

Non è solo una questione di fisico...

Gli incontri con il dott. D. Grigoletto e la dott.ssa L. Suardi

Nell'arco di quest'anno è stato offerto al triennio del Liceo Bruni un percorso di educazione alla salute.

Si sono svolti incontri che hanno avuto come relatori **il dott. Davide Grigoletto e la dott.ssa Laura Suardi.**

Il primo è ricercatore universitario presso l'Università di Padova e preparatore atletico della pallavolo Padova in Lega Pro e della Imoco, squadra femminile di Conegliano in serie A1. Le sue vittorie: 1 Coppa Cev, 1 Coppa dei Campioni, 1 Scudetto, 10 Scudetti giovanili, 1 Argento Europeo Juniores.

La seconda è Tossicologa e psicoterapeuta presso il SerT di Dolo.

Il dott. Grigoletto ha affrontato il tema di una corretta alimentazione. Si è concentrato su una analisi biochimica dei principi nutritivi contenuti nei diversi tipi di alimenti, illustrandone le caratteristiche e i processi di assimilazione; ha in seguito approfondito, rispondendo alle domande dei ragazzi, quale sia la necessità calorica per affrontare una comune giornata, a seconda delle attività che ognuno di loro svolge, sport, studio, ecc.

Sul tema dell'alimentazione in molte scuole vengono chiamati a parlare assistenti sociali o psicologi e a volte la "lezione sull'alimentazione" diventa un incontro in cui sono spiegate le principali patologie che più colpiscono gli adolescenti, come anoressia, bulimia, o anche patologie a lungo termine come gastrite, ulcera e tumori.

A noi invece interessava **un'impostazione che potesse raccontare prima di tutto il bello del nostro corpo**, come averne cura, capire per cosa è fatto, come si può con intelligenza servire quelle necessità fisiologiche primarie come la fame e la sete. Per questo abbiamo scelto un preparatore atletico, che ha ben presente cosa serve al nostro organismo nei diversi momenti della giornata.

L'invito al dott. Grigoletto si è inoltre inserito nel percorso didattico delle Scienze viene affrontato il sistema digerente studiando nell'anatomia umana. Nel corso delle lezioni in classe IV era emerso il bisogno di capire come un aspetto anatomico e fisiologico del corpo umano studiato in modo teorico poteva incidere nel concreto della vita degli studenti. Le domande nascevano anche dall'accorgersi che **sul tema si seguono false credenze, spesso basate sulla moda e non su un'effettiva conoscenza.** Come nella giornata teniamo conto di quello che mangiamo? Di cosa avremmo davvero bisogno? Come quello che mangiamo viene utilizzato? Cosa è più o meno utile all'organismo? I ragazzi, infatti, hanno molte informazioni che apprendono dai media o altro, ma di solito sono luoghi comuni, e su questi è difficile andare a fondo per capirne la validità; molto spesso si fermano a quello che sentono.

Così la conversazione con Grigoletto ha potuto prima di tutto approfondire la bellezza del funzionamento del nostro organismo, quindi un criterio reale di giudizio sull'alimentazione fondato su informazioni scientifiche precise.

La lezione con la dott.ssa Suardi è partita dal fatto che, mentre si è affrontato in classe lo studio del sistema nervoso, a molti studenti interessava capire come funzionasse il cervello; cosa succede nel cervello quando si fa uso di sostanze esterne che agiscono su di esso; perché ne siamo così attratti; perché il cervello reagisce; perché ne sente la necessità; perché si rovina.

Per prima cosa la dott.ssa ha fornito la descrizione di **come funziona il nostro cervello.** Esso segue un meccanismo che potremmo definire di "desiderio e ricompensa"; in seguito il cervello costruisce una memoria della "ricompensa" così che una persona sappia distinguere ciò che è bene e ciò che è male (fisiologicamente parlando), cioè ciò che gratifica e ciò che non gratifica. L'uomo infatti risponde innanzitutto a dei bisogni primari (fame, sete, riproduzione), è immerso in un ambiente dove deve procurarsi con più o meno fatica ciò di cui ha bisogno, ha un corredo genetico che lo aiuta o meno a questo. Tutto ciò accade attraverso dei processi cerebrali tracciabili e visibili. Normalmente questo meccanismo si auto-conserva e si rigenera quando il modo di soddisfare i bisogni è quello voluto dalla natura. Se invece intervengono sostanze esterne come le droghe i bisogni si concentrano solo su quelle e l'organismo diventa dipendente da qualcosa di non naturale. In secondo luogo la dott.ssa ha svolto un'analisi delle diverse sostanze stupefacenti e delle loro conseguenze. Da qui è partito un fitto **dialogo** con gli studenti. Le domande dei ragazzi sono nate sia da una curiosità relativa all'aspetto scientifico del problema sia da alcune osservazioni di carattere esperienziale e sociale.

La dott.ssa ha insistito sulle conseguenze dell'**abuso** di alcool (che nella nostra società non è considerato molto pericoloso) o di cannabis, piuttosto che di droghe "pesanti" come eroina o cocaina. Ma ha distinto ciò che è cultura da ciò che non lo è, ciò che è legale da ciò che non lo è, per offrire un criterio di giudizio su queste questioni così spesso sottovalutate eppure così umanamente e socialmente devastanti. Ha invitato infatti i ragazzi a conquistare delle valide ragioni nel fare le proprie scelte, soprattutto quando la società ci fornisce regole (legislazione su alcol e stupefacenti), indica modelli (film o altro) o luoghi comuni (liberalizzare la marijuana per curare le persone) che non sono corretti.

Ha infine raccontato la **sua esperienza** relativa alla scelta del suo lavoro presso il Ser.t di Dolo e ha spiegato le modalità di approccio e di rapporto nei confronti dei pazienti che segue. Nel suo racconto è risultato evidente quanto è ferita l'umanità di chi si rivolge agli stupefacenti per ottenere piacere o compensazioni, quanto la vita di queste persone inizia a ruotare solamente attorno a quella sostanza particolare così terribile. Famiglia, lavoro, amicizie, tutto viene subordinato al procurarsi quella sostanza, e così si diventa prigionieri. Catturati.

Dipendenti. Non liberi di stabilire relazioni umane se non a partire dal possedere o no quella determinata droga. Il processo sia biologico che psicologico non cambia se la dipendenza è senza sostanza come nel caso delle ludopatie o del bisogno sfrenato di sesso.

Infatti oltre a curare i sintomi fisici relativi alla necessità della droga, è inevitabile aiutare con le dovute terapie psicologiche la relazione che queste persone hanno con la realtà e con gli altri.

A questo proposito è risultato evidente che tutti siamo sempre di fronte ad una scelta che si potrebbe sintetizzare con questa domanda: **vogliamo rimanere liberi e padroni di noi stessi o diventare dipendenti e quindi schiavi?** E in secondo luogo: **come essere davvero liberi?**