

Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

## Il trauma infantile non è sempre un danno

Le neuroscienze confermano: l'essere umano si adatta fin da piccolo alle avversità. E così sarà più forte da adulto

### MA NON PER TUTTI FUNZIONA: DIPENDE DALLA FLESSIBILITÀ DEI GENI

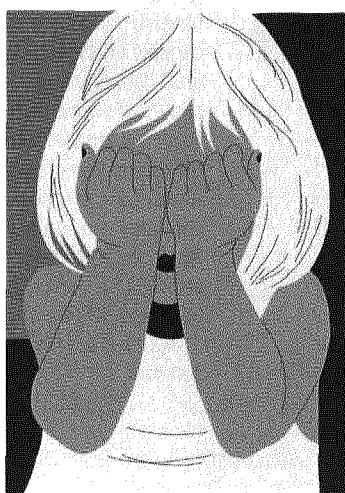
Gli stress infantili ci rendono più forti? È stato uno dei temi in discussione questa settimana al Forum europeo delle neuroscienze, organizzato dalla Federazione europea delle società di neuroscienze, che ha riunito, per la prima volta in Italia, circa 5.500 neuroscienziati provenienti da tutto il mondo. Molto seguito l'intervento del tedesco Mathias Schmidt del Max Planck Institute of Psychiatry di Monaco di Baviera, autore di una ricerca che ha rivelato come le esperienze negative precoci possono, in alcuni soggetti, permettere di affrontare meglio le avversità da adulti.

❶ **Il rischio.** Gli stress o i traumi infantili sono in realtà fattori di rischio per l'impatto negativo che hanno, in seguito, sulla salute degli adulti. In particolare è stato accertato da diversi studi che tali eventi comportano un aumentato rischio di sviluppare disturbi psichiatrici, come la depressione.

❷ **L'adattamento.** Da un punto di vista evolutivo, tuttavia, sembra altamente improbabile che le alterazioni fisiologiche molto specifiche che si sviluppano in seguito a eventi di vita stressanti non vengano compensate da un processo di adattamento. L'essere umano, in parole semplici, può

trovare in sé o nell'ambiente in cui vive le risorse per far fronte ai traumi.

❸ **Fin da piccolo.** Mathias Schmidt ha teorizzato che fin dai primi anni di vita le avversità possono plasmare la fisiologia di un individuo in modo da "adattarla" ad affrontare, negli anni successivi, sfide ambientali simili a quelle già superate in passato. Un trauma, una perdita, uno stress possono aiutare il piccolo nella vita adulta, ottimizzando le sue abilità individuali, il successo riproduttivo e la sua stessa sopravvivenza.



❹ **L'influenza dei geni.** La portata di questa capacità di "ri-programmazione" dipende dalla predisposizione genetica: alcuni individui adattano il proprio fenotipo facilmente, e quindi soffrono di più quando l'ambiente in cui crescono e le avversità che incontrano successivamente non combaciano; altri sarebbero meno adattabili e quindi più vulnerabili a ripetuti eventi traumatici.

❺ **Il test.** «Per verificare le nostre ipotesi, in primo luogo abbiamo condotto una serie di esperimenti in condizioni ambientali non corrispondenti tra vita precoce e vita adulta, dimostrando che in effetti le avversità precoci formano il comportamento emotivo e cognitivo in età adulta, seguendo uno schema genotipo-dipendente», spiega Schmidt.

❻ **Il test-2.** «In secondo luogo, abbiamo studiato gli effetti di un'avversità vissuta durante lo sviluppo che si ripresenta in età adulta: in alcuni soggetti ha in effetti comportato un aumento del fenotipo "resistenza"». I bambini, da adulti, affrontavano cioè lo stesso trauma con una maggior capacità di resilienza rispetto alla media.

❼ **Non iper-protorgete i piccoli.** In base ai dati raccolti, il trauma resta dannoso ma in alcuni casi può avere un effetto adattivo benefico per la vita futura. Le esperienze, anche quelle negative, spesso aiutano a formare il carattere e l'indole dell'adulto.