



A CONTI FATTI

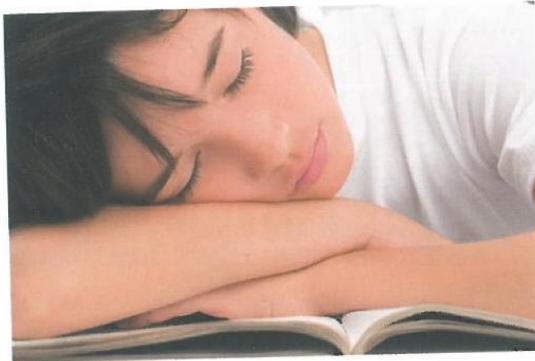
di Carlo Conti

Chi dorme piglia pesci

Due titoli attraggono la mia attenzione: *Il sonno breve dei nativi digitali* e *Guarire da Internet in una caserma*. Riassumo: molti ragazzi **dormono poco**, streaming e chat fino all'alba e al mattino, zombie sui banchi di scuola. In Cina,

il Paese più connesso al mondo, il 10% dei teenager che giocano in Rete mostra gravi patologie psicofisiche. Alla periferia di Pechino c'è chi li cura con rigore militare.

Il fenomeno dei nottambuli non è nuovo. Una volta, però, non c'erano smartphone e internet, fino a rimbambire. I medici



assicurano che gli adolescenti, per stare bene, dovrebbero dormire **dalle 8 alle 9 ore per notte**. E aggiungono che il sonno ci rinforza la memoria. Per capirlo è davvero necessario ricorrere ai metodi duri della caserma?

Conosco un gruppo di amici che fanno questo gioco: incontrandosi a cena, posano tutti il cellulare sul tavolo e il primo che lo tocca paga il conto. Un modo per ricordare che **non essere schiavi** delle email si può. Coraggio ragazzi, inventatelo anche voi un giochino salvifico.