

OK

SALUTE E BENESSERE

ANNA SAFRONCIK

«Combato la perdita di peso con la carbonara»

PAUSA PRANZO
LE REGOLE PER UN BREAK SANO E LEGGERO

Pelle giovane
Probiotici nelle creme, la rivoluzione della cosmesi

RAGAZZI
COME VINCERE L'ANSIA DEL RENDIMENTO SCOLASTICO

Coppia
Perché falliscono le relazioni aperte

NUOVE TRAPIE
MEDICINE EFFICACI PER IL TUMORE PROSTATICO

Psicologia
Ridere fa bene: lo dicono 20 studi scientifici

LE CONFESIONI DI

- Lily Collins
- Dario Vergassola
- Paolo Conticini

GIÙ IL COLESTEROLO

GLI INTEGRATORI E I FARMACI PER RIDURRE I GRASSI



70009
9 771825 937000
MEMORIA DAL 30 AGOSTO 2017

POSTE ITALIANE SPA - SPED. RIA.P. DL 353/2003 (CONV. IN L. 46/2004 ART. 1) C.D. MILANO/AUT. MIN. 6.50 - REG. LO. 6.000 - EDITTO. ESP. 45/00 - GERMANIA 4.700 - PORTUGALLO/CONT. 1.320 - COPIE/DAZ. 6.630 - SPAGNA 6.320 - STATI UNITI 5.555 - SVIZZERA 0.8.720 - SVIZZERA CANTON TICINO 0.8.720

IL TUO MONDO





ADOLESCENZA inquieta

L'Ocse fotografa il benessere generale dei teenager e gli italiani risultano sotto la media mondiale.

Stress per il rendimento scolastico e **troppe ore su internet i principali problemi**. Come aiutare a risolverli

~ Testo di Antonella De Mimico ~

Sono stressati, si fanno prendere dall'ansia da prestazione, hanno una quotidianità meno soddisfacente dei loro coetanei stranieri e passano in media sei ore a navigare nel mare magnum di internet. È l'ultimo ritratto dei quindicenni italiani sui banchi di scuola fatto dall'Ocse, l'Organizzazione mondiale per la cooperazione e lo sviluppo economico, che, con il test Pisa (Program for international student assessment), oltre a valutare la preparazione di 58 economie appartenenti a tutti e cinque i continenti in tre materie (poco friendly ma non sconosciute nelle case degli adolescenti dello Stivale) quali scienze, matematica e lettura, ha tirato le somme anche sul benessere degli studenti. Il quadro non ritrae i nostri come dei somari, sia chiaro, ma non ce li fa nemmeno vedere con i segni della felicità e della spensieratezza sul volto. Sarà per l'articolata età di passaggio che stanno vivendo in questi anni, o dietro c'è altro? In vista del trillo della campanella che li richiamerà da qui a breve all'appello, come possiamo aiutarli a rendere la fase dell'apprendimento un momento meno affollato da emozioni negative?



Date il buon esempio spegnendo lo smartphone

Una delle minacce maggiori al benessere degli studenti è rappresentato dal bullismo: l'8% dei ragazzi segnala di esserne fisicamente vittima più volte in un anno, l'11% di essere preso in giro più volte al mese, il 7% di essere escluso dai gruppi, l'8% di essere oggetto di pettegolezzi, e il 4% dei ragazzi picchiato o spinto almeno qualche volta al mese. «Bisogna che i ragazzi denunciino subito questi fenomeni», avvisa lo psicologo Giuseppe Lavenia. «La nuova legge prevede che all'interno delle classi ci sia un referente che accolga o noti i fenomeni di bullismo. Per arginarli, bisognerebbe fare azioni formative ed educative all'interno delle aule, coinvolgendo i ragazzi, i genitori e gli insegnanti». L'altro allarme che segnalano gli esperti dell'Ocse riguarda il tempo speso online: i nostri ragazzi superano la media e passano in rete almeno sei ore al giorno. Questo ha effetti negativi sulla qualità del sonno e dell'apprendimento, oltre che sul peso e sulla postura. «Non dobbiamo demonizzare internet, perché è uno strumento utilissimo per fare ricerca», aggiunge Lavenia. «Evitiamo di controllare e limitare i ragazzi, cerchiamo invece di capire come utilizzano il tempo in internet, mentre sono davanti a uno schermo. Se per esempio è l'unico modo che hanno per parlare (chattare) con gli altri, allora chiediamoci perché non lo fanno di persona e stimoliamoli ad ascoltare i nostri racconti. Così, non solo sapranno di più delle loro radici, ma alleneranno anche la pazienza. Ritroviamo momenti dove gli strumenti tecnologici restano spenti, anche per i genitori, e dove si torna alla convivialità e all'interesse per l'altro».

IL TUO MONDO

LO SPAURACCHIO DEL BRUTTO VOTO

Che l'ansia e il lato cattivo dello stress, il distress, abbiano come risultato una minore qualità della concentrazione e dell'apprendimento è risaputo. Ma, se, come rivelano i dati, è proprio il ménage scolastico ad alimentare i due nemici peggiori della performance, con ripercussioni anche al di fuori dall'orario di lezione, come uscire da questo circolo vizioso che porta i ragazzi italiani a essere sotto la media di soddisfazione generale?

Il principale colpevole di questo stato d'animo sembra essere il timore di incassare un brutto voto, nonostante il tempo speso per prepararsi e fare bella figura con i coetanei e con i genitori. «Nel corso degli anni, diventando sempre più consapevoli della volatilità che aleggia sul futuro dei giovani, abbiamo caricato i figli e la scuola di una responsabilità enorme», premette Giuseppe Lavenia, psicologo dell'età evolutiva e presidente dall'Associazione nazionale dipendenze da internet e cyberbullismo. «Di conseguenza, abbiamo trasmesso ai ragazzi tutta la nostra preoccupazione per il loro domani». Vale a dire che abbiamo rispolverato la vecchia idea che se è bravo a scuola lo sarà anche un domani quando cercherà e poi troverà un lavoro? «Diciamo piuttosto che non è inusuale sentire una madre o un padre che commenta un risultato scolastico del figlio davanti a scuola, pensando che avrebbe preso di più, visti tutti gli eserci-

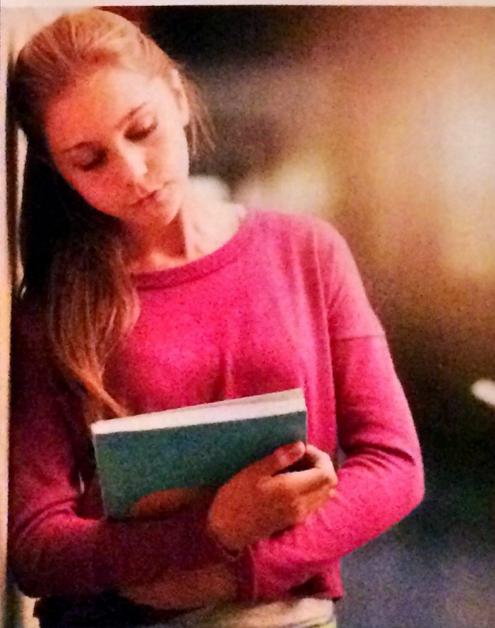


NON È IL RISULTATO CHE CONTA, MA L'IMPEGNO CHE I RAGAZZI METTONO IN CIÒ CHE FANNO

zi e il ripasso che avevano fatto insieme a casa, prima della prova o dell'interrogazione», continua l'esperto. Senza contare, nel caso di un risultato insoddisfacente, l'eventuale scena muta di alcuni genitori di fronte ad amici e parenti che a cena hanno tra le argomentazioni forti quanto è superlativo in quella o in quell'altra materia il loro figlio-genio. «Dovremmo trasmettere ai ragazzi che vanno bene a prescindere dal voto», aggiunge Lavenia. «Non è il risultato che conta, ma l'impegno e l'intenzione che mettono in ciò che fanno. Questo allenamento, allora, li aiuterà anche con le prove che dovranno affrontare poi sul lavoro».

LA PAURA DI SENTIRSI ESCLUSI

C'è un altro aspetto da considerare. «I figli sono stressati anche perché temono che i genitori tolgano loro i "benefit", come l'uscita o le vacanze con gli amici, o l'acquisto dello scooter, o la paghetta settimanale, se non portano a casa quanto i grandi si aspettano da loro», interviene Paola Vinciguerra, psicologa e psicoterapeuta, presidente di Eurodap, l'associazione europea che studia e promuove la conoscenza sui disturbi di attacco di panico. «Il timore di un ragazzo che non può partecipare per un periodo a ciò che fa il gruppo di appartenenza è quello di perdere la faccia davanti ai coetanei. L'adolescenza è un'età molto delicata, dove il problema dell'identità non è rinforzato dalle capacità reali. Anche se preparati, si sentono comunque inadeguati, insicuri delle loro potenzialità e nessuna risposta



ISTOCK (3)



esterna riuscirà a tranquillizzarli fino a quando non saranno consapevoli di quello che possono fare con le loro forze». Per rendere la loro quotidianità più soddisfacente, allora, «dobbiamo continuare a essere presenti, proteggerli, ma non iper-proteggerli», consiglia Vinciguerra. «Evitiamo di fare i compiti al posto loro, ma stimoliamoli a riflettere su un problema se ci chiedono una mano. Non facciamo l'errore di paragonarli a un fratello o di esaltare la bravura del figlio degli amici: i nostri ragazzi non sono il mezzo da usare per fare bella figura con gli altri. Hanno bisogno di essere compresi, ascoltati e aiutati a diventare autonomi. Traguardo che si può raggiungere anche evitando di dare sempre soluzioni preconfezionate e iniziando a occuparci di entrare nel loro mondo interiore più che nei loro zaini per controllare se hanno fatto i compiti. Chiediamogli come stanno, come mai hanno una difficoltà in quella materia, perché si sentono in ansia durante una prova, anziché preoccuparci del risultato».

DISARMATI DI FRONTE ALL'ATTESA

Ci sono emozioni da non sottovalutare durante la preparazione, che inevitabilmente si correlano alla performance. Il 56% dei ragazzi italiani (la media Ocse è del 37%) dice di sentirsi nervoso già quando si prepara a una prova, e il 70% (ben 12 punti in più della media) entra in uno stato ansioso che non sa controllare. Stando all'analisi, questo succede in special modo nelle scuole dove si studia più di

50 ore a settimana: come mai? «Un buon rendimento è dato dalla qualità del tempo speso sui libri, non dalla quantità», fa notare Lavenia. «I nostri ragazzi, oggi, complici anche le App da cui possono avere tutto e subito con un clic su un touchscreen, non sono più in grado di reggere la frustrazione dell'attesa, ingrediente di cui è fatta la scuola, visto che per esempio servono cinque anni per diplomarsi». L'ansia scolastica è anche lo specchio di ciò che accade nel mondo interiore dei giovani. «I ragazzi, inoltre, hanno un'a-

genda molto più piena di alcuni adulti, con ritmi serratissimi, passando dallo studio alla palestra, dalle attività come musica e danza ad altri hobby», conclude Vinciguerra. «La qualità della loro presenza nelle singole attività spesso diminuisce. Nel lungo periodo potrebbe portare anche a danni importanti per la loro salute psicofisica. Dovrebbero tornare ad annoiarsi un po' di più, per sviluppare la loro parte creativa e il problem solving, la capacità di risolvere i problemi».



IPASTOCK

Per lenire ansia e stress si può fare molto anche a tavola. «Basta adottare semplici gesti e organizzare i pasti per tempo», afferma Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini di Castellanza (Varese) e diet coach. «Prima di tutto, bisognerebbe sempre iniziare la mattina con una buona colazione, magari su una tavola apparecchiata con gusto: la bellezza fa già stare meglio. Il cervello, prima di affrontare le ore di lezione, ha bisogno di fare il pieno di zuccheri. Si può quindi scegliere una tazza di latte vaccino o di latte vegetale se si è intolleranti al primo, a cui si possono aggiungere cereali integrali, che mantengono costante l'indice glicemico e permettono di arrivare all'intervallo senza i morsi della fame, e magari la metà

Una buona colazione migliora le prestazioni

di un frutto di stagione, come una mela o una pera per esempio. Si può variare con due fette biscottate, ce ne sono di vari cereali purché integrali, con un velo di marmellata. Si può anche bere un caffè, ma poi non si deve abusare, come molti fanno, di sostanze come caffeina e teina durante il giorno perché impediscono un buon riposo notturno e agitano». Inoltre, è bene spezzare la mattina con uno yogurt magro o un frutto. «Non sono alimenti che si trovano facilmente nei distributori delle scuole, bisognerebbe portarli da casa, ma spesso sono snobbati e si tende a seguire le logiche del gruppo che magari preferisce alimenti confezionati come patatine o pizette», continua l'esperta. A pranzo e a cena, si possono scegliere carboidrati integrali e «alimenti ricchi di triptofano che alleviano l'ansia, come per esempio le carni bianche di pollo e

tacchino», aggiunge Macorsini. «Portare in tavola il pesce due o tre volte a settimana vuol dire assicurarsi l'adeguato carico di grassi buoni, come gli omega 3, e di elementi utili al benessere dei ragazzi che studiano. A ogni pasto principale, inoltre, non devono mai mancare le verdure o la frutta di stagione. Sali minerali e fibre si ottengono perlopiù da questi cibi». Infine, evitiamo di far mangiare i ragazzi davanti al pc o alla televisione. «E quando siamo a tavola, cerchiamo di rendere il momento davvero conviviale, concentrandoci su di noi, sulle persone che abbiamo accanto, e sui sapori che stiamo assaggiando», conclude la specialista. «Nel fine settimana, poi, i ragazzi dovrebbero evitare di bere cocktail con superalcolici: anche questi contribuiscono ad aumentare l'ansia e lo stress, nonostante in prima battuta sembra sortiscano l'effetto contrario».