

A scuola senza smartphone: primo passo per ritrovare concentrazione nello studio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Studenti e insegnanti, i telefonini vanno consegnati all'entrata a scuola. Verranno riconsegnati a fine lezioni, all'uscita». Ottima la decisione di Elena Ugolini, responsabile generale delle Scuole Malpighi di Bologna, di rendere prassi vincolante una norma già varata ma che (quasi) nessun istituto faceva rispettare.

Quali sono gli immensi vantaggi di questa tempestiva decisione, che dovrebbe diventare regola in tutte le scuole italiane di ogni ordine e grado? Riportare gli studenti con i piedi per terra, i cervelli svegli e i corpi vibranti per vivere l'amicizia e le attività di classe, nella vita reale. Questa è la prima "terapia della vita" per aiutare i nostri ragazzi a superare le molte ferite emotive, affettive, cognitive e motorie subite in due anni di isolamento, lezioni da remoto, distanziamento sociale, inattività fisica.

Lo smartphone e i social sono diventati biberon no-stop per la vita emotiva di figli e nipoti. Che cosa è successo nei loro cervelli? Interessanti lavori scientifici ci aiutano a capire i persistenti danni che la dipendenza da social, esasperata dal lockdown, comporta, se non la interrompiamo per almeno qualche ora al giorno (Birgitta Dresch-Langley, Children health in the digital age, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020).

Premessa: in migliaia di anni di evoluzione, tutti i nostri bioritmi – neurovegetativi, ormonali, cardiovascolari, nervosi, microbiologici e immunitari – hanno avuto come primo regolatore l'alternanza di luce naturale e buio. Da questo ritmo naturale luce-buio dipende l'azione del master-clock, l'orologio biologico che tutto governa, in primis tenendo bassa la melatonina di giorno, e facendola alzare di notte, favorendo il buon sonno e una cascata di eventi amici della salute fisica, emotiva e sessuale. La chiusura in casa per molti mesi, con assenza di luce naturale al mattino, ha appiattito il bioritmo della melatonina, disturbando il sonno, primo custode della salute a tutte le età, e ancor più nell'infanzia e adolescenza, quando è massimo lo sviluppo cerebrale; ha alterato i bioritmi della pubertà; ha ridotto al minimo i livelli di vitamina D. L'abitudine a guardare social fino a tarda notte ha complicato il quadro con un eccesso di luce artificiale pulsante nelle ore notturne, in cui il cervello dovrebbe riposare, consolidare la memoria e riparare i danni, nella quiete del buio naturale. Sonno superficiale, interrotto, non riposante, troppa luce artificiale e pulsante notturna da social, e bassa vitamina D riducono i livelli di serotonina, il neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore, con aumento di ansia e depressione, più che triplicati in bambini e adolescenti. Interessante: il 90% della serotonina si trova nell'intestino e nel cervello viscerale, dove modula anche il bioritmo di fame e sazietà. La bassa serotonina aumenta la grelina, l'appetito, e la ricerca di cibi consolatori ("comfort food"). Questa cascata di eventi negativi predispone all'aumento di peso, complicato dall'inattività fisica, che ha interessato circa la metà degli italiani di ogni età. L'isolamento riduce l'ossitocina, il neormone che scrive nel nostro cervello chi ci ama e ci rende felici. Ossitocina che sale invece quando il bimbo viene allattato, quando ci abbracciamo, quando una carezza desiderata ci regala

un sorriso, quando facciamo l'amore. Perché una carezza vera sulla pelle è una carezza per l'anima. Ma richiede amore nella vita reale e contatti veri, non fake e amicizie per fiction. Dall'altro lato, l'eccesso di attività online sintonizza i sistemi di ricompensa cerebrali sulla vita virtuale e li rinforza: aumenta la dopamina, sregola i sistemi di punizione e ricompensa, aumenta l'impulsività, anche autodistruttiva, in bambini e ragazzi, rinforza la dipendenza da social.

Ecco perché è vitale aiutare i nostri figli a "staccare" quell'insidioso e consolatorio biberon, a liberarsi di una dipendenza sempre più maligna per la loro crescita. Farlo è indispensabile per stimolarli a crescere nella vita reale, per riaprirsi ai contatti umani veri, e non virtuali, sia durante le lezioni, sia durante l'intervallo. E' essenziale perché re imparino ad ascoltare: il compagno di banco, l'amico, l'insegnante. Ascoltare concentrati, una cosa alla volta: attenti al dialogo faccia a faccia, ai toni di voce, alla mimica del volto e del corpo, sviluppando quell'intelligenza emotiva – che cresce solo nella vita reale – che è alla base della serenità interiore, del sentirsi "parte di", e non disperatamente soli. Per nutrire la competenza sociale, l'arte di ascoltare e di esprimersi: fattori chiave per concretizzare al meglio progetti e sogni, per trovare il proprio senso e sentirsi davvero realizzati e felici, nella vita vera.