

SALUTE Dalla scuola agli studi privati, dai giovani agli adulti: un disturbo trasversale, ma oggi più persone chiedono aiuto e parlano del proprio disagio

Ansia, il malessere che attraversa tutte le età

Come annunciato la scorsa settimana, pubblichiamo un'inchiesta approfondita sull'incidenza dei disturbi psichici nella nostra comunità.

In occasione della giornata mondiale dedicata alla salute mondiale abbiamo riportato i dati, rilevativi alla totalità del nostro Paese, che vede addirittura 16 milioni di persone soffrire, in vario modo, di questi disturbi: ansia, depressione e attacchi di panico sono sempre più frequenti tra i giovani e non solo. Ci siamo rivolti agli specialisti, privati e Asl, ai medici di base, alle farmacie (e ringraziamo tutti per la loro preziosa disponibilità) così da avere dei dati che diano una fotografia reale del fenomeno.

Pubblichiamo anche tre interviste realizzate con persone che hanno avuto delle difficoltà e che ci hanno raccontato quanto hanno sofferto e stanno soffrendo. Le ringraziamo molto per la testimonianza diretta.

È un problema enorme del nostro tempo: si stima che, dopo il Covid, ci sia stato un aumento di almeno il 6% nei disturbi di adattamento che pesano per ben il 4% sul Pil nazionale. Il ministro della sanità, Schillaci, promette di affrontare questa emergenza.

SALUZZO «Se "le ansie" si assomigliano un po' tutte tra loro, noi umani invece siamo molto diversi gli uni dagli altri. La diagnosi precoce è fondamentale per il buon esito della cura e se impariamo la parola *gestire* al posto di *controllare*, facciamo già un grande passo avanti».

Alla psicologa Maria Barrera abbiamo chiesto di tracciare un quadro dei disturbi d'ansia: «Sono decisamente in aumento - spiega - nel 2025, in Italia, si stima che il 28% della popolazione abbia sperimentato disturbi psicologici. Il Covid ha fatto emergere le nostre fragilità, è stato uno spartiacque: è aumentata la richiesta di presa in carico nei Servizi del territorio e negli studi di psicologia, e la parola *ansia* è diventata d'uso comune».

«Oggi le persone sono più disponibili a parlare dei loro problemi - prosegue la psicologa -, ma in alcuni resta forte qualche pregiudizio, specie nei confronti delle terapie farmacologiche. Una maggiore informazione può aiutare a cambiare la cultura. Il rischio, altrimenti, è che i disturbi diventino cronici e difficilmente risolvibili: non tutte le "ansie" si possono affrontare solo con terapie psicologiche e "la forza di volontà" non sempre è



La dottoressa Barrera

sufficiente».

«Un dato che ritengo molto positivo è quello di genere - aggiunge - fino a pochi anni fa erano prevalentemente donne e ragazze le più propense a parlare delle loro problematiche e rivolgersi allo psicologo. Oggi la percentuale è del 50%: un dato culturale e di cambiamento importante».

Ma inquadrano il tema a dovere...

«Il disturbo d'ansia generalizzata è una condizione caratterizzata da preoccupazione e tensione eccessive riguardo a molteplici aspetti della vita quotidiana. Gli attacchi d'ansia si manifestano come episodi improvvisi di tensione e paura intensa, accompagnati spesso da sintomi fisici e mentali che portano alla sensazione di perdita di controllo - spiega Barrera -. L'attacco di panico, invece, può assomiglia-

re a un attacco di cuore o ad un problema respiratorio grave con sintomi acuti e destabilizzanti, nell'emergenza molte persone accedono al Pronto Soccorso. La differenza è rispetto alla consapevolezza: l'attacco d'ansia è quasi sempre riconosciuto come tale, mentre nell'attacco di panico prevalgono il fortissimo disagio, la paura di morire o impazzire. I disturbi d'ansia sono accomunati da un'emozione sottostante: la paura. Ogni persona nel proprio percorso di vita può manifestare uno o più disturbi psichici che dipendono da diversi fattori, inclusa la genetica. Tra i disturbi d'ansia, è doveroso anche citare i Disturbi Ossessivo Compulsivi e l'Ipocondria».

Nelle diverse fasce d'età che rapporto c'è con l'ansia?

«I giovani che soffrono di disturbi d'ansia sono più informati e più liberi nel parlarne: i social hanno contribuito a sdoganare ed educare (ma attenzione ai contenuti fuorvianti!). Le generazioni Zeta e Alpha sono mediamente molto più ansiose di quelle precedenti: ricerche attuali parlano di mancanza di esperienza reale e troppa esposizione a relazioni virtuali. I ragazzi stanno male, ma ne parlano. Sono informa-

ti, ma meno esperti. L'ansia è spesso legata al percorso evolutivo, relazioni e sentimenti, o alla mancanza di punti di riferimento stabili. In adulti e giovani adulti, invece, è spesso correlata al lavoro, a difficoltà economiche e all'incertezza per il futuro: gli adulti che stanno male faticano di più a parlarne e, a volte, ad apportare cambiamenti, ma vi è una maggiore consapevolezza».

«Spesso si sente dire che "ansia e depressione vanno a braccetto": purtroppo è così - sottolinea -. Il primo passo per affrontare un disturbo d'ansia è chiedere aiuto».

Il ruolo dello psicologo?

«Costruire un percorso adatto alla persona. Chi soffre di disturbi d'ansia prova spesso sentimenti di colpa, vergogna, inadeguatezza, e tende a diventare estremamente severo nei propri confronti: un approccio basato sull'accentuazione della situazione e sulla gentilezza verso sé stessi è una buona base di partenza».

E il lavoro d'équipe?

«Medici di famiglia e pediatri sono figure professionali fondamentali nella valutazione precoce dei disagi e negli invii mirati: il nostro territorio



è un esempio virtuoso, in cui le collaborazioni sono attive da tempo.

Nel caso dei più giovani, è importante che le famiglie siano attente ai cambiamenti nei propri figli. La cosa fondamentale è che non si forzano mai le persone ad andare dallo psicologo - specifica -: lo psicologo non "ripara", aiuta solo chi desidera essere aiutato».

Parliamo di scuola: negli anni sono molti i giovani che hanno usufruito degli sportelli di ascolto...

«Si tratta di spazi molto importanti per intercettare il disagio e per aiutare studenti e studentesse a riflettere sulla propria vita e trovare soluzioni efficaci nel percorso evolutivo. Il ruolo della scuola è essenziale non solo nella formazione didattica, ma anche nella prevenzione del disagio e nella promozione del benessere - risponde la psicologa -. Ovviamente il lavoro dello psicologo

go a scuola non può prescindere dalla collaborazione attiva con dirigenti e collegio docenti. Durante il Covid le scuole si sono dovute attivare con sportelli di ascolto. Alcuni spazi, negli anni successivi, non sono stati rinnovati o fortemente ridotti e questo è un peccato. Lo sportello d'ascolto è importante ed efficace nelle scuole in cui si crede nel lavoro che lo psicologo porta avanti, su alunni e classi, con docenti e famiglie».

Barrera conclude: «In oltre 20 anni di attività di sportello in diverse scuole della provincia di Cuneo, hanno richiesto colloqui individuali circa 1.700 adolescenti: per la maggior parte di loro era semplicemente necessario un supporto nel percorso scolastico e personale, in altri casi un intervento precoce ha fatto la differenza, poiché l'individuazione tempestiva di un disturbo, con conseguenti invii mirati, può davvero cambiare le sorti di un'esistenza. La medicina ci insegna da tempo un principio semplice: se si interviene per tempo, si guarisce meglio».

anna grassero

INTERVISTA «Sono in pensione, ma ho attacchi di panico»

Quel malore al volante La sensazione di non essere più sicuro di sé

«Ho 66 anni e sono pensionato da due: ho svolto un lavoro dirigenziale che mi è sempre piaciuto, anche se comportava molte assunzioni di responsabilità, ma non mi sono mai tirato indietro. Sono sempre stato bene, di salute ma ora, d'improvviso, ho degli attacchi di panico che non capisco, che per me sono del tutto immotivati».

Inizia così l'intervista con "Gabriele" (nome di fantasia), pensionato saluzzese, che di colpo si è trovato a fare i conti con l'ansia, la paura, senza capirne il perché.

Cosa che sembra, purtroppo, piuttosto diffusa.

«Un giorno ero in auto e stavo guidando - prosegue "Gabriele" - quando di colpo ho iniziato a sentire il cuore battere velocemente, il fiato a mancare mentre la strada mi sembrava diventare tortuosa e in pratica non riuscivo a proseguire. Mi sono fermato, e sono sceso dall'auto: la testa mi girava e mi mancava il respiro».

Non capivo cosa mi stesse accadendo e così ho chiamato al cellulare mia moglie e le ho chiesto di venirmi a prendere perché non riuscivo a guidare».

Inizia così il tunnel nell'ansia di "Gabriele" che, spaventato da quanto gli è successo, ne parla con il suo medico di base. «Il dottore mi ha prescritto degli ansiolitici che ho iniziato ad assumere regolarmente ma che, secon-



do me, mi mettevano in una situazione di prostrazione. Mi sentivo depresso, insomma. Una notte mi sono svegliato di colpo, come se qualcuno mi avesse chiamato: il respiro era molto affannato, la testa girava, il cuore mi batteva in gola e ho iniziato a camminare in tondo. Mia moglie si è molto spaventata e voleva chiamare il 118. Ho detto di no e in un paio d'ore mi sono calmato ma ero molto turbato».

"Gabriele" ritorna dal medico di base che gli consiglia di incontrare uno psicologo: «Sono andato da questo professionista, giovane e simpatico e gli ho raccontato quello che mi era successo e che non capivo. Mi ha fatto molte domande ed io mi sono rilassato nel parlare con lui, tanto che ho proseguito con altre tre sedute».

"Gabriele" continua ad essere turbato: «Non riesco a rendermi conto del perché, alla mia età, mi siano capitati questi episodi, evidentemente attacchi di panico. Forse avrei potuto averli quando lavoravo ed ero molto impegnato ma ora che sono tranquillo, in pensione,

che mi godo i nipoti e vado a passeggio con mia moglie, perché devo temere che mi succeda di nuovo? Ho paura infatti di un nuovo attacco che non saprei come affrontare, anche se lo psicologo mi ha spiegato come comportarmi, ma sinceramente ho paura e non sono più sicuro di me. Non avrei mai pensato che sarei arrivato a questo».

«HO SENTITO COME UN TUONO DENTRO DI ME»

«Ho vissuto i mesi del Covid con responsabilità e attenzione, dando anima l'esame di maturità che è andato bene. Poi sono iniziati i problemi. Grandi problemi».

"Liliana", nome di fantasia, che abita in un paese del Saluzzese, ci racconta la sua esperienza con evidente preoccupazione. «Dopo la maturità sono andata in vacanza con le mie amiche in Grecia e una sera, d'un tratto, ho sentito come un tuono dentro di me: palpitazioni fortissime, sudore, mancanza di fiato e tutto intorno che girava vorticosamente. Non sapevo cosa fare, chi chiamare: le mie amiche dormivano e non volevo spaventarle, ma io ero letteralmente terrorizzata perché non mi era mai successa una cosa così. Sono uscita sul balcone e mi sono seduta pensando a mille cose, persino di prendere il primo aereo e tornare a casa, finché, dopo un tempo che mi è sembrato infinito, mi sono calmata e sono tornata a letto. Ma non sono riuscita dormire». Per il resto della vacanza "Liliana" è sempre stata con i nervi a fior di pelle, tesa per la paura che si potesse ripetere



Mi chiamo "Antonio" (nome di fantasia, ndr) e voglio raccontare quanto mi è successo.

Ho 48 anni e una domenica, con mia moglie, siamo andati a visitare la fie-

ra del marrone a Cuneo.

C'era moltissima gente, molta confusione e un grande rumore, un vociare continuo con la musica a tutto volume.

Ad un tratto ha iniziato a girare tutto intorno a me come quando da bambino sei sulla giostra, ma in modo molto più vorticoso e le orecchie si sono riempite di un rumore indistinto, un forte ronzio che mi ha "suonato".

Non so come, mi sono appoggiato con la schiena ad un muro in via Roma e ho iniziato a scivolare, senza rendermene conto, sino a trovarmi sdraiato per terra.

Avevo perso mia moglie e una signora si è fermata chiedendomi se stavo bene: devo aver farfugliato qualcosa perché lei, o qualcun altro, ha chiamato i volontari della Croce Rossa che erano nei pressi in servizio e che, molto gentili, mi hanno soccorso e caricato sull'ambulanza.

Nel frattempo è arrivata mia moglie, che non mi aveva più visto, e si è spaventata moltissimo: l'hanno fatta salire in ambulanza con me e ci hanno portati al Pronto soccorso dell'Ospedale Santa Croce.

Qui mi hanno visitato subito: pressione, elettrocardiogramma, persino una tac alla testa per vedere se non avevo sbattuto. Devo dire che non dobbiamo par-

lare male dei nostri ospedali perché ci sono ottimi professionisti molto umani.

Dopo la visita del cardiologo mi hanno messo in una stanza e mi hanno augurato buonnotte tenendomi sotto controllo. Mia moglie è andata a casa con mia figlia arrivata nel frattempo di corsa.

Il giorno dopo mi ha visitato una neurologa e abbiamo avuto un lungo colloquio al termine del quale mi ha detto che potevo aver avuto un improvviso attacco di panico oppure di agorafobia. Cose di cui non avevo mai sofferto.

Mi ha prescritto delle gocce da prendere in caso di bisogno e mi ha consigliato di andare da uno psichiatra.

Combinazione mia figlia conosce un giovane psichiatra e sono andati, e continuo ad andare, da lui trovando giovamento.

Ho avuto ancora degli attacchi di ansia ma non più così forti e spaventosi come quello avuto a Cuneo.

Se posso dare un consiglio è quello di non sottovalutare i campanelli d'allarme e rivolgersi subito ad un buon medico. Secondo gli specialisti non è infrequente che l'attacco di panico si manifesti all'improvviso, come reazione psicologica ad un cambiamento nello stile di vita.



quel terribile episodio. Ma tutto è andato bene. Rientrata a casa dopo pochi giorni è successa la stessa cosa, nuovamente di notte: palpitazioni, sudore, testa che gira, respiro più che affannoso e così decide di parlarne con sua mamma che, naturalmente, si preoccupa moltissimo.

Visita dalla dottoressa di famiglia che consiglia di consultare una psicologa. Cosa che "Liliana" e la mamma fanno ma, nonostante l'attenzione della psicologa, non si sentono sicure (anche perché la ragazza, nel frattempo, ha avuto un altro attacco) e così, seguendo il consiglio di un'amica che ha avuto gli stessi problemi, si rivolgono ad un neurologo.

Lo specialista spiega a "Liliana" come comportarsi in caso di attacchi (che sono evidentemente attacchi di panico) e prescrive alcuni medicinali che sembrano aiutare la ragazza che ora, da tempo, non ha più attacchi, ma che vive nella paura di averne di nuovo anche se i medicinali l'hanno notevolmente tranquillizzata ma, soprattutto, è negli incontri con il neurologo che "Liliana" trova quiete e tranquillità.

SALUTE Solitudine e cambiamenti accendono il disagio: le dottoresse Magra e Ghione: «Tachicardia, insonnia, colon irritabile: la mente che parla»

Dopo il Covid medici di famiglia in prima linea

SALUZZO Compagna silenziosa e sempre più diffusa nella vita moderna, negli ultimi anni l'ansia sembra essersi intensificata, in modo particolare dopo l'emergenza sanitaria. L'onda lunga del Covid colpisce le fasce di popolazione più fragili e i giovani.

Per comprendere l'entità di questo fenomeno nel quotidiano, abbiamo interpellato le dottoresse Elisabetta Magra e Sara Ghione, medici di famiglia, che quotidianamente si confrontano con le preoccupazioni e i disturbi dei loro pazienti.

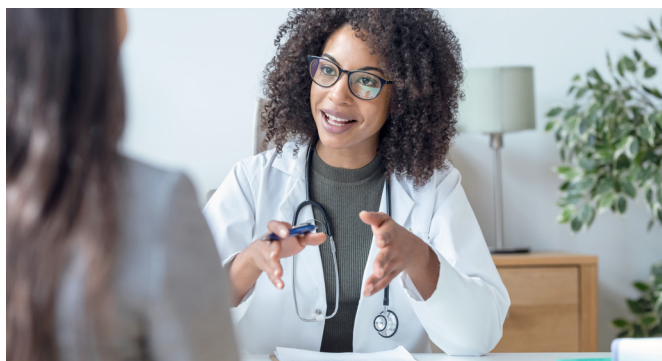
In questa intervista, le dottoresse illustrano l'incremento sensibile dei casi d'ansia nel loro ambulatorio, ne delineano i sintomi più comuni, dalle manifestazioni fisiche come la tachicardia e l'insonnia, alle somatizzazioni gastroentericali, individuando le categorie di pazienti più vulnerabili e il ruolo cruciale che fattori come la solitudine, la menopausa e persino l'arrivo della pensione giocano come nuove

cause scatenanti. Un'analisi schietta su come è cambiata la gestione della salute mentale e quando diventa fondamentale rivolgersi a uno specialista.

Quanto è frequente l'ansia tra i vostri pazienti? Avete notato un aumento negli ultimi anni?

«L'ansia è una condizione abbastanza frequente – risponde la dott. Magra –. Difficile fare una stima precisa: ci sono pazienti che lo dichiarano e quelli che ne soffrono somatizzando in altri modi. Azzarderei un 15-20% del totale degli assistiti. Ho osservato un incremento sensibile, soprattutto dopo l'emergenza Covid-19».

La collega Ghione spiega l'esordio del disturbo: «L'ansia si manifesta, a volte in maniera chiara ed eclatante, con il paziente che esprime direttamente il suo disagio, dicendo di sentirsi ansioso, agitato e non star bene. Altre volte, invece, l'ansia rimane latente, non presentan-



dososi con agitazione o attacchi di panico; in questi casi, una sintomatologia ansiosa sottostante causa una serie di sintomi fisici che il paziente non riconosce come legati all'ansia e per i quali cerca un consulto medico».

Quali sono i sintomi più comuni?

«I più comuni includono disturbi neurologici, come l'insonnia, e problematiche cardiovascolari, quali palpitazioni o rialzi pressori, la sensazione di fame d'aria, agitazione. Molto frequenti sono anche i sintomi gastroentericali: si va dalle difficoltà digestive a disturbi intestinali come stipsi, diar-

rea o iperattività, spesso culminando nella sindrome del colon irritabile. È importante notare come la tensione derivante dalla condizione ansiosa possa sfociare in sindromi dolorose e algiche più complesse, che il paziente fatica a riconoscere come legate all'ansia stessa».

Quali categorie di pazienti (per età, genere o contesto sociale) sembrano più colpite o più propense a manifestare l'ansia?

«Nello specifico, noto una maggiore incidenza tra le donne in menopausa e post-menopausa e gli uomini over 60 che vivono in solitudine» spiega

Magra.

Secondo Ghione, non è colpita una categoria in particolare: «L'ansia colpisce in modo trasversale individui con diversi livelli di istruzione, lavoratori o studenti. Pur non essendo comune tra gli anziani, essa colpisce prevalentemente individui dai sessant'anni in giù. Si è assistito a un notevole incremento dei casi tra le fasce d'età più basse, come trentenni, quarantenni e perfino i ragazzini, un fenomeno particolarmente evidente a seguito dei lockdown».

È possibile che l'ansia o gli attacchi di panico si scatenino non durante un periodo di forte stress, ma dopo, magari quando si va in pensione o ci si concede finalmente una pausa?

«Non è raro che l'attacco di panico si presenti inaspettatamente in momenti di quiete, innescato da un significativo cambiamento nello stile di vita – dice Ghione –. In questi casi, il paziente ha

sopportato un forte stress e, non appena si rilassa, il corpo reagisce con un "crollo", indicando che la tensione accumulata era eccessiva. Per questo, i soggetti colpiti faticano a riconoscere che la loro sintomatologia sia effettivamente legata ad una condizione ansiosa».

Quando ritiene necessario l'invio a uno specialista, psicologo o psichiatra?

Risponde la dott. Magra: «Sinceramente, sarebbe utilissimo l'invio sempre, ma nella pratica è difficile convincere i pazienti a causa di preconcetti e, non meno importanti, di problemi di costi. Nel mio approccio, se ritengo che la persona abbia davvero difficoltà a gestire l'ansia, propongo l'inizio di una terapia ansiolitica e invito caldamente a fare un colloquio psicologico, eventualmente anche tramite l'Asl se il paziente è disposto a percorrere questa strada».

Ha osservato un cambiamento nelle cause o nei fattori scatenanti dell'ansia nei suoi pazienti dopo la pandemia Covid?

Secondo la dott. Magra si riscontra una maggiore ipocondria e preoccupazione legata alla salute. «Ho notato un aumento delle richieste di visita medica per problematiche di salute lievi che prima venivano generalmente autogestite, come una febbre, una tosse leggera o una colite. Oggi, i pazienti tendono a richiedere la visita medica molto più precocemente dall'inizio della sintomatologia, a volte anche solo dopo poche ore».

Esiste una qualche forma di prevenzione per l'ansia?

«Prevenire è difficile, specialmente in una società che ci impone sempre di correre e di essere performanti. La chiave è imparare a gestirla. Questo si può fare con attività varie come lo yoga o lo sport, oppure con percorsi mirati come le sedute psicologiche e la terapia cognitivo-comportamentale».

kizi blengino

ASL 40% dei pazienti del Csm ha disturbi di ansia e depressione

Verso le psicosi sintetiche

«La salute mentale è la prima causa di disabilità»

SALUZZO Circa il 40% del totale degli accessi gestiti tra i Pronto Soccorso (Dea), i Centri di Salute Mentale (Csm) e i servizi a bassa soglia ("Cantieri Adolescenti") riguarda pazienti con disturbi di ansia e depressione. Il fenomeno



Dott. Francesco Riso Asl Cn1

è in forte emergenza tra i giovani, collegato spesso all'abuso di sostanze. «Le malattie mentali sono la prima causa di disabilità – spiega il dott. Francesco Riso, direttore del dipartimento interaziendale di salute mentale dell'Asl Cn1 –. Ritengo fondamentale che la popolazione sia informata e consapevole come lo è per i disturbi fisici».

In media, circa il 10% dei casi intercorsi, presenta sintomi complessi che richiedono l'accompagnamento ai servizi specialistici, come la Neuropsichiatria Infantile o i Centri di Salute mentale (nel caso di pazienti adulti).

Il "Cantieri Adolescenti" è la filiera di raccordo per la salute mentale giovanile. A Savigliano, per esempio, i giovani vengono indirizzati alla Casa Azzurra dai pediatri, dalla scuola, dagli insegnanti o dagli allenatori. Questo gruppo, diretto da Mara Marcella, mira a superare lo stigma, il pregiudizio e la vergogna che circondano i disturbi mentali.

Un altro tema è il legame tra ansia e depressione e l'uso di sostanze. Il dott. Riso evidenzia come i giovani siano "a bagno maria" nelle sostanze e l'abuso può scatenare gravi disturbi mentali. L'attenzione è puntata sulle droghe e i cannabinoidi sintetici, che hanno sostituito la marijuana tradizionale. Si parla ormai di vere e proprie psicosi sintetiche, spesso nell'assoluta inconsapevolezza delle famiglie. Uno degli argomenti che portano i ragazzi al Cantieri è proprio l'uso di sostanze, e in quel momento gli operatori possono accompagnarli al servizio per le dipendenze patologiche.

«I giovani fanno fatica ad andare ai Centri di Salute Mentale – afferma il dott. Riso –. Per i disturbi d'ansia, frequentissimi, noi li intercettiamo nei Cantieri che noi definiamo punti a bassa soglia, fuori dai servizi».

Nel 2024, solo il "Cantieri Adolescenti" di Cuneo, collocato nel Rondò dei Talenti, ha intercettato quasi mille ragazzi, di cui una percentua-

le significativa, tra il 30% e il 40%, presentava un disturbo d'ansia.

Per rafforzare la rete di supporto, il dott. Riso ha un "sogno nel cassetto": creare una "comunità esperta in salute mentale", in cui la popolazione sia informata e consapevole come lo è per i disturbi fisici.

In questo quadro, risulta fondamentale lo psicologo a scuola in tutti gli istituti, dalle medie alle superiori, per intercettare il disagio fin dall'inizio. Si tratta di un'iniziativa in capo alla Regione, la scelta di aderire è a discrezione di ogni singola scuola.

k. b.

EMERGENZA SILENZIOSA: CRESCE L'USO DI ANSIOLITICI TRA GLI STUDENTI

È aumentato l'uso di farmaci ansiolitici e antidepressivi anche tra la popolazione giovanile, in particolare gli studenti adolescenti. Le stime indicano che il 15-20% di questi giovani ricorrerebbe già a terapie farmacologiche per gestire ansia e disturbi dell'umore. La dott. Laura Mancardo e i suoi colleghi della farmacia San Martino notano che le richieste per farmaci da ricetta, principalmente benzodiazepine (come il classico Xanax) e antidepressivi, sono aumentate. «Stipisce che molti ragazzi delle scuole superiori ricorrono già agli ansiolitici – afferma la dottoressa che sulla frequenza degli acquisti fa osservare –: spesso e volentieri l'acquisto diventa sistematico. Chi arriva con la ricetta torna il mese dopo».

Anche gli adulti manifestano difficoltà: «Certe situazioni, che prima erano all'ordine del giorno, sembrano diventate insormontabili. Forse è venuta meno la capacità di risolvere problemi di ordinaria quotidianità». Tra le ragioni alla base di questo incremento, sicuramente il Covid: «l'isolamento e le restrizioni hanno contribuito a generare ansia e minato la sicurezza dei ragazzi – spiega Mancardo –. La diminuzione delle occasioni di socialità e confronto ha ridotto l'autostima e la fiducia in sé stessi». La dott. Danila Fumero della farmacia San Chierfardo fa notare che l'attenzione e la diffusione dei disturbi, in particola-

re l'insonnia, sono aumentati in proporzione al crescendo del ritmo di vita. Oltre ai pazienti inviati dal medico, le farmacie registrano una crescita anche delle richieste "fai da te" per "qualcosa di naturale" che aiuti con ansia, sonno, umore e disturbi alimentari. Il tentativo è trovare soluzioni attraverso fitoterapia, Fiori di Bach o integratori naturali, per "non arrivare subito al chimico". Tuttavia, come sottolinea Fumero «il divario tra il farmaco (chimico) e quello che possiamo dare noi senza ricetta è un abisso» in termini di efficacia sui casi più gravi. Ma se da una parte l'ansiolitico dona sollievo, porta con sé dei rischi. «Sono farmaci che possono creare una dipendenza e il loro uti-

lizzo non è occasionale – dice Fumero –. Le terapie per ansia e depressione sono spesso a lungo termine: un antidepressivo viene utilizzato dai 3 a 6 mesi, se non un anno. Per questo, la ricetta è molto controllata: la ricetta per l'ansiolitico dura 30 giorni per sole tre confezioni, per evitare abusi e utilizzi impropri». Tuttavia il farmaco da solo non basta, se il paziente non cambia anche stile di vita. Le farmacie avvertono sul fatto che non si tratta di farmaci banali, invitando a non sottovalutare l'importanza della diagnosi e del trattamento completo. Le alternative naturali (valeriana, melatonina, passiflora) non creano dipendenza e possono aiutare nei casi lievi.

Festa del Donatore
DOMENICA 26 OTTOBRE 2025

Carissime Donatrici e carissimi Donatori

È finalmente arrivato il momento di ritrovarci tutti insieme in occasione dell'annuale Festa del Donatore, dove tireremo le somme su quanto si è fatto e dei traguardi che abbiamo raggiunto con la premiazione dei Donatori meritevoli. Un'occasione per stare in compagnia e condividere una giornata di spensierata amicizia, come una grande famiglia: "La grande famiglia Avisina". Vi attendo numerosi, a presto.

LA PRESIDENTE
Maria Silvana Barra

PROGRAMMA

ore 11.00: S. Messa nella Chiesa Maria Ausiliatrice, in suffragio dei donatori defunti.

ore 12.30: Pranzo presso il Ristorante PALAZZO DRAGO a Verzuolo.

Le prenotazioni sono assolutamente necessarie e dovranno pervenire entro **VENERDI 17 OTTOBRE** presso:

- La sede Avis - cassetta delle lettere in via Don Soleri 3A/1 - Saluzzo
- Macelleria Brovero - via Ludovico II, 5 - Saluzzo
- Telefonando a: Silvana 339 5036817, Michelangelo 349 6161682, Alessandro 346 7984858 oppure Alex 348 3968923
- Inviando una email a: avis.saluzzo@gmail.com

Avis Comunale di Saluzzo Via Don Soleri 3A/1 - SALUZZO
Tel. 0175 47437 - Cell. 389 3139521 - Email: avis.saluzzo@gmail.com

Vendita fiori e piante

vivai SUPERGA

VASTO ASSORTIMENTO DI CRISANTEMI / VASI E PIANTE DA INTERNO E ESTERNO VERDI E FIORITE

SCONTO 50% SU ALCUNI ARTICOLI

SALUZZO • Via Torino, 85 • Tel. 0175.45990
e-mail: tiziana.pejrasso@gmail.com • Orario: 8,15 - 12,15 - 15 - 19,00 • Sabato fino alle 18,30