

## Cervelli disabilitati, lo spreco di talenti e di opportunità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Che cosa distingue gli umani dalle antenate scimmie? La postura eretta e la varietà nella competenza esecutiva motoria, che negli atleti può raggiungere livelli sublimi. La manualità, dall'opposizione del pollice alla finezza esecutiva di un pianista, di uno scultore, di un pittore, di un artigiano creativo. La capacità di parlare, di scrivere e di comprendere un testo scritto, almeno nella propria lingua.

Rispetto al passato, nel mondo ad alto reddito abbiamo oggi molto più tempo da dedicare allo sviluppo personale. Un tempo conquistato su quello speso nella mera sopravvivenza per soddisfare i bisogni primari: nutrirsi, avere riparo e protezione dagli aggressori animali e umani, procreare. Per bambini e ragazzi, il tempo da dedicare allo sviluppo personale, di talenti e vocazioni, è oggi un tempo pieno, lungo almeno vent'anni e con una miriade di opportunità. Lo spreco visibile in corso dovrebbe causarci una sensazione da allarme rosso ed essere una priorità politica.

Ahinoi. Sulla postura, l'involuzione è imbarazzante: guardiamoci allo specchio e attorno. Sulla pratica sportiva, pilastro nella costruzione di un Io motorio ben sviluppato, e di una postura pregevole, siamo ai minimi storici. L'abilità motoria è in crisi anche nei gesti più semplici, come la corsa e, per i maschi, il calcio o altri giochi con la palla. Solo una minoranza dei nostri adolescenti assapora il gusto di esprimersi bene con il corpo, in modo coordinato, ritmico, musicale, efficace. Solo una minoranza sente l'entusiasmo che accende corpo e mente quando si pratici con costanza uno sport amato. "Mens sana in corpore sano", se siamo fisicamente attivi fin da piccoli. Con corpi disabilitati, anche il cervello è disabilitato nelle sue parti motorie, cognitive, affettive. Resta orfano il sistema di ricompensa, che cerca allora altre gratificazioni: nel cibo, nell'alcol, nei like perseguiti ad ogni costo. Resta intasato il sistema delle emozioni negative, la collera, la rabbia, la frustrazione. Anche la manualità singhiozza, con un vuoto più amaro sul fronte della musica. Solo una minoranza dei nostri ragazzi coltiva la passione per suonare: eppure la musica è un potente sincronizzatore di abilità manuali e cerebrali, motorie, emotive, cognitive. E un pregevole e gratificante abitante della mente, a tutte le età.

Sul fronte della parola, giudichino i lettori: il 50% dei quindicenni italiani non comprende un testo appena letto, secondo una recente indagine di "Save the children", che conferma amari dati precedenti. Come è possibile pensare di poter avere poi un lavoro gratificante, se manca l'alfabetizzazione di base, se non si è in grado di scrivere, parlare e comprendere in modo decente? Siamo intasati di discorsi retorici sul diritto dei giovani al lavoro. E il dovere di prepararli e prepararsi per essere in grado di svolgerlo, dove lo mettiamo? In terza media i due quinti dei ragazzi ha una preparazione equivalente alla quinta elementare di alcuni anni fa. E all'ultimo concorso di magistratura, su 3797 aspiranti giudici, solo 220 (!) hanno raggiunto la sufficienza. Come giudicheranno? Ai genitori interessa più il voto, e il "passare l'esame" che non la sostanza: "che cosa ha davvero appreso mio figlio/a?".

In questa crescita anarchica, senza direzioni e senza limiti costruttivi, finalizzati a sviluppare i talenti focalizzandoli su obiettivi gratificanti, corpo e mente danno segnali precisi. Posture

accasciate, sovrappeso e obesità, abuso di alcol e droghe, sguardi smarriti, depressione pandemica, cervelli disabilitati, senza luce, con orizzonti asfittici. Come individui e come cittadini: che fine farà la democrazia, con questa involuzione dei cervelli, sempre più manipolabili? Serve una sterzata, se solo qualcuno dei nostri governanti se ne accorgesse.

Proposta: ripartiamo dalla verità del corpo e del suo bisogno primario di muoversi bene per esprimersi e assaporare il gusto di sentirsi vivi. Subito un'ora di attività fisica vera al mattino, a scuola, e d'estate a casa, per svegliare corpi e cervelli, ogni giorno. Recuperiamo i pilastri dell'apprendimento: la scrittura manuale, la lettura a voce alta, il dettato, il gustare la scelta delle parole, la musica della poesia e l'apprendere a memoria, per creare circuiti cerebrali più ampi, efficaci e gratificanti. Noi adulti diamo per primi l'esempio, nella pratica dell'attività fisica, e nella cura di abitare corpo e cervelli con pensieri efficaci e luminosi, con conoscenza, riflessioni, approfondimenti. Torniamo a leggere, a parlare e pensare con cura, per essere un modello convincente per i più piccoli. Coltiviamo la musica, l'arte, la poesia, l'etica della bellezza declinata in così tanti volti della nostra millenaria cultura. La via regia per sentirsi umani, e felici di esserlo.