

MATURITÀ AL VIA PER 500 MILA

GINSENG E ANTI-STRESS: I CONSIGLI DEGLI ESPERTI AGLI STUDENTI

di I. Va. Da il Manifesto del 16/6/2004

Sono circa mezzo milioni gli studenti da oggi alle prese con l'esame di stato. Tre prove scritte ed un colloquio orale ma per nutrizionisti e psicologi sembra quasi che i maturandi si preparino ad andare in guerra. Così che dall'osservatorio FederSalus arriva un vero e proprio manuale di sopravvivenza in forma di decalogo. Attività fisica per liberare la mente e favorire il sonno, ricerca di un posto fresco e luminoso per aiutare i livelli di concentrazione e «stimolare le energie positive». L'ambiente circostante - come è ovvio - dovrà essere sereno e incoraggiante così come il più possibile presenti dovranno essere gli amici: «Garantiscono ottimismo», spiegano seri gli esperti. Quanto al cibo: guai a saltare i pasti, privilegiare piuttosto quelli leggeri, ricchi di frutta e verdura e magari cotti a vapore. Fruttosio al posto dello zucchero e poco caffè. Ma soprattutto ginseng, pappa reale e ginko biloba. Che nessuno sa cos'è ma che di certo aiuta la circolazione cerebrale. Banditi i sedativi: solo in caso di insonnia «accertata» sono consentiti valeriana, passiflora e biancospino. Ma senza esagerare.

I piccoli pargoli - la maggior parte dei quali guida la macchina o il motorino, possiede un telefonino e va in vacanza da solo - rischierebbe, sempre secondo gli esperti, aumento o perdita di peso, mal di testa e sbalzi d'umore, disidratazione, spossatezza e cali di pressione. Uno scenario inquietante: otto giovani su dieci sarebbero a rischio stress e scompensi.

Per fortuna qualcuno prova a mantenere la calma e a sdrammatizzare: «I giovani - spiega Tilde Giani Gallino, ordinaria di psicologia dello sviluppo all'università di Torino - sono in grado, come ogni anno, di affrontare la prova e superarla». E i genitori per primi - avverte - non dovrebbero alimentare tensioni e attese.

E a proposito di genitori, materna - come sempre - interviene Letizia Moratti nella lettera aperta inviata ieri a tutti i candidati: «Liberate l'energia, la voglia di vivere, la capacità critica che sono dentro di voi e siate artefici del vostro futuro. Auguri ragazzi!». Con Plutarco, del resto, la creatività è un gioco da ragazzi. Provate a essere creativi, se ci riuscite: tra aoristo e ottativo, che differenza c'è?

Ma tra le righe del messaggio, passa dell'altro: «La maggior parte di voi - minaccia Moratti - dopo l'esame andrà all'università. Ma sono molti coloro che entreranno nel mondo del lavoro». Niente paura e nessuna differenza. Per tutti - rassicura il ministro - varranno i valori assimilati durante gli anni di scuola. Obbligo scolastico permettendo.