechina gallato del tè verde, l'acido alfa-lipoico e l'L-glutazione ridotto presente negli spinaci e nei broccoli. Infine, è consigliabile introdurre alimenti vegetali che contengono sostanze in grado di aiutare la colecisti a svuotarsi, tipo la silibina del

cardo mariano, la cinarina del carciofo. Una delle funzioni essenziali del fegato è quella di gestire sia la produzione che l'assorbimento del colesterolo che si lega alla bile. Quando si esagera con i cibi grassi, il colesterolo dal fegato passa nel sangue diventando un elemento aterogeno, ovvero che sporca le pareti delle arterie.

Anche le tecniche di cucina rivestono una grande importanza, la più aggressiva per il fegato è certamente la frittura. Ultimamente alcuni personaggi hanno cavalcato il sensazionalismo dando la stura alla teoria sconsiderata del "via libera alla frittura". Nessun testo, anche antico, di medicina vede consigliare questa tecnica in caso di presenza di patologie. La temperatura elevata produce sempre delle alterazioni chimico-fisiche e talvolta produce sostanze tossiche, come l'acroleina, nociva principalmente al fegato, anzi addirittura cancerogena. Consigliabile la cottura al forno, la stufatura, la bollitura e le verdure vanno bene anche crude. Occorre fare piccoli pasti e ridurre le calorie, il fegato lavorerà con meno fatica. Occorre moderare il bere: le quantità ideali sono un paio di bicchieri di vino, per i maschi e uno e mezzo per le donne, a gradazione media, consumati preferenzialmente durante i pasti. È bene consumare tutti i giorni almeno due porzioni di verdure, possibilmente fresche e due o tre frutti. È importante limitare il più possibile grassi saturi contenuti nei cibi di origine animale e anche nei formaggi troppo stagionati o grassi come il mascarpone. È bene eliminare anche salsine e condimenti grassi. Infine, occorre bere un po' di più, in questa stagione vanno bene anche le tisane meglio se depurative.

*Tra adolescenza ed età matura, cosa fare con i nostri ragazzi? I tempi sono cambiati e con loro sono mutati gli strumenti a disposizione dei pre-adolescenti. I nostri figli non sono come eravamo noi, eppure le sensazioni provate a quell'età possono accomunarci molto più di quanto pensiamo*

dolescente è chiamato a dare un senso ai cambiamenti che si stanno attuando dentro e attorno a lui in modo da realizzare una nuova identità in continuità con le precedenti identificazioni infantili. È l'esperienza quotidiana il luogo principale in cui i ragazzi e le ragazze realizzano la propria ricerca. Ascoltando quanto in essa percepisce col corpo, attraverso le emozioni e i pensieri che l'accompagnano, il preadolescente cerca di scorgere quali sono le sue motivazioni personali: i gusti, gli interessi, i desideri, le cose importanti della vita.

Dal groviglio di percezioni, di emozioni, di sentimenti, di immagini, di pensieri che l'esperienza comporta, il ragazzo interpreta chi è e che cosa vuole. Ogni loro sfida è tale anche per i genitori e gli educatori: non è facile sapere quando è meglio guidarli passo passo o semplicemente accompagnarli, quando incoraggiarli ad accelerare, rallentare o frenare.

Un aiuto potrebbe venire dai ricordi della preadolescenza passata: come eravamo noi alla loro età? Che cosa desideravamo? Cosa ci spaventava e cosa ci entusiasmava nelle esperienze che vivevamo? Cosa ci infastidiva dei nostri genitori? Come ci sentivamo di fronte ai coetanei?

I tempi sono cambiati, è vero, e con loro sono mutati gli strumenti a disposizione dei pre-adolescenti. I ragazzi non sono necessariamente come eravamo noi, ma le sensazioni provate a quell'età possono accomunarci molto più di quanto pensiamo.

La sfida per il genitore e l'educatore è dunque anche quella di mettersi in gioco e riaprire qualche cassetto della memoria, per sentirsi un po' più vicini a questi pre-adolescenti che a volte si fatica a riconoscere... e a tollerare.

Supplemento di **Avenire**  
del 27 gennaio 2019

**Direttore Responsabile**  
Marco Tarquinio

**Coordinamento redazionale:**  
Luciano Moia (caporedattore)  
email: noi@avvenire.it

Non può essere venduto separatamente dal numero odierno del quotidiano.  
"Noi Famiglia & Vita" più "Avvenire" euro 2,30  
Avvenire Nuova Editoriale Italiana Spa  
Piazza Carbonari 3, 20125 Milano  
Tel. 02 67801

Fotografie: R. Siciliani, Contrasto, PhotoAlto, Icp, Sintesi, Ansa, LaPresse, Boato

#### **SERVIZIO ARRETRATI**

Per ordini e informazioni sugli arretrati  
Numero di telefono (02) 6780.362  
e-mail: arretrati@avvenire.it  
dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.30  
alle 17.00 (da lunedì a venerdì)  
Prezzo Arretrati: "Avvenire"  
più "Noi Famiglia & Vita" euro 4,60 cad.  
**Codice ISSN online 2499-314X**  
**Codice ISSN 2499-4979**

#### **INFORMAZIONI E NUOVI ABBONAMENTI**

Per informazioni e nuovi abbonamenti  
Numero verde 800 820084  
dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.30  
alle 17.00 (da lunedì a venerdì)  
e-mail: servizioclienti@avvenire.it

Registrazione Tribunale di Milano  
n. 563 del 29/9/1997

#### **SERVIZIO DIFFUSIONE E VENDITE**

Tel. (02)6780215/6  
**Stampa:** Centro Stampa Quotidiani S.p.A.  
Via dell'Industria 52 - Erbusco (BS);  
Distribuzione: Press-di Distribuzione Stampa  
e Multimedia S.r.l. - Segrate (MI)  
**Pubblicità:** Avvenire NEI SpA  
Piazza Carbonari 3, 20125 Milano  
Tel. 026780583; Mail: pubblicita@avvenire.it

#### **Privacy - Regolamento (UE) 2016/679 RGPD**

Ai sensi degli artt. 13 e ss del RGPD, La informiamo che i Suoi dati personali verranno trattati con modalità informatiche o manuali per l'invio del quotidiano. I suoi dati potranno essere comunicati a terzi incaricati di svolgere o fornire specifici servizi strettamente funzionali all'invio del giornale. I dati non saranno trasferiti al di fuori del territorio dell'Unione Europea e saranno conservati fino all'esaurimento dell'obbligo contrattuale da parte di Avvenire di invio del quotidiano. Per l'esercizio dei diritti di cui agli artt. 15-22 del RGPD l'interessato può rivolgersi al Titolare scrivendo a Avvenire NEI S.p.A. Piazza Carbonari 3 - 20125 Milano o scrivendo al RPD anche via e-mail all'indirizzo [privacy@avvenire.it](mailto:privacy@avvenire.it). Potrà consultare l'informativa completa sul nostro sito [www.avvenire.it](http://www.avvenire.it).