



## LEZIONE PER TUTTI #3

Tempo di lettura: 5 minuti

Oggi parliamo degli **effetti del bullismo sulla salute mentale e il cervello**.

Leggendo questo testo potrai imparare:

- **“Esperienza infantile negativa” (ACE)**
- **Il bullismo in Italia oggi**
- **Gli effetti del bullismo sul cervello**

Ricorda, quando avrai finito di leggere potrai metterti alla prova con un **QUIZ INTERATTIVO**.  
E adesso...cominciamo!

## IL BULLISMO E IL CERVELLO

Numerosi studi hanno evidenziato gli **effetti a lungo termine del bullismo sulla salute e il benessere dell'individuo**. Studiando il legame tra bullismo e cervello, i ricercatori hanno mostrato che le sue conseguenze cognitive ed emotive sono paragonabili ad altre esperienze infantili avverse (in inglese: “adverse childhood experience” o ACE), come l'abbandono o la violenza familiare.

### Cos'è un'esperienza infantile negativa (ACE)?

Le esperienze infantili negative (ACEs) sono eventi negativi o potenzialmente traumatici che si verificano durante l'infanzia. Possono includere abusi fisici, psicologici o sessuali, o trascuratezza: è qualsiasi esperienza prolungata o ripetuta che potrebbe minare il senso di sicurezza e stabilità di un bambino e, facendo ciò, portare ad aumentati **sentimenti di stress e isolamento sociale**.

Nel 1998, è stata condotta la prima grande ricerca per comprendere questo fenomeno. Attraverso l'analisi dei dati provenienti da numerosi ospedali e centri di cura in tutti gli Stati Uniti, i ricercatori hanno esaminato come il trauma infantile possa influenzare la salute nell'età adulta. Questa analisi ha dimostrato che **le ACE sono direttamente correlate a problemi di salute mentale**, disturbi da abuso di sostanze e condizioni di salute croniche come l'obesità e le malattie cardiovascolari.

Oggi, **il bullismo cronico**, cioè l'abuso fisico o psicologico persistente che può provenire da un membro della famiglia o da un amico, **è considerato una ACE**.

### Quanto è diffuso il bullismo?

Secondo uno studio del 2017 voluto dall'UNESCO, **circa il 25% degli studenti europei** sono stati vittima di bullismo o coinvolti in un combattimento fisico. In Italia, come mostra una recente indagine del Sistema di Sorveglianza HBSC Italia, coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità insieme ad altre università italiane, **circa il 15% degli adolescenti** ha dichiarato di esser stato vittima almeno una volta di atti di bullismo e di cyberbullismo.

Nelle scuole italiane gli atti di bullismo e cyberbullismo sono **più frequenti tra i più giovani e nelle ragazze**. Si nota inoltre che le ragazze sono più esposte a episodi di cyberbullismo, legati a messaggi diffusi attraverso l'uso di telefoni cellulari, social network, forum, chat, ecc. rispetto ai ragazzi, che sono più esposti a episodi di bullismo con violenza fisica.

In Italia, colpisce inoltre il dato sull'aumento degli episodi di cyberbullismo dopo l'isolamento sociale durante la pandemia di Covid-19. Soprattutto per gli studenti di 11 e 13 anni, si è rilevato **un aumento importante dei casi di attacchi di cyberbullismo**. È molto probabile che questo aumento dipenda dalla crescente diffusione di smartphone e dispositivi personali.

In questa immagine si vedono i dati relativi al 2022 in Italia.

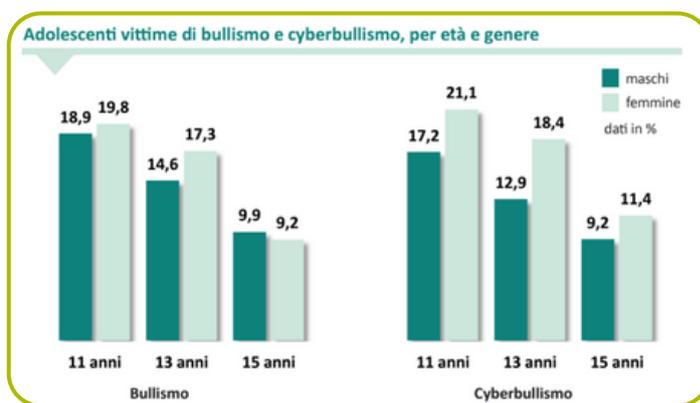


Immagine: Epicentro-L'epistemologia per la Sanità Pubblica

## Come influisce il bullismo sul cervello?

I ricercatori del progetto IMAGEN, un consorzio di ricerca europeo che studia lo sviluppo del cervello degli adolescenti, hanno esaminato gli effetti del bullismo sul cervello dei giovani adulti. Circa il 30% dei partecipanti allo studio ha riferito di aver subito bullismo cronico e hanno segnalato **livelli più alti di ansia** rispetto a coloro che non erano stati bullizzati.

I ricercatori, studiando il comportamento del loro cervello grazie ad una tecnica di risonanza magnetica chiamata fMRI, hanno scoperto **differenze strutturali in particolari aree del cervello**, come il putamen e il caudato, entrambe collegate ai disturbi d'ansia.

Altri studi, condotti dai ricercatori dell'University of Missouri-St.Louis, in collaborazione con ricercatori della University of Sydney e della Stanford University, hanno mostrato che il bullismo cronico è anche **correlato a cambiamenti nella materia bianca del cervello**, il che potrebbe rendere la persona più suscettibile alla depressione.

## Conclusione

Il bullismo cronico, è considerabile come un tipo di **"esperienza infantile negativa" (ACE)**, come l'abbandono o la violenza familiare, con effetti a lungo termine sulla salute e il benessere della vittima.

In Europa, circa il 25% degli studenti è stato vittima di bullismo e **in Italia, sono circa 15% gli adolescenti vittima di bullismo**, per lo più donne, con una crescita del cyberbullismo nel periodo post-pandemia.

Ci sono ricerche che mostrano che il cervello di chi è vittima di bullismo subisce dei cambiamenti rispetto a chi non è vittima di bullismo. In particolare nelle **aree connesse ai disturbi d'ansia e alla depressione**.

**Complimenti! Sei arrivato alla fine della lezione #3 della Settimana del Cervello Online.  
Ora mettiti alla prova con il nostro QUIZ INTERATTIVO.**

**PREMI QUI**

Sei un insegnante?

Visita il sito ufficiale della Dana Foundation per trovare il materiale didattico completo. Potrai usarlo liberamente per progettare la tua lezione di scienze, per studenti di diverse età, dalla scuola primaria alle scuole superiori.

Vai al link: <https://dana.org/resources/bullying-and-the-brain/>

