

HO BISOGNO di UNA pillola

Sempre più donne cercano negli psicofarmaci l'“aiutino” per sostenere il peso delle responsabilità. E anche se la prassi è socialmente accettata, il rischio c'è.

E si chiama dipendenza

di *Ilaria Ravarino*

Hanno nomi dal suono galattico, adatti a battezzare una stella lontana: Spirodex, Lorazepam, Provigil, Alprazolam, Zolpidem. Nomi complicati, che al banco della farmacia si pronunciano in fretta, ma che a casa rispondono a nomignoli familiari. Le “goccine”. Una “pasticchina”. Un “aiutino” per tirarsi su, rilassarsi. Lavorare meglio. L'Italia, spiega l'Agenzia italiana del farmaco, è la quarta nazione in Europa per acquisto di psicofarmaci, 12 milioni di consumatori e una spesa di più di 3 miliardi l'anno. A cercarli sarebbero soprattutto le donne: secondo la prima ricerca europea sull'argomento (*Dimensione di genere dell'uso non medico di farmaci da prescrizione in*


Europa e nel Mediterraneo) ne farebbe uso il 24 per cento tra i 18 e i 64 anni, contro il 15 degli uomini. Età media del primo utilizzo: 30 anni. Ma l'uso diventerebbe cronico per le donne dopo i 45. E cioè quando, per chi lavora e ha già avuto figli, la carriera può diventare una priorità. «Di pari passo con posti di prestigio o promozioni, per le donne crescono anche le responsabilità in altri settori», spiega Maddalena Cialdella, psicologa psicoterapeuta familiare. «Il nostro retaggio culturale ripone nelle donne precise aspettative: la manager di un'azienda è considerata anche manager della casa e della famiglia, di cui si suppone diriga l'organizzazione, responsabile della crescita dei figli. In più, può nutrire un senso di riscatto rispetto al passato, quando le posizioni ai vertici le erano precluse». Un mix che genera ansia da prestazione e insicurezza, anche in quelle già inserite in un percorso professionale.

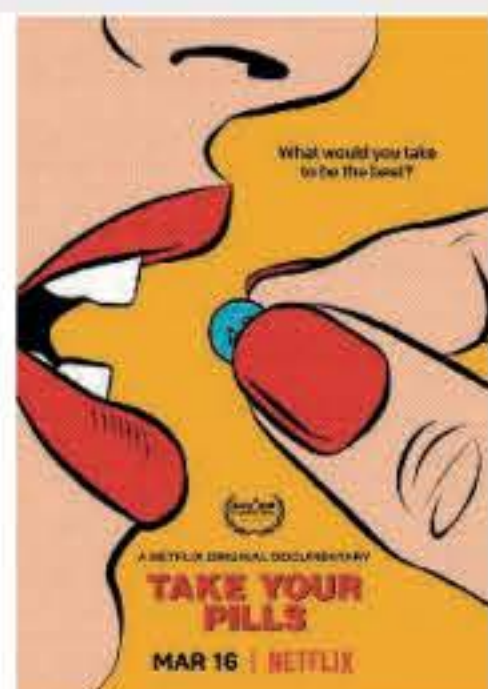
A differenza degli Stati Uniti, dove il consumo di farmaci “a supporto” della produttività riguarda anche prodotti anfetaminici come l'Adderall (in Italia Provigil o Ritalin, entrambi a base di metilfenidato), nel nostro Paese interessa soprattutto le benzodiazepine. Numeri specifici sul territorio italiano, va detto, non esistono: «Non disponiamo di dati sul consumo di farmaci dopanti da fonte ufficiale», conferma Alessandro Solipaca, direttore scien-



GALLERY STOCK/TRUNK ARCHIVE



tifico dell'Osservatorio sulla salute. Ma dall'esperienza di psichiatri e psicologi, che sempre più spesso hanno in cura professioniste affermate, «i farmaci di maggior abuso sono ansiolitici o ipnotici, per trattare disturbi d'ansia o del sonno. Sono prescritti anche dai medici di base e diffusi perché efficaci a breve termine, tra le 2 e le 4 settimane», dice la psichiatra Tiziana Cortecconi, esperta in farmacodipendenze. In un ambiente competitivo, «dove lo stress è forte e si associa alla richiesta di elevate prestazioni», le donne si affidano a sostanze che abbassino l'ansia e garantiscano sonno di qualità, «un aiuto che ti permetta di essere "on" o "off" velocemente». Rispetto ad altre sostanze, magari illegali, gli psicostimolanti sono socialmente tollerati: «Nessuno purtroppo si preoccupa se si usano piccole dosi per un tempo prolungato. E nessuno li considera stupefacenti, anche se i circuiti cerebrali che attivano sono gli stessi delle droghe: la dialettica della ricompensa del sistema limbico, che libera dopamina e dona un senso di benessere». E se ancora l'anfetamina da banco non riscuote le simpatie degli adulti (ma sul web un tutorial spiega già ai ragazzi come procurarsela), le benzodiazepine non sono le uniche «amiche» delle donne in carriera. «Altri abusi riguardano antidolorifici, antinfiammatori, miorilassanti per calmare i sintomi dell'ansia». Caso classico, il mal di testa: l'antidolorifico lo fa scomparire e induce uno stato di benessere «che può dare dipendenza. Anche se è stato comprato senza ricetta in farmacia». L'importante, insomma, è rallentare il ritmo. Almeno quando a chiedercelo è il nostro corpo. 



Alte prestazioni

La locandina di *Take your pills*, il documentario di Netflix dedicato all'uso (e abuso) di *smart drugs* per migliorare la concentrazione. In basso, la regista Alison Klayman tra le due produttrici, Christina Schwarzenegger (a sinistra) e sua madre Maria Shriver.

Maria Shriver e Christina Schwarzenegger
UNA DROGA DI NOME PERFEZIONE

C'è chi le prende per essere felice, chi per concentrarsi, chi per dimenticare il dolore, chi per dare il massimo. Il nuovo documentario *Take your pills*, diretto da Alison Klayman, co-produttrici esecutive Maria Shriver e la figlia Christina Schwarzenegger, parla soprattutto di un farmaco, l'Adderall, negli Usa spesso prescritto dal medico anche ai giovanissimi. Maria Shriver, figlia di Eunice Kennedy (sorella di John, Bob e Ted), giornalista di Nbc News, sposata per oltre 25 anni con Arnold Schwarzenegger (hanno divorziato nel 2011), stavolta ammette di sentirsi coinvolta soprattutto come madre di Christina, 26 anni, che incontriamo con lei e che racconta: «Quasi tutti al college prendevano l'Adderall quando uscivano la sera per andare a divertirsi, ma anche per concentrarsi e ottenere ottimi risultati scolastici. Ci sono cascata pure io per un periodo. Mi sentivo un'altra persona, capace di superare qualsiasi ostacolo, ma quando ho smesso sono iniziate le crisi di depressione».

Maria, perché ha voluto affiancarsi a sua figlia nella produzione?

Mi interessava sapere prima di tutto quante ragazze facevano uso di questi farmaci per ottenere migliori risultati a scuola o sul lavoro, anche se la nostra indagine si è poi estesa a uomini e donne di tutte le età. Ci siamo rese conto che quasi tutti ne fanno uso, in tutti i settori, tra i trader di Wall Street, i visionari high-tech della Silicon Valley, gli artisti, i politici, gli sportivi. Esistono persone che hanno seri problemi di concentrazione mentale e ne hanno davvero bisogno, ma la maggior parte la prende per avere successo ed è incredibile quanto sia facile avere una prescrizione medica. Volevamo soprattutto far capire che, anche quando sembra di avere solo effetti apparentemente positivi da questi farmaci, gli effetti collaterali sono poi inevitabili e devastanti.

Pensa che sia un'abitudine più diffusa in America che in Europa?

Sono convinta sia una tendenza in espansione in tutto il mondo, che viene probabilmente dal nostro Paese, dato che qui ci insegnano fin da bambini il culto della competizione, dell'aver successo e del fare tanti soldi.

Le donne ne sono più o meno soggette rispetto agli uomini?

Le donne subiscono molto il fascino delle pillole, alla fine sono ancora sottoposte a più stress degli uomini, perché più di loro subiscono pressione per essere perfette ovunque, in famiglia e sul lavoro. Per di più questi farmaci spesso fanno perdere appetito e aiutano a dimagrire... Una tentazione irresistibile per molte.

Alessandra Mattanza

GETTY IMAGES



«QUASI TUTTI AL COLLEGE PRENDEVANO L'ADDERALL E ANCH'IO, PER UN PERIODO. MI SENTIVO CAPACE DI SUPERARE QUALSIASI OSTACOLO, MA QUANDO HO SMESSO È INIZIATA LA DEPRESSIONE»



EF
ELISABETTA FRANCHI
La mia Bambina

