



CICATRICI

I traumi infantili possono ripercuotersi sulla salute per tutta la vita. Ma guarire è possibile



Traumi infantili Le conseguenze sulla salute

Le esperienze di abuso, negligenza e realtà familiari problematiche possono avere un impatto molto negativo sul benessere dei bambini, che in età adulta potrebbero essere più esposti a numerosi malanni.

Perché, anche in questo caso, mente e corpo sono tutt'uno.



Una delle tendenze più importanti nella ricerca sulla salute è senz'altro rappresentata dal progressivo superamento del dualismo mente-corpo, a favore di una comprensione sempre più integrata della persona e del suo funzionamento. Di fatto, la visione «cartesiana» dell'individuo come scorporabile in *res cogitans* e *res extensa* – presupposto implicito della medicina occidentale, che tende a trattare il fisico separatamente dallo psichico – è stata messa in discussione dall'adozione di un modello 'biopsicosociale' che guarda alla malattia come al risultato dell'intersecarsi di fattori biologici, psicologici e sociali. Questo paradigma ha aperto la strada a nuove linee di ricerca che esplorano, da diversi punti di vista, le interrelazioni fra corpo e mente. Fra queste, una di particolare rilievo è quella relativa all'impatto del trauma psicologico infantile o giovanile sulla salute non solo mentale, ma anche fisica dell'individuo.

Sono tanti

Fra il 1998 e il 2006, negli Stati Uniti, è stato condotto uno studio epidemiologico unico nel suo genere, che ha coinvolto più di 17'300 persone, e i cui risultati stanno modificando profondamente quanto si sapeva in materia. Vincent J. Felitti e Robert F. Anda, a capo dei rispettivi dipartimenti di medicina preventiva, hanno raccolto per otto anni i dati anamnestici degli utenti, integrandoli con domande relative a eventuali episodi traumatici o altamente stressanti occorsi prima dei 18 anni di età. Le esperienze sfavorevoli infantili (*Adverse Childhood Experiences* – ACEs) includono l'abuso (emotivo, fisico e sessuale), la negligenza parentale (fisica ed emotiva) e l'esposizione a dinamiche disfunzionali all'interno della famiglia (uno o più componenti affetti da disturbi mentali, o incarcerati/pregiudicati, o tossicodipendenti; separazione conflittuale dei genitori e violenza domestica).

Già in questa prima fase di rilevazione è emerso un dato inaspettato, e cioè che il trauma infantile è molto più diffuso di quanto si sarebbe portati a pensare: nel campione di persone prese in esame, equamente suddiviso per genere (54% donne e 46% uomini), per la maggior parte di razza bianca (73-76%), quasi tutti laureati (34-45%) o diplomati (37-34%), il 64% degli intervistati ha infatti riportato l'occorrenza di almeno un'esperienza sfavorevole infantile. Fra questi, il 16% ne riporta due e il 12,5% quattro o più, dove il numero

quattro si configura come soglia critica (*cutting edge*) rispetto a un aumento statisticamente significativo di rischio per la salute psicofisica.

Chi mal comincia...

Queste evidenze colpiscono ancora di più se si considera che il dato è probabilmente sottostimato: «Paradossalmente, in molti casi il maltrattamento può essere riportato soltanto dai genitori, che magari sono proprio coloro che perpetrano l'abuso o che falliscono nel proteggere il bambino da esso (negligenza parentale). Quindi, a dispetto dell'alta prevalenza stimata, casi di abuso e di grave trascuratezza potrebbero celarsi in molte famiglie apparentemente funzionali, e rimanere dunque silenti nell'esperienza personale della vittima fino all'esordio di un problema di salute in età adulta». (Farina, B., Liotti, M., & Imperatori, C. «The role of attachment trauma and disintegrative pathogenic processes in the traumatic-dissociative dimension» *Frontiers in psychology*, 2019).

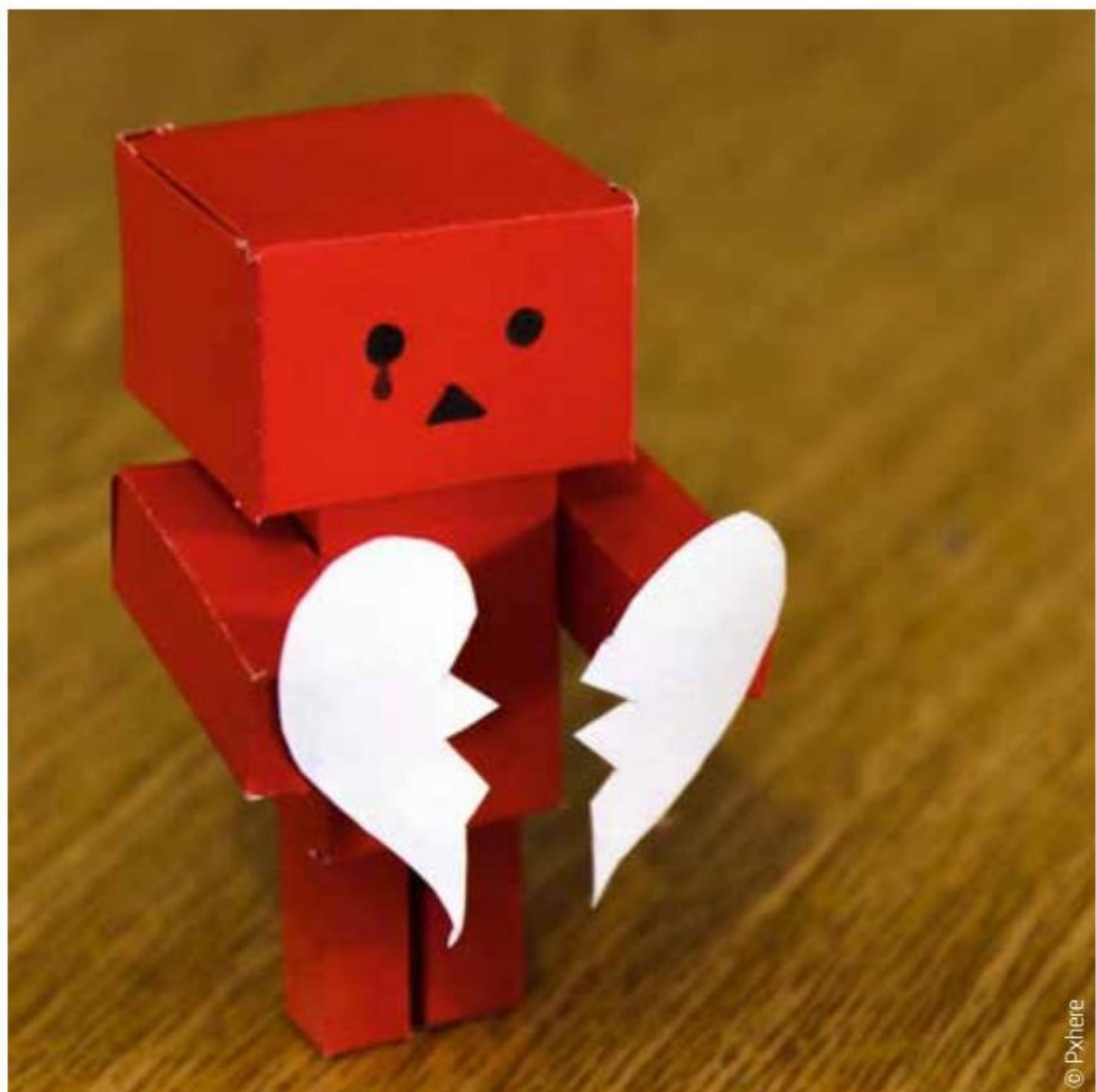
Per questo motivo, un'altra importante ricerca svolta nell'ambito (Lanius et al., 2010) ha definito il trauma cumulativo infantile nei termini di una «segreta epidemia». Gli elementi biografici raccolti nello studio «ACEs» sono stati incrociati con 18 tipologie di disturbo fisico e mentale, e ciò che ne è risultato è che la qualità della salute peggiorava in misura proporzionale al numero di traumi accumulati. Nello specifico, le persone che avevano subito quattro o più traumi presentavano, rispetto a coloro che non ne avevano sperimentato alcuno, una probabilità di rischio da 4 a 12 volte più elevata per alcolismo, tossicodipendenza, depressione e tentativo di suicidio e da 2 a 4 volte maggiore per il fumo e la scarsa tutela della propria salute fisica (obesità, malattie sessualmente trasmesse ecc.). Le otto categorie di esperienze sfavorevoli mostravano inoltre una forte correlazione con lo sviluppo, in età adulta, di patologie cardiovascolari, cancro, ischemia, malattie dell'apparato respiratorio, diabete, fratture ossee e problemi epatici.

L'orso senza foresta

Questo tipo di esito clinico è determinato, da una parte, dall'adozione di comportamenti dannosi per la salute (impiegati come «auto-medicatione» per trovare sollievo ai sintomi psicologici del trauma), dall'altra dall'azione esercitata direttamente dallo stress sul fisico di un individuo, soprattutto se è ancora in via di sviluppo. L'esposizione precoce e/o reiterata a fattori trauma-

APPRENDERE DAGLI ANIMALI

Il trauma psicologico, sia che si verifichi durante l'infanzia sia a qualsiasi altra età, determina sofferenza e spesso mette a dura prova le capacità di recupero di una persona, ma è possibile affrontarlo e superarlo. Diverse sono le psicoterapie *evidence-based*, ovvero di efficacia scientificamente comprovata, per intervenire: dalla Terapia cognitivo-comportamentale centrata sul trauma all'Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR) fino alla Somatic Experiencing di Peter Levine, che trae ispirazione dal comportamento degli animali per implementare tecniche somatiche che aiutano, letteralmente, a «scrollarsi» il trauma di dosso.



© Pxhere

tici si ripercuote infatti sui tre sistemi (simpatico, immunitario e ormonale) implicati nella cosiddetta «risposta allo stress».

Per spiegare come ciò avvenga, la pediatra Nadine Burke ricorre a una metafora piuttosto efficace: «Immaginate di stare camminando in una foresta e di vedere un orso. Immediatamente, il vostro ipotalamo manda un segnale all'ipofisi, che manda un segnale alle ghiandole surrenali, che cominciano a rilasciare gli ormoni dello stress: adrenalina, cortisolo... e così il cuore comincia a battere forte, le pupille si dilatano, i polmoni si aprono e voi siete pronti a combattere quell'orso, o a fuggire da esso. E questo è fantastico... se vi trovate nella foresta e c'è un orso. Il problema è quando l'orso torna a casa ogni sera e questo sistema viene attivato ancora, ed ancora, ed ancora. Così che, da adattivo e auto-conservativo che era, il sistema diventa nocivo per la salute» (*How childhood trauma affects health across a lifetime*, Ted Talk, 17.02.15).

L'effetto dello stress condiziona anche il sistema immunitario, cronicizzando quella reazione infiammatoria (la «febbre») che, se normalmente ci consente di combattere le infezioni, determina invece, quando prolunga- ta, una maggiore vulnerabilità alla

malattia, con particolare riferimento alle patologie coronariche, infarto al miocardio, sindromi da dolore cronico, invecchiamento precoce, allungamento dei tempi di rimarginazione e morbo di Alzheimer. Inoltre, lo stress può debilitare le cellule *natural killer* del sistema immunitario, che svolgono un ruolo chiave nel riconoscimento e nella distruzione di cellule tumorali o infette da virus. Per questo motivo, le esperienze sfavorevoli infantili costituiscono un fattore di potenziale facilitazione anche nell'esordio di patologie oncologiche.

Conoscere e guarire

Qualora il quadro non fosse sufficientemente fosco è inoltre opportuno evidenziare come, al crescere del numero dei traumi, aumenti in proporzione anche il rischio di «comorbidità», ovvero il presentarsi di due o più disturbi contemporaneamente (per esempio, tossicodipendenza e disturbo d'ansia e patologia fisica). Questo accade proprio perché gli effetti dello stress traumatico sullo sviluppo delle reti neurali, e sul sistema neuroendocrino che le regola, apre la strada a una molteplicità di problemi che possono manifestarsi tanto sul piano comportamentale, quanto su quello fisico e sociale.

Infine, è stata trovata evidenza di quanto gli psicoterapeuti sapevano da tempo, ovvero che gli effetti di un trauma possono trasmettersi all'interno delle famiglie fino ad almeno la terza generazione. Ebbene, a lato dei meccanismi propriamente psicologici che sottendono questa «trasmissione» (per esempio l'apprendimento per imitazione), si è scoperto che episodi avversativi precoci possono avere effetti «epigenetici» sull'organismo: l'esperienza del trauma può cioè modificare il DNA – o meglio la sua cosiddetta metilazione – soprattutto se si è verificata prima dei tre anni di età.

La crescente consapevolezza di quanto intimamente – e drammaticamente – la psiche interagisce con il corpo sta rimidellando l'approccio alla salute. Sempre più spesso, il ruolo dello stress viene indagato e soppesato nella storia clinica del paziente, mentre le azioni di sensibilizzazione e prevenzione rispetto al trauma infantile si moltiplicano. Comprendere le implicazioni a lungo termine di episodi stressanti avvenuti in età evolutiva aiuta gli adulti a occuparsi meglio dei bambini che, a vario titolo, sono loro affidati, e permette ai bambini traumatizzati, diventati nel frattempo adulti, di riconoscere, curare e guarire dagli effetti di quegli antichi spaventi.