Tiratura: 279.715 Diffusione: 179.200

la Repubblica

Quotidiano

Raffaello Cortina Editore

Data 17-01-2019
Pagina 1
Foglio 1 / 3

Adolescenti

Che guaio I teen dormono troppo poco

Il loro orologio biologico è spostato in avanti. E la sera non prendono sonno Un test Usa cambia l'orario di scuola

Codice abbonamento: 005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

la Repubblica

Quotidiano

Raffaello Cortina Editore

Data 17-01-2019
Pagina 1
Foglio 2 / 3

Orari sballati

Teen assonnati È l'orologio biologico

Gli equilibri circadiani degli adolescenti sono alterati
Per questo si addormentano tardi e al mattino fanno fatica
Un esperimento Usa prova a ritardare la campanella

di GIOVANNI SABATO

Pochi di noi amano la sveglia, ma per gli adolescenti può essere un vero incubo. E non per pigrizia: se i ragazzi amano fare le ore piccole e poi alzarsi tardi, non è solo per il gusto di star fuori con gli amici o di chattare al telefonino. Dipende anche da uno dei tanti cambiamenti di quell'età: per il loro corpo la notte inizia più tardi, perché l'orologio biologico che detta i ritmi dell'organismo si sposta in avanti. Rispetto a quello dei bambini sì, ma anche di quello degli adulti. «Chiedere a un adolescente di essere attivo alle 7,30 è come chiederlo a un adulto alle 5,30», osserva Horacio de la Iglesia della University of Washington a Seattle.

I ragazzi si trovano così fra l'incudine e il martello: il corpo li spinge a fare tardi, ma la scuola li obbliga ad alzarsi presto. Così dormono molto meno delle circa 9 ore raccomandate per quella fascia di età. Eppure per loro dormire è particolarmente importante, non solo per sentirsi in forma come tutti, ma anche per l'apprendimento. «In debito di sonno la memoria di lavoro è inefficiente, fatichiamo a mantenere l'attenzione, non coordiniamo bene le nostre azioni verso un obiettivo. E soprattutto, il sonno serve a consolidare nella memoria quello che abbiamo imparato», spiega Lucia Mason, professore ordinario di Psicologia dello sviluppo e dell'educazione all'università di Padova.

«Non solo», aggiunge Massimo Ammaniti, professore onorario di Psicopatologia dello sviluppo all'università La Sapienza di Roma, e autore del libro *Adolescenti senza tempo* (per Raffaello Cortina). «Il loro cervello è in maturazione e la deprivazione di sonno può comprometterla. Senza dimenticare che farli alzare al mattino scatena contrasti con i genitori, e ulteriori tensioni».

Come uscire allora dall'empasse? Il loro cervello li spinge ad addormentarsi tardi e la campanella suona impietosa quando ancora sono mezzo assonnati. Per capire come è meglio organizzare gli orari della vita dei teen ager nel 2014 la American Academy of Pediatrics ha proposto di ritardare l'apertura delle scuole. Ma non tutti erano convinti che fosse una buona idea: qualcuno temeva che sarebbe servito solo a farli andare a letto ancora più tardi. L'occasione per verificare se la cosa poteva funzionare è venuta a Seattle, metropoli statunitense che dall'anno 2016/17 ha allestito un grande piano per ritardare l'apertura delle scuole superiori dalle 7:50 alle 8,45, riorganizzando gli orari dei bus, le attività extracurriculari e le vite familiari. Uno sforzo che ha dato i suoi frutti: i ragazzi hanno guadagnato in questo modo sonno prezioso.

Facendo indossare ai quindicenni di due scuole braccialetti che ne registravano l'attività, Horacio de la Iglesia ha constatato infatti che, rispetto ai coetanei dell'anno prima, nei giorni di scuola i ragazzi dormivano oltre mezz'ora in più, perché andavano a letto quasi alla stessa ora. Con grandi benefici: erano meno sonnolenti, più attenti e di buonumore, e prendevano voti molto migliori. Non solo: una delle scuole ingaggiate nella sperimentazione si trova in un quartiere povero, e in questo istituto i ritardi e le assenze degli studenti sono diminuiti parecchio, quasi annullando le differenze con la scuola benestante. «L'orario è un ostacolo in più per famiglie che già faticano, ed eliminandolo si riduce il divario sociale», osserva de la Iglesia su *Science Advances*.

È un risultato molto interessante, osserva Mason, perché prova sul campo ciò che gli studi dicono da dieci anni: non è la nostra condiscendenza a spingere gli adolescenti ad andare a letto tardi, ma la loro biologia. Inutile litigare e obbligarli a spegnere la luce, meglio adeguare i loro tempi sociali a quelli dell'orologio biologico. Sul piano pratico però vanno considerate le differenze organizzative fra la scuola italiana e quella statunitense. «Lì la campanella suona davvero presto, a volte alle 7,15, e a Seattle alle 7,50. Da noi di solito fra le 8 e le 8,30, quindi partiamo già meglio», dice Mason.

Inoltre, a differenza degli Usa, in Italia in genere non si pranza a scuola e non si possono tenere i ragazzi fino alle tre senza una pausa pranzo consistente. «Inoltre noi diamo molti compiti a casa e uscendo tardi sarebbe più difficile farli tutti, con in più le attività extracurriculari, che sono quelle che interessano di più ai ragazzi», aggiunge.

Magari spostare le lancette di mezz'ora aiuterebbe anche i teen italiani. Ma bisognerebbe anche educare ragazzi e genitori sull'importanza del sonno, per assicurarsi che il tempo guadagnato lo passino davvero a letto. «Su questo, studi tedeschi hanno mostrato quanto conta il controllo familiare: dove i genitori ne hanno di più, i ragazzi dormono di più», conclude.

Ammaniti concorda: «Per evitare che va-

Codice abbonamento: 005345

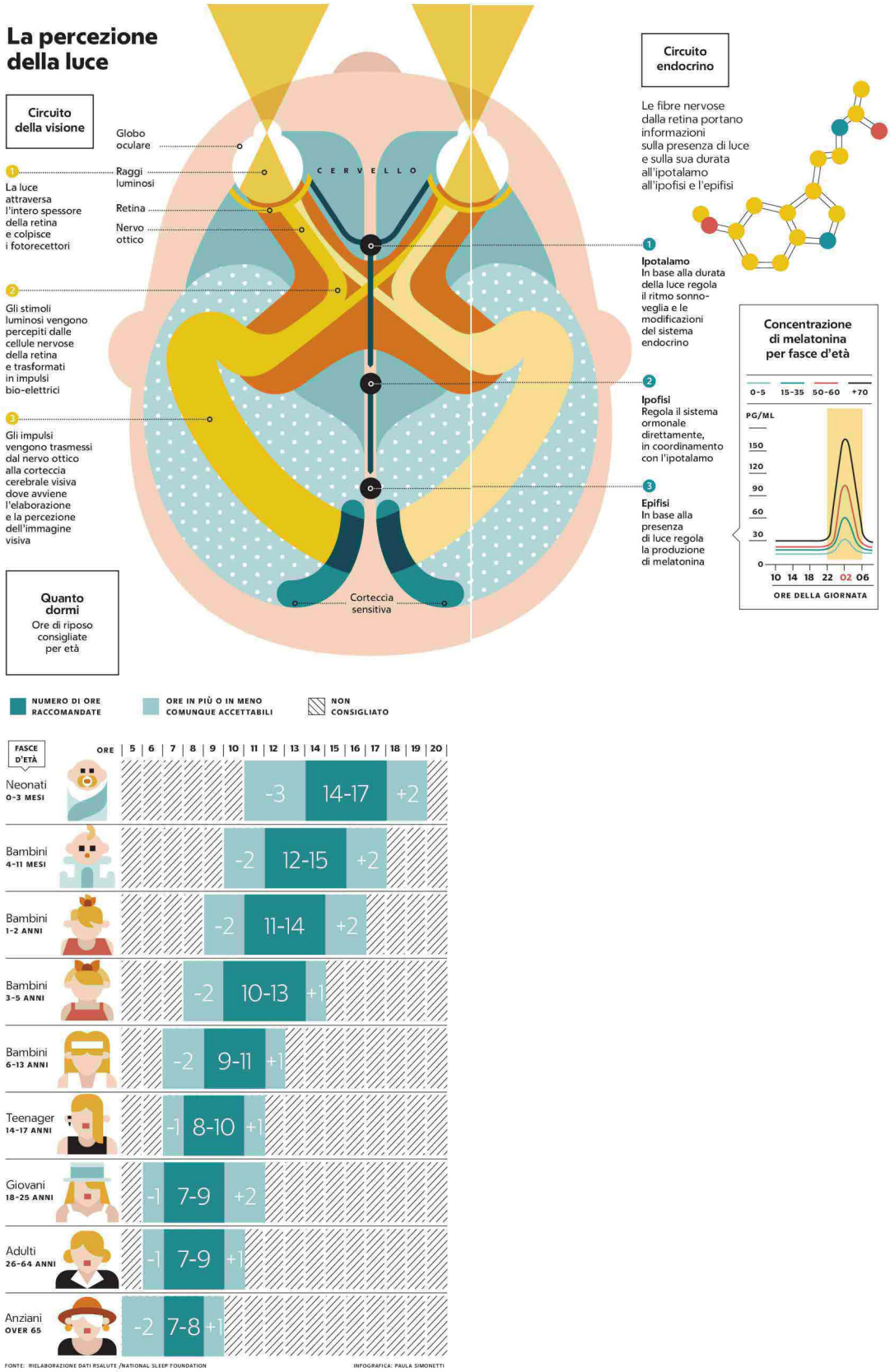
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

la Repubblica
Quotidiano
Raffaello Cortina Editore
Data 17-01-2019
Pagina 1
Foglio 3 / 3

dano solo a letto più tardi, servono anche regole familiari: durante la settimana, devono andare a dormire alle 11-11,30. Detto questo, varrebbe la pena di avviare qualche sperimentazione anche da noi, magari iniziando le lezioni intorno alle 9». E guadagnare mezz'ora.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Codice abbonamento: 005345
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
Raffaello Cortina