

Meditare per studiare meglio Concentrati e meno stress al liceo

Studio scientifico condotto per sei mesi su un gruppo di 138 ragazzi dello Stellini
Il rettore De Toni: un progetto che dovrebbe essere sperimentato anche in altri istituti superiori

di Alessandra Ceschia

La meditazione fa ingresso al Liceo classico come metodo scientifico testato per prevenire problemi di salute attraverso il controllo della postura. Il metodo è stato sperimentato su un campione di 138 ragazzi iscritti alle classi prime, seconde e terze liceo allo Stellini e i risultati sono stati presentati ieri nel corso di un incontro in aula magna che ha visto la partecipazione di alcuni docenti universitari e del magnifico rettore **Alberto Felice De Toni**.

Non una mera esercitazione teorica, ma un metodo di lavoro supportato da ricerche che ora si intende estendere su più vasta scala fra gli istituti superiori. A dare una chiave di lettura a questo studio è stato l'intervento del direttore del Dipartimento di scienze mediche e biologiche dell'**Università di Udine** Silvio Brusaferrò, che, rivolgendosi agli studenti, ha spiegato che il 40 per cento di loro avrà la possibilità di vivere più di cento anni. Una prospettiva che presuppone la capacità di gestire il proprio

corpo, ma anche quella di prevenire patologie e cadute che sono i fattori di maggiore rischio per gli anziani.

«Tutto è nato da un progetto sperimentale avviato al liceo Stellini» ricapitola Luigino Sepulcri, che ha coordinato la ricerca assieme a Davide Anchisi e a Luca Plaino. «Abbiamo cercato di integrare diversi saperi – sintetizza –: quello delle scienze, della matematica, dell'italiano, delle scienze motorie. È nato così un approccio innovativo al mondo della scuola ed è partito un protocollo sperimentale per verificare se un lavoro prettamente fisico basato sul controllo posturale in questa fascia d'età, o, in alternativa un training mentale, potevano avere effetti importanti e i risultati ci hanno stupiti».

Il progetto è stato avviato a dicembre dello scorso anno e si è concluso a maggio del 2015. I ragazzi di otto classi sono stati divisi in quattro gruppi e ciascuno di loro è stato monitorato. Il primo gruppo ha avuto funzioni di controllo ed è stato formato da studenti che non hanno svolto esercizi specifici, il secondo ha effettuato un periodo di pratica quotidiana

con esercizi posturali condotti per 20 minuti al giorno annotando i progressi, il terzo ha intrapreso in percorso di mental training, ovvero di meditazione e un quarto gruppo ha abbinato i due percorsi. I ragazzi sono stati testati prima e dopo aver compiuto questo training e un accelerometro applicato sullo sterno ha valutato i loro spostamenti sul piano frontale e sagittale dopo i movimenti. Il test finale ha rivelato un miglioramento del controllo posturale del 53,4 per cento fra i ragazzi che hanno compiuto gli esercizi fisici. E questo era prevedibile. Non lo erano invece gli effetti del training mentale che ha aumentato del 44,7 per cento l'equilibrio dei ragazzi che si sono affidati alla meditazione. Chi ha abbinato i due protocolli è arrivato a un aumento del 58,9 per cento e il gruppo di controllo svolgendo la normale attività fisica ha incassato un più 14,7 per cento. «Non ci aspettavamo risultati così evidenti grazie alla meditazione – osserva il professor Sepulcri commentando i dati illustrati dai ragazzi – non solo in termini di equilibrio posturale ma

anche di gestione dell'ansia».

Positivi i commenti del rettore che ha evidenziato il filo conduttore fra progetti scientifici che cominciano alla scuola superiore e proseguono negli atenei e ha proposto l'espansione del progetto su una più vasta rete, estesa ad altri istituti superiori. Quindi l'intervento del dirigente scolastico Giuseppe Santoro che ha sottolineato come il liceo classico non sia più solo il luogo in cui si studiano i classici, e ha dichiarato superata la dicotomia fra studi classici e studi scientifici ormai accomunati da un unico metodo di lavoro.

CRIPRODUZIONE RISERVATA



Peso: 53%



La presentazione del progetto al liceo Stellini (Foto Petrussi)

Lo studio allo Stellini

Il campione: 138 alunni di età
compresa fra i 16 e i 19 anni

Periodo in cui si è articolato
il progetto:
da dicembre 2014 e maggio 2015

Miglioramenti riscontrati
sul controllo della postura
fra i ragazzi dopo l'esperimento:

- + 53,4 % nel gruppo che si è sottoposto a esercizio fisico
- + 44,7% nel gruppo che si è sottoposto al mental training
- + 58,9% nel gruppo che si è sottoposto a entrambi
- + 14,7% nel gruppo di controllo



Peso: 53%