

Disturbi psicosomatici e ansianegli adolescenti: un legame tra mente e corpo. Come affrontarli esuperarliaa

Le somatizzazioni sono la manifestazione fisica di un disagio psicologico importante. Una delle cause scatenanti è proprio l'ansia. In pratica, il corpo esprime ciò che la mente non riesce a elaborare o a comunicare verbalmente. Da qui, i sintomi più comuni, come la tachicardia, il mal di stomaco, l'emicrania, la tensione muscolare, e non solo! Questo fenomeno è spesso collegato a difficoltà nella sfera espressiva e nella capacità di riconoscere ed esprimere le proprie emozioni e i propri pensieri in modo adeguato. Cosa fare allora, quando il corpo somatizza? Quando diventa davvero importante richiedere un supporto psicologico? Negli adolescenti, questo tipo di disturbi psicosomatici può essere più frequente? In che modo è possibile curarli e superarli, affinché non sfocino in vere e proprie patologie? Di questo e molto altro ancora, ne parliamo oggi in questa intervista con Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Lucattini: "In tutti questi casi il corpo sta "parlando" al posto della mente, trasformando un'emozione che non trova parole in un sintomo fisico."

Dott.ssa Lucattini, le somatizzazioni sono un segnale importante di allarme che il nostro corpo ci invia. Crede sia importante riconoscerle e agire rapidamente per comprenderne meglio il loro significato profondo?

"I disturbi psicosomatici derivano da un malesserepsicologico profondo che causa sintomi fisici in assenza di malattie fisiche. Le persone affette da questi disturbi, poiché hanno dolore, bruciori, prurito, etc., si rivolgono spesso sia al loro medico di famiglia, che agli specialisti, allarmandosi molto per quella che loro ritengono un'assenza di diagnosi. Dopo avere completato tutti gli accertamenti, che è sempre il primo passo, se non risulta nulla di organico, si può pensare a un disturbo psicosomatico.

È fondamentale intervenire tempestivamente, attraverso una diagnosi precoce. Infatti, stabilito che il disturbo è di natura psicologica, l'unica cura efficace è la psicoterapia psicoanalitica che permette di capire quali sono le ragioni profonde, inconsce, che causano angoscia, ansia e depressione, non avvertite in questi casi, a livello emotivo, ma che vengono invece scaricate sul corpo. Come sottolinea un recente studio pubblicato sul Journal of Psychosomatic Research (2025), strumenti diagnostici più attenti ai fattori psicosociali e funzionali possono facilitare l'identificazione precoce dei disturbi somatici e prevenire la loro cronicizzazione";

Quando l'ansia prende la gola, con la sensazione di avere un nodo in gola, in questi casi "psicosomatici", cosa è possibile fare?

"Questo tipo di sintomi è molto frequente. Il dolore alla gola o la sensazione di non riuscire a deglutire ("bolo") sono manifestazioni soprattutto di ansia. Quando si è tesi, ansiosi o angosciati, il corpo reagisce rilasciando adrenalina e cortisolo. Come evidenzia un contributo pubblicato sulla rivista HNO-Psychosomatics (2025), lo stress può provocare tensione nei muscoli della gola e del collo, determinando sintomi tipici, come la sensazione di costrizione o dolore in sede faringe. Mente e corpo sono profondamente uniti: la persona è una sola, e qualunque stress psicologico, dispiacere, preoccupazione o sofferenza, se non vengono riconosciuti, si esprimono attraverso esso. Conoscere i propri problemi è di per sé ansiolitico e favorisce la risoluzione del disagio";

Dott.ssa Lucattini, le somatizzazioni collegate all'ansia, possono nascondere problemi legati alla sfera espressiva e alla incapacità di comunicarli e in alcuni casi, in modo efficace anche i propri pensieri, cosa può dirci a riguardo?

"La difficoltà a riconoscere, distinguere ed esprimere le proprie emozioni è definita "Alessitimia", dal

