

RIPORTARE I BAMBINI AL CENTRO DELLE NOSTRE COMUNITÀ

PUTTING CHILDREN AT THE HEART OF OUR COMMUNITIES

▪ Riccardo Bosi¹

RIASSUNTO

Anche se privilegiate rispetto a quelle dei Paesi più poveri, le nostre infanzie sono a rischio, e la salute fisica e mentale dei bambini e degli adolescenti nel contesto occidentale è esposta a numerose criticità. Diete ipercaloriche e sedentarietà con danni metabolici; povertà culturale e mancanza di vita all'aria aperta; uso incongruo di *device* (tablet, smartphone) e nuove dipendenze, come quelle da telefonino o da gioco d'azzardo e adultizzazione precoce. Solo rimettendo al centro delle nostre politiche sanitarie ed educative "la nostra infanzia", con azioni ben determinate da parte di una comunità adulta, potremo salvaguardarne uno sviluppo armonioso, sostenibile e completo.

PAROLE CHIAVE

Neurosviluppo, diritti, dipendenze, disagio mentale, vita *outdoor*, adultizzazione precoce.

ABSTRACT

Despite enjoying more privileges than children in poorer countries, our childhoods are at risk. The physical and mental health of children and ado-

¹ È medico pediatra, lavora in strutture del Servizio Sanitario Nazionale (SSN) italiano dedicate a minori migranti e vulnerabili. Docente alla "Sapienza Università di Roma" e alla Pontificia Facoltà di Scienze dell'Educazione «Auxilium» di Roma. Svolge attività di formazione su temi di etnopediatria e collabora con alcune Organizzazioni Non Governative (ONG) in azioni umanitarie.

lescents in Western contexts is facing numerous challenges. Hypercaloric diets and sedentary lifestyles are leading to metabolic disorders; cultural poverty and lack of outdoor activities are prevalent; the inappropriate use of devices (tablets, smartphones) and new addictions, such as phone addiction and gambling, are on the rise; and children are experiencing premature adult-like responsibilities. Only by placing "our childhood" at the center of our health and education policies, through targeted actions by the adult community, can we ensure a harmonious, sustainable, and complete development.

KEYWORDS

Neurodevelopment, children's rights, addictions, mental health, outdoor play, early adultification.

RESUMEN

Aunque privilegiadas en comparación con las de los países más pobres, nuestras infancias están en riesgo, y la salud física y mental de niños y adolescentes en el contexto occidental está expuesta a numerosas dificultades. Dietas hipercalóricas y sedentarismo con daños metabólicos; pobreza cultural y falta de vida al aire libre; uso inadecuado de dispositivos (tabletas, teléfonos inteligentes) y nuevas adicciones, como la adicción al teléfono móvil o al juego y la adultización precoz. Solo reubicando a 'nuestra infancia' en el centro de nuestras políticas sanitarias y educativas, con acciones bien definidas por parte de una comunidad adulta, podremos salvaguardar un desarrollo armonioso, sostenible y completo.

PALABRAS CLAVE

Neurodesarrollo, derechos, adicciones, malestar mental, vida al aire libre, adultización precoz.

1. La vita (in)sostenibile dei nostri bambini di città

Se pensiamo a quanto sta accadendo ai bambini di Gaza e dell'Ucraina - dove i minori sono tra le vittime civili di quei conflitti - o troviamo il coraggio di riflettere sulla loro salute e aspettativa di vita nei Paesi più poveri, è facile rendersi conto di quanto "le nostre infanzie" siano privilegiate. Eppure, se ci soffermiamo ad analizzare certe fragilità, paure e disagi dei nostri bambini, dobbiamo ammettere che, anche da noi, non tutto va bene. Anzi, non va per niente bene. Esistono violazioni dei diritti dell'infanzia molto sottili

- anche se talvolta travestite da conquiste della civiltà dei consumi - che rivestono una grande importanza anche alle nostre latitudini.

Proviamo ad aprire qualche pista.

2. Pasticciando ed esplorando s'impara

Alcune violenze riguardano la loro salute fisica: un mercato senza scrupoli - associata ad una scarsa coscienza dei genitori - permette che cibi e bevande ipercaloriche siano presenti sulle nostre tavole e nei nostri frigoriferi, favorendo una serie di patologie gravi; una tra tutte l'obesità infantile, ormai presente in percentuale alta anche in Italia.

Un pediatra, soprattutto se si trova a lavorare con le fasce più povere della popolazione, assiste ogni giorno ai danni causati da stili di vita pessimisti, osserva bambini inchiodati per ore davanti al cellulare, altri ormai incapaci di fare una capriola e di saltare sul lettino da visita; e quale bambino sa più arrampicarsi su di un albero, o ne ha almeno l'opportunità?

Eppure, il pensiero dei bambini è "motorio", necessita di movimento - attività fisica, immersione nella natura, sperimentazione - per svilupparsi; ormai ci è chiaro che "non c'è mente senza corpo",² ed i bambini dei primi anni di vita "vanno a bottega" e imparano il mondo annusandolo, assaggiando, toccando tutto, esplorando ciò che capita loro a tiro. La loro mente *cresce nel corpo*; gli oggetti stessi, con le loro caratteristiche di peso, calore, spigolosità, colore, sapore, consistenza, durezza o morbidezza, sono i loro primi grandi maestri.

Ad un bambino non importa affatto sbagliare, pasticciare, osare, far cadere a terra la pappa o sbattere a terra gli oggetti: vuole conoscerli, e per farlo occorre passare dall'errore, dall'esperimento fallito, dai muri imbrattati di pennarelli e dal prezioso vaso della nonna mandato in frantumi.

Pensate solo alla capacità di prensione della mano: se essa può, a noi adulti apparire scontata, dietro a quella "presa a pinza" si nasconde una procedura complessa che va per tentativi, e solo intorno all'anno si arriva alla sofisticata prensione "radio-digitale" con cui i piccoli afferrano minuscole briciole di pane, con l'invidia del nonno che senza occhiali non vede nemmeno la fetta del pane.

Ma davvero permettiamo ai bambini una piena sperimentazione manuale, in tempi di smartphone dove solo i pollici entrano in funzione? O più spesso ci sostituiamo a loro, impedendo una preziosa acquisizione di procedure importanti per il loro neurosviluppo?

² Cf OLIVERIO Alberto, *Il gioco e la mente del bambino*, in *Medico e Bambino* 40(2021)1, 61-64, in DOI: <https://doi.org/10.53126/MEB40061>.

3. I bambini non sono piante da appartamento

In molte abitazioni di città (spesso di piccola metratura e senza spazi verdi intorno) le opportunità sperimentali e le ricchezze che la natura è sempre pronta a mettere a disposizione dei bambini - un albero, il vento, un prato, una pozzanghera - sono spesso negate, soprattutto in caso di famiglie meno attrezzate e a basso reddito.

Grazie ad una intuizione di Richard Louv³ oggi si può parlare di vera carenza di natura - grave più della carenza vitaminica, in Italia ormai inesistente - un *nature deficit disorder* che, separando i bambini dagli elementi naturali come alberi, terra, formicai e nidi colmi di uova o animali, frena alcune aree di sviluppo. Oggi sappiamo che offrire attività motorie all'aperto riallineando i bambini ai ritmi della natura, come alcune scuole stanno sperimentando, procura benefici a dir poco stupefacenti.⁴ Non si tratta solo dello sport - peraltro preziosissimo - ma di promuovere qualcosa di ancora più basilare e a basso costo: il gioco all'aria aperta e la libera attività motoria, un diritto fondamentale per bambine e bambini.

Di diritti naturali ne ha parlato per primo Gianfranco Zavalloni. Nel suo *Manifesto dei diritti naturali dei bimbi e delle bimbe*⁵ ritroviamo il diritto al silenzio, per apprezzare il rumore del vento sulle fronde degli alberi; il diritto a sporcarsi e quello all'ozio; all'uso delle mani, visto che i nostri giochi tecnologici hanno selezionato bambini incapaci di piantare un chiodo o di sostituire una camera d'aria. Permettiamo loro di accendere un fuoco o utilizzare un coltellino? Se gli incidenti domestici vanno prevenuti con accortezza, il punto è un altro: non possiamo trattare i bambini come piante da serra o polli da allevamento. È così grave inzupparsi di pioggia camminando in montagna? Basta attrezzarsi bene e non accade nulla. Le malattie si prendono negli spazi chiusi, l'esposizione al freddo non produce malattia - se non per tempi prolungati e in concomitanza ad agenti patogeni; fuori si impara dalle piante e dai fiori, dalla varietà di occasioni, incontri e situazioni difficilmente riproducibile all'interno; s'impara ad amare, rispettare e custodire il nostro *habitat*; ci si muove, e questo favorisce lo sviluppo di tutti i sistemi, dal cardiovascolare al muscoloscheletrico, dal metabolico al mentale.⁶

³ Cf Louv Richard, *L'ultimo bambino nei boschi. Come riavvicinare i nostri figli alla natura*, Milano, Rizzoli 2006.

⁴ Cf BRUNELLI Antonella et alii, *Il cielo è di sole e di blu. L'esperienza di outdoor education nelle scuole dell'infanzia di Cesena*, in *Medico e Bambino* 39(2020)1, 60-64.

⁵ Cf TURCI Mario (a cura di), *I diritti naturali di bambine e bambini. Gianfranco Zavalloni, un manifesto*, Rimini, Fulmino 2021.

⁶ Cf TAMBURLINI Giorgio - ERTEM Ilgi, *Guide for Monitoring Child Development. Uno strumento essenziale per le cure primarie pediatriche*, in *Medico e Bambino* 38(2019)2, 91-96.

4. Gli S.O.S. invisibili

Ancora più sconcertanti sono i segnali che riguardano la salute mentale dei nostri bambini e bambine: cefalee e stanchezza, ansie immotivate, tristezza o dolori addominali ricorrenti, tutti sintomi che possono portare ad una seria limitazione delle normali attività. I genitori richiedono giustamente accertamenti, ma raramente troviamo una causa organica: questi bambini non funzionano, ed è esattamente quella la loro malattia.⁷

D'altronde, perché meravigliarci? Iperconnessi già nella prima infanzia, esiste una sconcertante intrusione degli smartphone fin dai primissimi anni; si nutrono di videogiochi violenti; i social invasivi veicolano sfide estreme ed assurde; ormai anche i ragazzi trascorrono ore a giocare d'azzardo alle *slot machine*. Anche in Italia sono in aumento gli Hikikomori, i "ragazzi-bozzolo" che si ritirano dalla vita rinchiudendosi nelle loro stanze per un disagio adattivo sociale. La salute mentale degli adolescenti sembra un bollettino di guerra: uno su 7 (tra i 10 e i 19 anni) convive con un disturbo mentale, con disagi comportamentali e comportamenti autoleisionistici; il suicidio è la seconda causa di morte negli adolescenti europei; le *baby gang* colpiscono con un cinismo inaudito; bambini disabili o sovrappeso subiscono pressioni e violenze per fenomeni di bullismo talvolta feroce.

Piuttosto che deprecare la fragilità di una generazione, come professionisti ed educatori dovremmo con lucidità ammettere che è in atto una mutazione dolorosa e sconcertante; i nostri bambini e le nostre bambine ci stanno lanciando un appello che non sanno esprimerci a parole, e lo fanno con gesti e sintomi, con le loro tristezze e le loro scelte estreme.

Ma che mondo stiamo costruendo? "Come stai?" Almeno questa domanda gliela faremo ai nostri bambini?⁸ Saremo capaci di collegare gli effetti alle cause?

Con i loro malfunzionamenti, essi ci stanno inchiodando davanti alle nostre responsabilità, e solo una comunità educante molteplice, coesa e determinata nel tessere reti e alleanze con chi ha a cuore l'infanzia può sperare di agire con efficacia. I bambini vanno rimessi al centro dei nostri pensieri, delle nostre comunità, delle nostre città.

La parola "infanzia" è portatrice di futuro.

Un patto di solidarietà inter-generazionale ci aspetta al varco: sapremo non disattenderlo?

⁷ Cf TAMBURLINI Giorgio, *Pedagogia e Pediatria: educare al bene*, in *Medico e Bambino* 37(2018)1, 7-8.

⁸ Cf SAVE THE CHILDREN ITALIA, *XIII Atlante dell'Infanzia (a rischio) in Italia. Come stai? La salute delle bambine, dei bambini e degli adolescenti*, a cura di Cristiana Pulcinelli e Daniela Pistono, Roma, STR Press 2022.

5. Quanta fretta, ma dove corri, dove vai?

Le battute iniziali della canzone di Edoardo Bennato "Il gatto e la volpe", astraendole dal loro contesto originario, sembrano una icona perfetta dello stile di vita di molti bambini. "Dai, sbrigati, non stare lì a perder tempo! Ecco, tagliamo per questa scorciatoia, bambini, così guadagniamo tempo".

Nella nostra memoria profonda il tempo si può perdere e guadagnare come una banconota: il tempo è denaro!

Occorre ridare il tempo ai bambini come è stato permesso a noi di altre generazioni. Rallentare i ritmi, stare al passo del meno veloce, decidere insieme. Costruire una scuola del tempo perduto.⁹

Le loro agende, al contrario, farebbero impallidire un manager: spostati, parcheggiati, trattati come pacchi postali, non troviamo più il tempo per ascoltarli, per giocare con loro, per permettergli un'infanzia lunga e sostenibile. La scuola, con certe derive meritocratiche, aumenta le disuguaglianze.

Rallentiamo il ritmo per aiutare i più fragili, come già scriveva don Lorenzo Milani: «Provi a guardare un lago sull'atlante, professoressa. Sembra tanta acqua, vero? E invece è esattamente quella del fiume. Ha solo rallentato. Aspetta, si ferma, occupa più spazio per un po'. Poi riprende a correre, e vedrete che è un fiume uguale a prima. Le dia tempo all'acqua, professoressa, le dia tempo».¹⁰

Oggi esiste inoltre una adultizzazione precoce che lede il diritto sacrosanto di avere una infanzia distesa e lunga, con tutto il tempo davanti necessario per crescere, per elaborare le emozioni, per ozare e leggere in pace, per giocare e correre senza preoccupazioni; nemmeno quelle scolastiche. Lolite e bulletti sono pubblicizzati come modelli e sui social diventano icone dell'adolescenza.

Ma quanto fa bene ai bambini questa anticipazione dei tempi?¹¹

All'interno di una nidia spicca per goffaggine e inusuale grossa taglia un anatroccolo, dalle piume grigie e assai brutto, se paragonato agli altri. "Che bei piccini ha mamma anatra: tutti belli eccetto uno!" - si legge nell'incipit de *Il brutto anatroccolo* di H.C. Andersen. Trattato male dai fratelli, il goffo anatroccolo decide di fuggire. Sopravvissuto all'inverno, giunge presso uno stagno dove vede nuotare alcuni splendidi cigni, e resta incantato dalla loro bellezza. Percependosi assai brutto, rimane sbalordito nel ricevere un benvenuto caloroso. Cosa è accaduto? Solo allora

⁹ Cf STACCIOLI Gianfranco, *Giocare nella scuola del tempo "perduto"*, in *Medico e Bambino* 35(2016)1, 61-64.

¹⁰ MILANI Lorenzo, *Lettera a una professoressa*, Firenze, Libreria Editrice Fiorentina 1967, 45.

¹¹ Cf CONTINI Maria Grazia, *Molte infanzie molte famiglie. Interpretare i contesti in pedagogia*, Roma, Carocci 2010.

- osservando il proprio riflesso nell'acqua - si rende conto di essersi lui stesso trasformato in cigno bianco.

Ancora una volta una fiaba classica ci offre parole pertinenti e comprensibili sull'idea di sviluppo sostenibile dei bambini. Il racconto ricapitola molte tappe del loro viaggio: la vulnerabilità iniziale e la possibile esclusione; il giudizio degli altri ed il percepirsi fuori posto nel mondo, goffi ed inadeguati; la fuga solitaria ma salvifica; il tema della trasformazione, fino al disvelamento della propria identità.

Ma è in particolare un richiamo al diritto di un tempo d'infanzia adeguato, e ci illustra quella verità per cui solo a maturazione completata - con *timing* diversi per ogni bambina e bambino - si diventa cigni, e cioè si diventa noi stessi.

Tutto questo avviene - nella vita di un bambino - all'interno di città a dir poco invivibili.

Pensiamo alla questione ambientale planetaria, che ha nelle nostre metropoli - ma ormai anche nelle cittadine di provincia - un riscontro evidente.

Proviamo a ripensarle con gli occhi dei bambini, o almeno di quando noi lo eravamo: auto dappertutto, spesso in doppia fila, strade traboccanti di rifiuti, spazi di gioco ridotti a misere giostrine tra i palazzi; i bambini sono stati esiliati dalle strade, gli inquinanti ambientali causano patologie respiratorie che noi pediatri curiamo con i farmaci, ma che sappiamo bene dipendere anche dalla pessima qualità dell'aria. Sarebbe questo un progresso?

6. Qualche idea per venirne fuori

Non è facile far comprendere ai genitori la portata del danno futuro di quanto appena esposto; da qui un primo messaggio per chi svolge il compito di educatore: occorre convincersi che, in nome del benessere "adulto", anche nel nostro contesto stiamo ledendo alcuni dei diritti fondamentali dei bambini, seppur meno evidenti.

In base alla conoscenza di modalità e meccanismi con cui funziona la mente di un bambino e di come possa raggiungere e mantenere un benessere psicofisico, certi orari o programmi - sia scolastici che extrascolastici - potrebbero essere riconsiderati, potrebbero essere aumentate le attività *outdoor* e valorizzati gli spazi di gioco, i talenti artistici e creativi, dal teatro alla danza, dalla musica alla pittura. Occorrerebbe poi riconsiderare le geografie esistenziali e gli spazi urbani delle nostre città agendo sul piano politico, oltre che educativo, schierarci ed insieme alzare il livello del nostro impegno ed essere pressanti nel richiedere a sindaci e amministratori di rendere vantaggioso l'uso dei mezzi sostenibili (come la bicicletta), di aumentare le piste ciclabili e gli spazi verdi, di incrementare il numero degli asili nido, rendendoli una priorità per tutti i bambini. I bambini, nostro futuro.