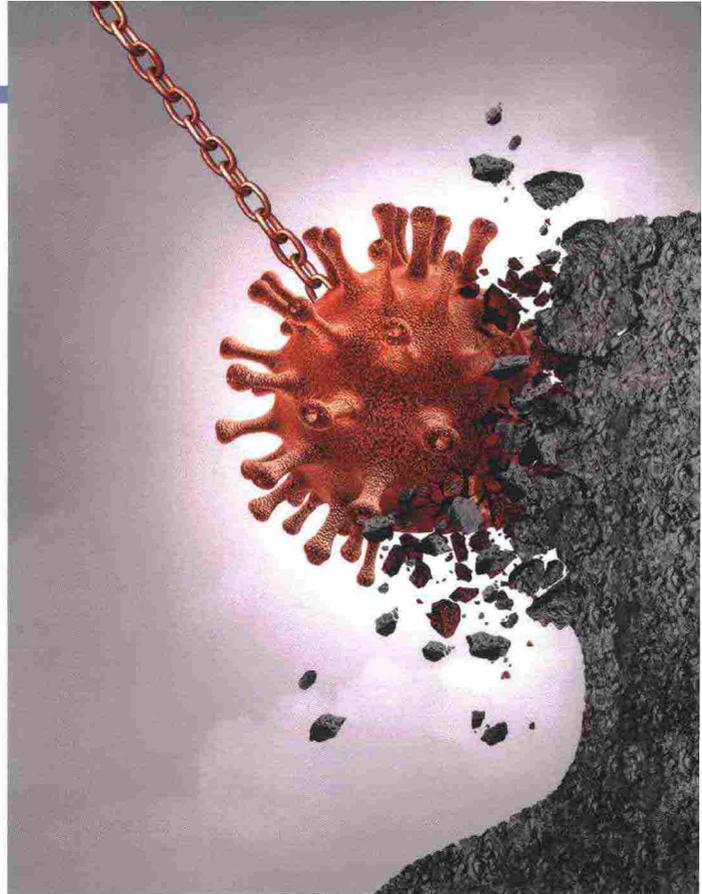


# dipendenze

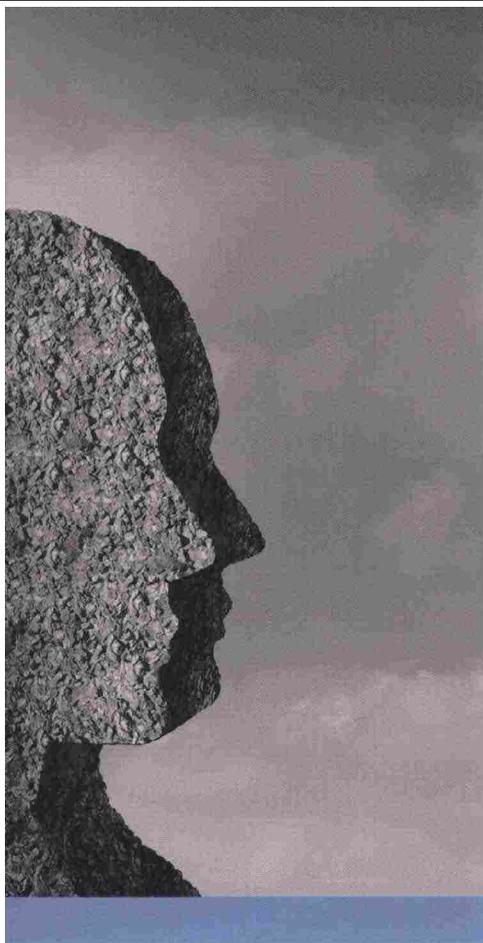
Le limitazioni imposte dalle attuali misure di contenimento fanno emergere problematiche psichiche e mentali, con comportamenti assimilabili a quelli dei dipendenti da sostanze o soggetti a comportamenti a rischio. Tali reazioni all'isolamento e alla minor libertà di movimento devono essere considerate dalle autorità sanitarie, ferma restando la priorità di limitare i contagi



# Astinenze da "Coronavirus"

testo di **Alessia Famengo**

**S**crive Haruki Murakami nel suo *"L'Arte di correre"*: "Correre un'ora al giorno, e garantirmi così un intervallo di silenzio tutto mio, è indispensabile alla mia salute mentale". Non sappiamo come e se lo scrittore giapponese abbia trascorso l'isolamento imposto dal Coronavirus, ma gli sportivi - e non solo - saranno sicuramente concordi. Le restrizioni imposte dalle misure cautelative decise per decreto sono la miglior difesa pubblica possibile rispetto al SARS-2-nCoV, ma causano comunque malessere. La quasi impossibilità di praticare attività fisica rende chi era abituato a frequentare regolarmente palestre, piscine, strade, parchi e sentieri irritabile e soggetto a sbalzi umorali: «Lo sportivo che si allenava molto, magari ogni giorno e per più di un'ora al giorno, in questo momento è a rischio di sintomi di astinenza» spiega Stefano Erzegovesi, psichiatra presso l'Ospedale San Raffaele Turro di Milano. Moltissime persone dedicano parte del tempo libero all'esercizio fisico per evadere dalla routine, dagli spazi chiusi per scaricare tensioni negative, eccessive competizioni e favorire invece rigenerazione psico-fisica e interazione sociale.



## La ludopatia ai tempi del Covid-19

**L**e limitazioni a sale bingo, slot machine e videolottery, previste delle misure restrittive adottate per il contenimento del Coronavirus, **portano chi soffre di gioco compulsivo in una vera e propria astinenza**, cui in genere si

cerca di ovviare ripiegando sui giochi online. I centralini dei numeri di supporto in questo periodo ricevono sempre più richieste di aiuto dai familiari di ludopati, vittime di attacchi aggressivi dei loro cari in astinenza.

«Ci aspettiamo nelle prossime settimane sollecitazioni importanti da persone vittime di defaillance sulla tenuta psichica», ha dichiarato un operatore di **SostieniMi**, gestito dal Comune di Milano. «Dicono che quando spegni le macchinette si passa subito ai giochi on line. Ma non è del tutto vero» obietta però **Sabrina Molinaro** dell'Istituto di fisiologia clinica del **Cnr** e coordinatrice di Espad-Italia, indagine epidemiologica europea sulle dipendenze giovanili. I ridotti orari di apertura delle sale gioco hanno reso più difficile la pratica d'azzardo in Piemonte già dal 2016, con una percentuale di giocatori pari all'**1,54%** rispetto al **3,3%** nazionale. La definitiva chiusura dei luoghi dove si gioca d'azzardo potrebbe quindi essere uno stimolo decisivo perché i ludopati prendano in mano la propria vita e affrontino il problema.

Activity” e una pubblicazione più recente uscita su *Neuropsychopharmacology*, endorfine ed endomorfine sono biochimicamente simili agli oppiacei come l'eroina e la morfina, si legano agli stessi recettori sparsi nel sistema nervoso, interagendo sul funzionamento di vari apparati, sul metabolismo, sulla regolazione di dolore, memoria, appetito e — appunto — sulle dipendenze. Nel cervello, la dopamina è responsabile della sensazione di appagamento che proviamo quando mangiamo, siamo in compagnia o quando si assumono stupefacenti, e le endorfine potrebbero influenzare i neuroni dopaminergici. Ma le condizioni di isolamento forzato e prolungato possono far emergere anche altri comportamenti inaspettati: abbuffarsi in maniera incontrollata, magari con junk food, per “gestire” le proprie emozioni e appagarsi.

«Si usa il cibo come consolazione (una specie di anestetico affettivo), anche se non si è sofferto in precedenza di disturbi alimentari. Si finisce magari per mangiare cibi molto dolci o salati semplicemente come anti-stress» spiega Erzegovesi, che è primario di Disturbi del comportamento alimentare. Anche questo “mangiare emotivo”, per cui finiamo una vaschetta di gelato o un pacchetto di patatine davanti alla televisione, sembra coinvolgere i circuiti neuronali della ricompensa e quindi il neurotrasmettitore dopamina, con rischio di sviluppare dipendenze, come avverte sul suo sito la Fondazione Veronesi. Ma come vive le limitazioni legate al Coronavirus chi già soffre di ludopatia, o i ragazzi che sono abituati a una socialità molto dinamica, a cominciare dalla mezza giornata trascorsa a

«La soluzione, come in tutti gli stati di astinenza, non è certo l'interruzione totale. Bisogna trovare dei modi alternativi», spiega il medico. Anche in casa, insomma, si può fare esercizio con la cyclette, il tapis roulant o un semplice tappetino. I webinar e tutorial in rete per aiutarsi non mancano di certo e anzi c'è chi ammette che, per combattere la noia, ha ripreso a svolgere attività regolare proprio da quando è chiuso in casa». Quella da sport è in effetti un'astinenza anche se scientificamente non sono ancora del tutto chiari i meccanismi neurobiologici per cui l'esercizio fisico porta effetti positivi sulla salute mentale, aumentando la concentrazione di endorfine fino al cosiddetto “sballo del corridore” o “runners' high”. Secondo uno studio pubblicato su “Mental Health and Physical

# dipendenze



“**Da quando siamo costretti in casa a causa del coronavirus, il nostro reddito familiare è crollato. E come se non bastasse, mio marito si gioca i pochi risparmi che ci sono rimasti alle slot machine**”

—  
Telefonata ricevuta dalla Polizia a Napoli che ha portato alla scoperta e allo smantellamento di una sala slot illegale

scuola? Le due problematiche possono purtroppo sommarsi. Ha fatto discutere l'iniziativa dell'Organizzazione mondiale della sanità #PlayApartTogether: una serie di eventi online con distribuzione di videogiochi gratuita per incentivare i legami interpersonali fra gli utenti giocatori, tipica dei giochi online. Una decisione che contrasta con l'inserimento del "gaming disorder" (uso compulsivo di videogames) nell'International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. Un po' come accade con il cibo nel binge-eating, anche nella video-ludopatia si perde la percezione del tempo. Giuliana Guadagnini, docente di Psicopatologia della realtà virtuale allo Iusve, che gestisce un punto di ascolto per ragazzi e genitori dell'Ufficio scolastico di Verona da quando le scuole sono chiuse, lancia l'allarme: «Molti ragazzi passano le giornate davanti ai videogiochi. In certe case la situazione è drammatica: gli adolescenti sono sempre più insofferenti e nervosi, a causa della convivenza forzata, e non

ascoltano più i genitori. Non trovando il modo di sfogarsi, finiscono per chiudersi in camera e stare al computer o allo smartphone tutto il tempo: aumenta così la dipendenza tecnologica». Il seguire anche le lezioni online, poi, non aiuta i ragazzi a staccarsi da schermi e dispositivi elettronici. Il "social-distancing" è un altro fattore scatenante il malessere da "quarantena": «Adesso andare a fare la spesa è un thriller, se incrociamo qualcuno sul marciapiede abbassiamo gli occhi e tratteniamo il respiro» scrive Telmo Pevani sul *Corriere della sera*. Restrizioni che diventano insostenibili quando si finisce in ospedale o si perde un proprio caro e gli unici contatti consentiti sono con il personale sanitario. Pevani, che ha perso il padre, ricorda come in durante questa crisi sia negato il "rito collettivo del commiato", che ci portiamo dietro da quando siamo diventati sapiens per esorcizzare il trapasso e condiderne la sofferenza. La chiusura domestica può confinarci assieme a persone che amiamo ma logorando il rapporto o, viceversa, tenerci lontani da affetti che possono sia illanguidirci sia mandarci in "dipendenza". L'isolamento sta comunque cambiando anche il senso dell'amore: «Blindati in due locali o in ville col parco stiamo scoprendo quanto poco sappiamo dell'amore, quanto ne abbiamo dimenticato, sostituendolo con l'egoismo familiare, la dispersione sessuale, l'antagonismo sociale e politico», come scrive Natalia Aspesi. Gli effetti collaterali delle attuali limitazioni, dunque, comportano degli effetti potenziali da monitorare con attenzione. È importante quindi orientare gli sforzi della sanità pubblica, oltre che al contenimento della pandemia, sul fronte dei "side effects", per valutarne l'impatto sul benessere globale. **sn**