



ADOLESCENTI, IDENTITÀ E NEUROSCIENZE

Punti liberamente rielaborati dall'associazione Gener AzioneD a margine dell'incontro con il dott. Alberto Pellai, tenutosi nel giugno 2026

1 Trasformazioni antropologiche e generazione "cavia"

- Negli ultimi 10–15 anni i ragazzi sono stati cavia di trasformazioni quasi antropologiche legate al digitale e ai cambiamenti sociali. Queste trasformazioni hanno modificato profondamente i passaggi evolutivi e il modo in cui bambini e adolescenti affrontano crescita, autonomia e identità.

2 Il cervello preadolescente: emozioni a 100, cognizione a 10

Tra i 10 e i 14 anni il cervello emotivo accelera drasticamente, mentre la corteccia prefrontale resta immatura:

- le emozioni scappano col fuoristrada e il cervello cognitivo le rincorre in bicicletta
- risultato: intensità emotiva altissima, difficoltà di regolazione, vulnerabilità.

3 Necessità di "transenne": canalizzare l'energia emotiva

- Il mondo adulto deve creare corridoi sicuri che canalizzino l'enorme energia emotiva del preadolescente verso esperienze reali, corporee, sociali e maturative.
- Non reprimere → canalizzare.

4 Il digitale ha eliminato le transenne e decorporizzato la crescita

L'ingresso precoce nel digitale portatile ha:

- eliminato limiti e confini,
- sostituito la comunità reale con community orientate al profitto,
- reso il corpo irrilevante nell'esperienza di crescita,
- creato "la fabbrica dell'inadeguatezza" (social media).
- il digitale non educa: monetizza

5 Compiti evolutivi compromessi: corpo, sessualità, gruppo, identità

Il digitale interferisce con i quattro compiti chiave della preadolescenza, generando confusioni identitarie, ansia e fragilità:

- mentalizzazione corporea
- ingresso nella sessualità
- appartenenza al gruppo dei pari
- individuazione

6 Neuroplasticità: tra 14 e 20 anni si scolpisce l'identità

Fino ai 14 anni il cervello è un "container di neuroni":

- fra i 14 e i 20 anni il cervello elimina ciò che non viene usato (pruning)
- l'identità si costruisce vivendo nel mondo reale, non nel digitale
- le esperienze quotidiane selezionano le reti neurali che resteranno

7 Il digitale come "brodo" che nutre male il cervello

Il cervello assorbe ciò che trova nell'ambiente:

- se immerso in un brodo digitale iperdopaminergico, sviluppa norme, attitudini e aspettative distorte su corpo, sessualità, relazioni, appartenenza e valore personale.

8 Il ruolo dei genitori: base sicura, non paura

I genitori devono:

- non spaventarsi (perché più sono spaventati, più diventano spaventanti)
- offrire confini e direzione
- testimoniare la bellezza del mondo reale
- proteggere dall'eccesso digitale
- mantenere relazione, ascolto e fiducia
- la relazione è il fattore protettivo principale