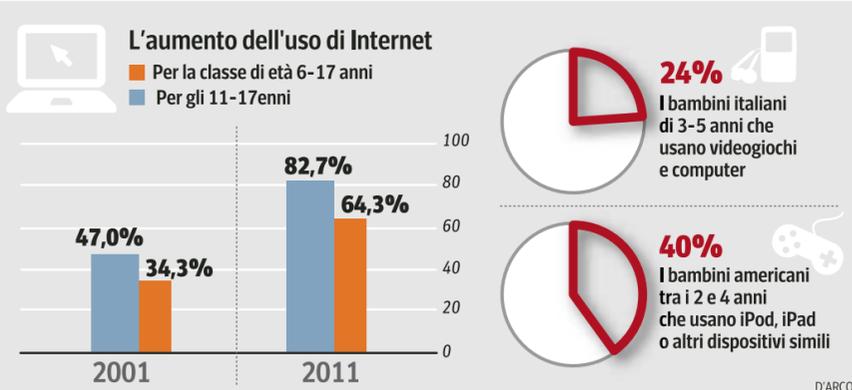
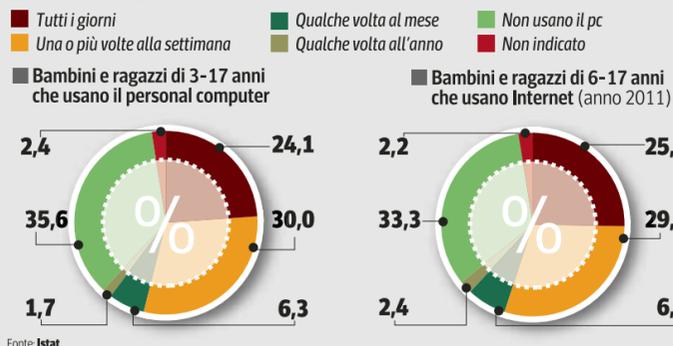


Il fenomeno



Lo studio Internet nuova fonte di informazioni: solo un anziano su 4 interpellato dai nipoti

Se la Rete rende inutili i nonni I ragazzi e i consigli cercati online

L'esperto: «Per parlare ai giovani imparino il loro alfabeto»

di EDOARDO SEGANTINI

In principio erano il nonno e la nonna. Punti di riferimento pratici e fonti di saggezza a cui attingere informazioni e consigli, dalle faccende domestiche alla visione del mondo. Poi è arrivata Internet. E oggi i nipotini «tecnò», nativi digitali, preferiscono cercarsi da soli le risposte su quell'incredibile enciclopedia universale che è la Rete. Risultato: se un tempo il ruolo dell'anziano era centrale, oggi la dritta giusta arriva da Google, da Wikipedia, da YouTube, fonti istantanee, lontane e privilegiate.

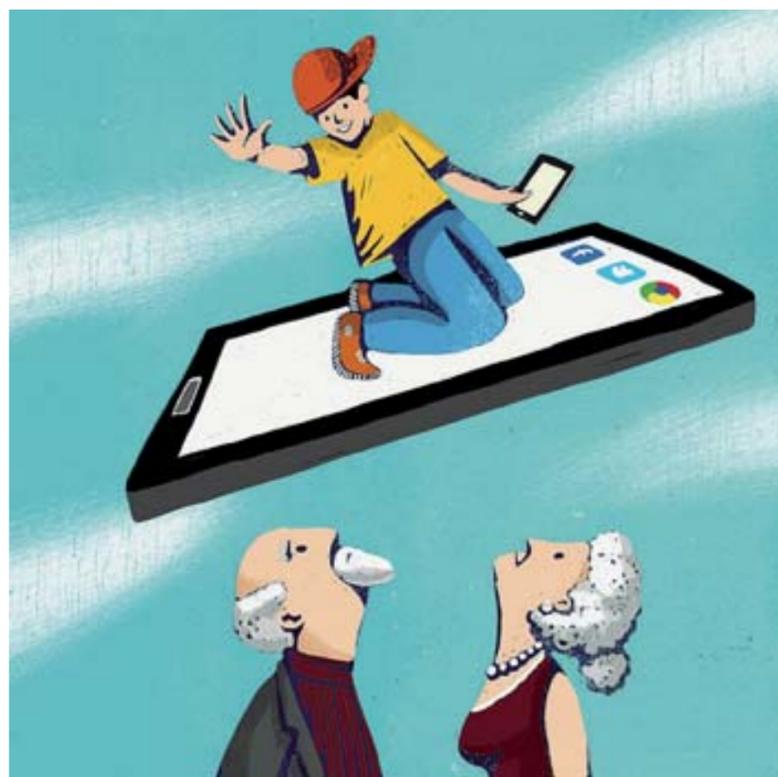
Il trend — evidenziato nel 2012 da una ricerca dell'authority britannica Ofcom, che spiegava come la metà dei bambini di 3-4 anni sia già «tecnologicamente istruita» — viene confermato da un'indagine, riportata dal *Telegraph*, secondo la quale solo un anziano su quattro, in Inghilterra, oggi si sente rivolgere dai nipoti domande su

La pedagogista

«Il rischio è che si ribalti l'asimmetria educativa: l'anziano insegna, il bambino lo segue»

argomenti di carattere domestico (come si attacca un bottone, si cucina l'arrosto, si cuoce un uovo) rispetto a quanto faceva il 96% degli attuali nonni con i membri anziani della famiglia.

Insomma: un motore di ricerca sostituirà i genitori di papà e mamma? «È un problema reale, molto serio e fino ad oggi sottovalutato — commenta Anna Rezzara, docente di Pedagogia all'Università di Milano-Bicocca —; i ragazzi tendono a padroneggiare completamente un alfabeto che non solo gli anziani, ma spesso neppure i genitori e la scuola sanno usare in modo evoluto. È vero, non si può ridurre tutto a tecnica, computer e smartphone: ma se non parli quella lingua non puoi dialogare con loro. Il rischio è che si ribalti definiti-



vamente l'asimmetria sulla quale si basa la relazione educativa: un anziano che insegna, un giovane che impara».

Di più. L'ignoranza del nuovo alfabeto può aggravare quella sorta di cortocircuito, di autentica «emergenza» educativa per effetto della quale la famiglia delega il proprio ruolo alla scuola, una scuola che non lo accetta.

Con Anna Rezzara concorda in parte Enzo Del Prete, esperto di informatica e padre di un bambino di 9 anni con una spiccata predisposizione alla tecnologia. «Se non imparano questo alfabeto — dice — i nonni rischiano di essere relegati a ruoli di manovalanza, autisti e accompagnatori ai vari appuntamenti dei bambini, che hanno talvolta agende da top manager. Ma il rischio più grande è quello di perdere credibilità agli occhi dei nipoti, che pure continuano a riconoscere loro la nobile funzione di raccontatori di storie, di cui i bambini sono avidi, e in cui per ora gli anziani sono insostituibili».

La tecnica non è tutto ma conta: i nonni per esempio devono sapere che l'acquisto delle figurine dei Pokemon è solo

un primo passaggio «fisico», ma il vero piacere del gioco consiste nel guardare su YouTube gli altri bambini (di tutto il mondo) che aprono con gli occhi sgranati le preziose bustine e, nei casi fortunati, condividono in Rete la gioia sublime di aver pescato la figurina rara.

Sono dettagli però fondamentali. Particelle elementari di una nuova grammatica. Per questo Anna Oliverio Ferraris, psicologa dello sviluppo, ritiene che la cosa più importante da fare sia quella di «stare accanto ai propri nipoti: quando guardano la tivù, quando navi-

Competenze tecniche

Spesso anche i genitori e la scuola sono in difficoltà e i nativi digitali tendono a fare da soli

gano su Internet e, sperabilmente, quando giocano a qualcosa di più fisico. In modo da trasmettere e ricevere. Insegnare e imparare. Che poi è l'essenza del dialogo».

È, in altre parole, il «progressivo avvicinamento generazionale» di cui parla Silvia Vegetti Finzi, psicologa e saggista, nel suo bellissimo libro *Nuovi nonni per nuovi nipoti*, dove spiega che «la "nonnità" svolge una funzione essenziale, ma proprio per questo è sottoposta più che in passato a un carico di aspettative, richieste e pressioni che non è riducibile alla sola competizione con la tecnologia». Se vogliono restare centrali, i nonni devono darsi molto, molto da fare.

SegantiniE

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I consigli

Condividere con i piccoli l'esperienza tecnologica

1 Il primo suggerimento degli esperti ai nonni è di condividere l'«esperienza tecnologica»: stare vicini ai propri nipoti davanti al piccolissimo schermo del computer o dello smartphone così come davanti al piccolo schermo televisivo

Tenersi aggiornati senza sentirsi inadeguati

2 Tenersi aggiornati, imparare il linguaggio dei nipoti: ne va della credibilità. Ma non sentitevi «in soggezione»: avete un grande sapere, preziose esperienze da trasmettere. Confrontatevi senza timore e non rinunciate a insegnare i vostri valori

Fornire un'alternativa a videogiochi e web

3 I bambini sono avidi di storie: non stancatevi di raccontargliele. È anche un modo per portarli verso i libri. Per far capire loro che non ci sono solo Internet e i videogame, che c'è un altro, grande mondo tutto da scoprire

Londra Inaugura il 13 marzo e resta aperto un solo giorno. Esercizi di ginnastica prima del pasto e cotture al vapore

Cucina e palestra, il primo ristorante a «calorie zero»

LONDRA — Sembra il sogno impossibile — mangiare senza ingrassare, alzarsi da tavola dopo diverse portate con un apporto calorico pari a zero — e invece a Londra, per un giorno, diventa realtà. L'appuntamento è per il 13 marzo nel quartiere di Covent Garden, dove Frederick Forster, tra gli chef britannici più quotati del momento, farà provare ai clienti l'ebbrezza di una cucina, e un pasto, a prova di linea.

C'è la dieta delle minestre, quella a base di cavolo, la dissociata, la Atkins, la Dukan, ma non fanno per Forster, che promette un menù vario e completo, pieno di gusto, senza bisogno di isolare verdure, carboidrati o proteine.

Ma allora qual è il segreto? Prima di tutto, il movimento. Prima di sedersi il cliente verrà fatto accomodare nella zona riscaldamento, dove verrà aiutato a eseguire alcuni esercizi che possono stimolare il metabolismo. A seguire, la zona movimento: poche pose studiate per bruciare in una manciata di minuti un paio di centinaia di calorie. Infine, il premio: un pasto tutto cucinato a vapore.

Ma sarà buono? «Il vapore è il modo migliore per conservare il gusto degli ingredienti e i loro valori nutrizionali», spiega Forster. «È una filosofia della cucina che si presta molto a produrre pietanze saporite e prive di grassi aggiunti». Evitare il condi-

1. Il cliente viene aiutato a eseguire esercizi che stimolano il metabolismo



2. La seconda fase è quella del movimento: poche pose studiate per bruciare circa duecento calorie

3. Ci si siede e si consuma il pasto, tutto cucinato a vapore. Il menù si basa su pietanze saporite e prive di grassi aggiunti

mento, ad esempio, ha un effetto immediato. Un cucchiaino d'olio, racconta lo chef, contiene circa 90 calorie. «Sui piatti cucinati a vapore l'olio non serve. Bastano sale, limone, erbe». Quattro sessioni, da mezzogiorno alle 20.30: per partecipare basta registrarsi per email, anche se dietro l'iniziativa, chiaramente, non c'è solo la voglia di far mangiare alcune centinaia di persone in maniera più salutare. Il progetto, infatti, è parte della campagna pubblicitaria delle cucine Miele, che con i nuovi modelli offrono macchinari e attrezzi per cucinare al vapore.

Paola De Carolis

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SCOPERTO IL «SENSO» DEL TROPPO SALATO

di EDOARDO BONCINELLI

Un cibo senza sale è per definizione sciocco o insipido. Talvolta la giusta quantità di sale in un cibo ne decide il gusto più di ogni altro condimento. Ma troppo sale fa male, e a qualcuno molto male. Possiamo conciliare queste due esigenze? Possiamo intervenire su questi processi fisiologici fondamentali? Forse abbiamo trovato il bandolo della matassa. Vediamo come. Tutti i sapori del mondo, dal più semplice al più elaborato e raffinato, vengono da noi percepiti attraverso una manciata di recettori gustativi diversi che si trovano sulla lingua. Fino a ieri erano di quattro tipi — dolce, amaro, acidulo e salato — ora se n'è aggiunto un quinto, minoritario, chiamato «umami». Qualsiasi cibo «stuzzica» e stimola ciascuno di questi recettori del gusto, sollecitando in noi la sensazione di tanto di dolce, di tanto di amaro, di tanto di acido e di tanto di salato. Ma l'effetto di queste sollecitazioni non è lo stesso. Il dolce, e l'umami, ci danno invariabilmente sensazioni positive; l'amaro e l'acido sensazioni negative; per il salato invece questo dipende dall'intensità: poco salato è positivo, troppo salato è negativo. Come può essere? Che cosa dà ai recettori del salato questa doppia valenza? Sembra che la soluzione sia semplice: troppo sale tira in ballo anche i recettori dell'acido e dell'amaro, con tutta la loro carica di negatività. Questo è quanto hanno scoperto ricercatori della Columbia a New York e dei National Institutes of Health (Nih) di Bethesda guidati da quel genio di Charles Zuker e di prossima pubblicazione sulla rivista *Nature*. Questi autori avevano già mostrato che l'attrazione per il modicamente salato era mediata dal canale epiteliale del sodio detto ENaC, ma non si sapeva che cosa mediava l'avversione all'alto sale ed era quindi necessario intraprendere altri studi. Ebbene, non è il recettore per il salato che si trasforma, ma c'è una sorta di reclutamento dei recettori per l'amaro e per l'acido, che suscitano universalmente avversione. Come controprova, si osserva che i topi privi di questi due tipi di recettori non mostrano il fenomeno dell'avversione per l'alto sale. Oltre che essere una scoperta interessantissima in sé, questa osservazione apre le porte a un possibile meccanismo di correzione per la propensione ai cibi molto salati che alcune persone mostrano con notevole, o grave, rischio per la loro salute. Veramente la natura non finisce di sorprenderci, come non finisce neppure di sorprenderci la nostra capacità di comprendere, prima o poi, i fenomeni più complessi, quelli che riguardano la nostra vita, a volte anche la più elementare. Buon appetito quindi!

© RIPRODUZIONE RISERVATA