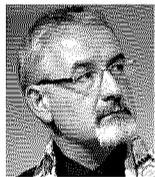


L'OFFERTA DI METE CONVINCENTI PER I GIOVANI ANNOIATI E SEDENTARI

# Ai nostri ragazzi pigri una sveglia di libertà

LUIGI BALLERINI



**I** pediatri ci hanno avvisato, or non è molto, dal palco del loro Congresso annuale: i ragazzi sono pigri e troppo sedentari. La nuova indagine

sulle abitudini e stili di vita degli adolescenti nostrani condotta anche quest'anno dalla Società italiana di pediatria fornisce un'aggiornata lettura degli adolescenti che pare sprofondino nei divani delle nostre case. Prede di Internet, Playstation e tv rischiano di passare fino a dodici ore al giorno seduti, con la testa bassa e centrata su una realtà digitale sempre più prepotente e invadente. Ma un'altra indagine, condotta da ricercatori medici dell'Università di Messina, sottolinea che il 57% degli studenti intervistati ha recentemente consumato almeno un *energy drink*. Effettivamente il business legato a questo tipo di bevande è davvero significativo: solo negli Usa il giro di affari si è aggirato nel 2011 intorno ai 9 miliardi di dollari, merito anche di campagne marketing intense e mirate al target giovanile nel linguaggio e nei mezzi. Da noi si parla di 2 milioni, concentrati soprattutto nelle regioni del Nord, e in crescita.

Correttamente i medici fanno il loro dovere mettendo in guardia rispetto al rischio su cuore e ossa di dosi troppo elevate di caffeina. Per non parlare poi della taurina, aminoacido spesso presente in queste bevande, da tempo identificato come responsabile di cefalea, ipertensione e tachicardia se in dosi eccessive. Viene anche segnalata l'associazione di energy drink e alcol, un pericoloso mix che riducendo la percezione dei sintomi da intossicazione etilica finisce per aumentare l'assunzione della dose globale di alcol introdotta. Eppure c'è di più da dire. Queste due indagini, quasi contemporanee nella presentazione, forse ci presentano lo stesso quadro: giovani pigri e immobili da una parte, alla ricerca di un'energia che sentono di non avere dall'altra.

Sorprende, per certi versi, come nell'età in cui il vigore del corpo, fisiologicamente, è al suo massimo,

la stanchezza prenda così il sopravvento ed emerga il bisogno di rintracciare un po' di energia confidando su una fonte esterna. Perché il moto si avvii invece è necessario identificare una meta, averne almeno l'idea, considerarne la possibilità. Il moto umano è sempre a meta, a differenza degli altri corpi inanimati obbligati a seguire le immutabili leggi della fisica. Ne abbiamo una dimostrazione se pensiamo a quanta energia sanno dimostrare i più giovani nel partire la mattina presto se li aspetta una gita con amici con cui stanno bene! Segno che (per fortuna) anche i ragazzi di oggi non amano una fatica astratta, sanno però spendersi senza troppi calcoli per un'ipotesi convincente. Per muoversi c'è bisogno di un senso, proprio nell'accezione di una direzione. È questo ciò che spesso manca e la noia prende così il sopravvento. L'analisi dei medici non arriva a questo punto, a identificare come dietro molti comportamenti si nasconda proprio la noia, capace di impossessarsi dell'animo svuotando di contenuto il reale. Fino ad arrivare a costituire quell'accidia di cui ormai nessuno parla più. Solo a margine ci conviene con onestà constatare come anche noi adulti su questo punto non siamo messi tanto bene...

Un modo per sostenere e aiutare i nostri figli potrebbe proprio consistere nel restituire loro la competenza di cui sono già dotati: saper comporre il moto grazie al pensiero orientato alla soddisfazione. Si tratta allora di invitarli a darsi delle mete, ad avere un orizzonte pieno di fascino che permetta loro di alzare la testa e mettersi finalmente in cammino. Ma siccome è sempre l'offerta che genera la domanda, sta a noi proporre mete convincenti, ipotesi interessanti da verificare, occasioni di esperienza positiva. Su un punto i ragazzi vedono male: da fuori non arriva l'energia, può solo arrivare un'offerta. Ciò che cercano in una lattina in realtà è già dentro di loro, e si chiama libertà. Libertà di adesione al reale secondo giudizio personale. Forse attende solo di essere sollecitata da un altro.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

