

### *Spartiacque*

Per Alessandro Rosina, docente di demografia all'Università Cattolica di Milano, oggi si è bambini fino ai 15 anni; giovani dai 16 ai 24; e giovani adulti dai 25 ai 34.

DI *Roberta Giuli*  
FOTO DI *Martine Fougeron*

### *Quarto di secolo*

La *Quarter-Life Crisis*, crisi del quarto di vita, è dovuta alle preoccupazioni sentimentali e lavorative (oggi anche ambientali). Colpisce 9 Millennial su 10.

### *Livelli da salire*

Sono 4 le fasi di crisi: sentirsi in trappola; voler cambiare le cose; cominciare a cambiarle; vivere nuovi valori (Oliver Robinson, University of Greenwich, Londra).

25 anni

# *Non cresco più?*



«**D**ottoressa ma che vuol dire che ho 25 anni, che non cresco più?». Ho chiamato la mia pediatra, da sempre “la Zampieri”, che mi ha visitato per la prima volta quando avevo tre giorni. I venticinque anni in fondo sono un bel numero: tondo, fiero, importante. Pieno di aspettative, ma anche con un po’ di passato. «Sicuramente è l’età in cui, al livello fisico, si diventa adulti da tutti i punti di vista e non si va più dal pediatra», mi risponde ridendo, «ma non è detto che si sia pronti ad esserlo».

**Ecco quindi, il corpo è formato, siamo nel fiore degli anni. Niente rughe o capelli bianchi ancora**, eppure le prime ansie e stanchezze si iniziano a far vedere sotto forma di occhiaie. Il lavoro, la vita da precario, la camomilla che diventa melatonina.

Partiamo dalla testa, che frulla, gira, piena di pensieri. Cambia davvero qualcosa? «Si è scoperto negli ultimi anni che in effetti proprio i venticinque rappresentano l’ultimo momento di maturazione del tessuto nervoso del nostro cervello», mi spiega Sandra Moreno, professoressa di Neurobiologia dello Sviluppo presso il dipartimento di Scienze dell’Università degli studi di Roma Tre. Una serie di processi che iniziano fin dall’infanzia hanno biso-



**Le prime ansie** Si iniziano a vedere sotto forma di occhiaie, provocate dal lavoro, dalla vita da precario. Ed ecco la stanchezza, la camomilla che diventa melatonina.

Si dice che si diventa *matuzi*, ed è vero: significa che il nostro *cervello* è ormai arrivato alla *matuzità*, e che si sono sviluppate tutte le *aree cerebrali*. Soprattutto quelle della *scelta* e quelle delle reazioni

gno di un quarto di secolo per completarsi. «Quando si dice che si diventa maturi è vero: è il nostro cervello che si può dire che sia arrivato alla maturità». Si sono sviluppate tutte le aree cerebrali e soprattutto quelle che hanno bisogno di più tempo: l’area della scelta e quella delle reazioni. A venticinque anni la nostra capacità decisionale si è totalmente formata, al livello fisiologico, e anche le risposte che abbiamo o non abbiamo di fronte alle emozioni hanno una loro carta d’identità. «È l’età in cui si smania per andare via di casa perché il nostro cervello ormai ha una sua autonomia, è pronto a compiere le sue scelte».

Sono anche gli anni in cui però, forse proprio perché sentiamo di essere fatti e finiti, ci guardiamo continuamente allo specchio per riconoscerci nel carattere, nel fisico, nell’atteggiamento che saranno nostri per tutti gli anni a venire. È una continua messa in discussione. «È normale che fai un primo bilancio, ti sembra di doverlo fare», mi dice Vittoria Bottelli, psicologa milanese, «soprattutto perché spesso anziché vedere quest’età come una fase di transizione si crea l’ansia da prestazione e diventa tutto un chiedersi “a che punto sono?”». E nessuno ti capisce, ancora meno di quando eri

**Il sesso cambia** È un’altra “prima volta”. Le ragazze passano dagli anni della pillola a quelli della spirale e dell’anello. Cominciano ad andare dal ginecologo.





**Si scopre la cervicale** Ogni tanto, dopo troppe ore di lavoro alla scrivania, inizia a fare male la schiena. Ma ancora basta solo un po' di stretching per farlo passare.

una bambina o un adolescente irrequieto: si parla di *“quarter life crisis”*, la crisi del quarto di secolo. «Il malessere, l'insicurezza, le incertezze non sono ammesse se “sei giovane e hai tutta la vita davanti”», spiega Bottelli, «come se da fuori ti venisse detto “ti lamenti ancora prima di partire?”», quando semplicemente nessuno vuole ammettere che fa paura proprio la partenza». Forse per questo, anche per fortuna, i venticinque anni sono gli anni dell'analisi. «Sono in molti a iniziare un percorso in quest'età: è anche un momento in cui si hanno risorse e voglia di lavorarci». Troppe domande che dalla testa, con le diverse terminazioni nervose, arrivano in tutto il corpo. Si scopre che cos'è la cervicale e ogni tanto dopo troppe ore di lavoro seduti alla scrivania inizia a fare male la schiena, ma ancora basta solo un po' di stretching per farlo passare.

Intanto, continuiamo a guardarci allo specchio: dopo la testa, che sembra sempre uguale, i fianchi sono più tondi, il sedere e il seno hanno preso una loro forma e un loro spazio, le gambe sono più toniche e femminili. Inizi a capire che vuol dire essere donna: muoversi senza imbarazzo se si vuole mettere un vestito più corto, perché è chi ti guarda come una preda a essere inelegante. Affermare la

Continuiamo a guardarci allo *specchio*, la testa però ci sembra sempre uguale, sono i *fianchi* a essere più tondi, il *sedere* e il seno hanno preso una loro forma e un loro spazio, le gambe sono più *toniche* e femminili

propria professionalità senza la paura di valere di meno. Fregartene se ingrassi. Perché, sì, si ingrassa più velocemente. «I venticinque anni sono effettivamente il momento in cui l'ormone della crescita si assesta e comincia lentamente a scendere», mi spiega Manuela Mazzotti, biologa nutrizionista, «purtroppo è vero che inizia a cambiare il metabolismo e a rallentare». Ci si sente pronunciare per la prima volta la parola “dieta” e si sta più attenti a fare un po' di sport. «Non si brucia più come prima perché si completa la formazione delle ossa e diminuisce la massa magra, cioè quella dei muscoli, coloro che si mangiano i grassi».

Per questo bisognerebbe non solo correre o camminare, ma fare anche un po' di allenamento anaerobico per rafforzare i muscoli. E, scopro, non la sera perché altrimenti rialziamo, quando non dobbiamo, il cortisolo, il cosiddetto “ormone dello stress”, che poi altro non è se non uno dei responsabili dell'ingrassamento. «Per gli uomini, beati loro, è vero che è più facile dimagrire perché il testosterone che producono fa aumentare la loro massa magra più che quella grassa».

I nati nel 1996 sono cresciuti con le cassette di *Esplorando il corpo umano*: abbiamo imparato a im-

**La parola “dieta”** Viene pronunciata per la prima volta: adesso si ingrassa più velocemente, il metabolismo cambia e rallenta. Meglio fare un po' di sport.





**E l'amicizia?** Quelle dell'adolescenza si vivono in videochiamata. Imparando a darsi e a dedicarsi tempo. A 18 anni il tempo lo si perde, a 25 lo si conquista.

maginare i globuli rossi come omini simpatici ma non abbiamo saputo dare una forma alle emozioni e ai sentimenti se non quelle del Principe Azzurro, della Fanciulla Salvata, della storia d'amore a lieto fine e dell'amicizia simbiotica. I venticinque anni sono gli anni della ripartenza, senza ideali e idealizzazioni. Le emozioni sono più forti, più selettive, più pensate. Dopo la prima grande storia d'amore, a questo amico sconosciuto per un po' non ci si crede più. Le amicizie dell'adolescenza si vivono a distanza in videochiamata. Si inizia a imparare che vuol dire darsi e dedicare tempo: se a diciotto anni significava perderlo, a venticinque vuol dire conquistarlo.

**E il sesso? Cambia. È una nuova prima volta.** «Si ha più confidenza con il proprio corpo», mi dice Lorenzo Quirino, dottore in Ostetricia e Ginecologia, a Milano, quando gli chiedo che vuol dire arrivare a quest'età, «per esempio se prima si prende il contraccettivo senza pensarci troppo per paura di una gravidanza indesiderata, si inizia invece a pensare a quello con cui ci si può trovare meglio per la propria vita sessuale». Dagli anni della pillola, insomma, si passa a quelli della spirale o dell'anello. Molte donne iniziano ad andare dal ginecolo-

È quell'età a cui, quando sei piccola, guardi con impazienza. Convinta che sarà *meravigliosa*. E in effetti lo è. Nonostante oggi non si possa festeggiarla con un *gin tonic* in discoteca o un *viaggio* in capo al mondo

**La forma delle emozioni** Dopo il Principe Azzurro e la Fanciulla Salvata, si riparte senza ideali e senza idealizzazioni. Al grande amore per un po' non si crede più.



go a quest'età e non prima, e i venticinque sono anche l'età in cui si deve fare il primo screening per la prevenzione dei tumori del collo dell'utero. Spesso l'endometriosi, una malattia ginecologica che colpisce una donna su dieci e provoca un dolore invalidante, arriva a toccare il picco e ad essere diagnosticata proprio in questo periodo. Si inizia a conoscere e ascoltare il proprio corpo, nei propri dolori e problemi, ma anche nelle sue sensazioni, nei suoi desideri, nei suoi bisogni. «È un po' la fase finale del passaggio da un corpo di ragazza a quello di una donna: questo anche se, dal punto di vista ovarico, è già tutto completo. È l'approccio a essere più libero e consapevole».

I venticinque anni sono quell'età a cui quando sei piccola guardi con impazienza, convinta che poi quando finalmente arriveranno saranno semplicemente meravigliosi. E in effetti, lo sono. Nonostante oggi si debba viverli con la mascherina indosso, e non si possa festeggiarli con un gin tonic in discoteca o con un viaggio in qualche parte esotica del mondo. Lo sono con la loro pienezza di un numero di anni che chiede leggerezza ma si porta dietro occhiaie, analisi, emozioni, due chili in più, consapevolezza.