

# Cronisti in classe 2025 **QN LA NAZIONE**



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana



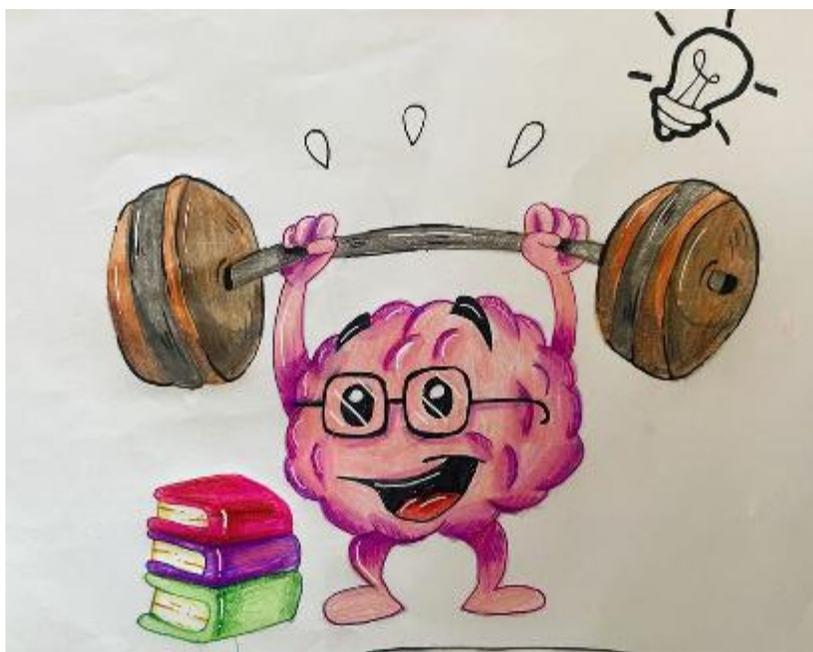
## Sport e cervello, che magia! L'incontro con la scuola IMT

Gli studenti hanno approfondito il legame tra mente e attività fisica con il prof. Emiliano Ricciardi  
**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO NOTTOLINI DI LAMMARI (CAPANNORI)**

LUCCA

**Di sport** parliamo tutti molto volentieri, sempre: calcio, tennis, basket, nuoto, scherma... e chi più ne ha più ne metta. Ma parlare di sport dopo avere incontrato il prof. Emiliano Ricciardi diventa qualcosa di più di una semplice questione fisica. Si arriva a riflettere infatti anche sull'aspetto mentale e questo non dovrebbe essere strano, se pensiamo che da molti secoli corpo e mente sono considerati collegati. Ricordate il detto Mens sana in corpore sano? Corpo e cervello sono in relazione continua, capaci di stimolare reazioni di scambio vantaggiose... o meno.

**Per approfondire** il legame sport-cervello, la nostra redazione scolastica ha invitato il prof. Emiliano Ricciardi, Professore di Neuroscienze dell'IMT - Scuola di Alti Studi di Lucca - che ci ha aiutati a capire meglio come funziona il nostro cervello e perché è importante, soprattutto alla nostra età, stimolare l'apprendimento. Sapevate che il volume del cervello umano è di circa 1,5 litri e contiene dagli 80 ai 100 miliardi di neuroni? **Queste cellule** cerebrali si connettono tra loro attraverso le sinapsi, consumando il 20% dell'intero fabbisogno energetico e nutrendosi di ossigeno e zucchero. Si tratta di un sistema molto plastico e ricettivo... tanto che è un vero peccato lasciarlo inattivo! Ma attenzione: se il nostro cervello è smart, non



Un disegno realizzato dalla classe

vuol dire che sia multitasking e proprio per questo non può fare troppe cose contemporaneamente, o almeno non può farle bene: ciò causa un consumo eccessivo di energie e stress.

**Il prof.** Ricciardi ci ha spiegato che la completa maturazione del cervello avviene tra i 25 e i 30 anni, dopodiché i neuroni iniziano a morire; per questo è importante fin da ora agire per prolungare il nostro benessere cerebrale. Come? Attraverso una vita sociale attiva (non solo virtualmente), adeguate ore di sonno e di riposo, stimoli cognitivi e una corretta alimentazione. Evitando le dipendenze e gli abusi, capaci di causare

neurodegenerazione e malattie neuropsichiatriche. Anche la sedentarietà è un nemico del cervello! Lo sport, soprattutto l'attività aerobica, mantiene il corpo in salute e insieme favorisce il buon umore.

**Come ultima** cosa, ma non per importanza, sviluppare il senso di motoria fin da piccoli ci aiuterà da adulti ad acquisire abilità sempre più avanzate risparmiando energie. Ricapitolando: praticare sport libera la mente, la allena e favorisce reazioni utili al benessere. Praticato in compagnia, favorirà inoltre le relazioni amicali, tanto positive e preziose alla nostra età.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### I CRONISTI

#### Gli alunni e i docenti tutor

**Docenti tutor:** Del Carlo Anna Lisa e Cipriani Antonio.

**Gli alunni:** Jacopo Ambrogini, Tommaso Betti, Jacopo Biagioni, Cosimo Bianchini, Diego Bonino, Leandro Bracali, Anna Cecchini, Beatrice Ciucci, Giorgia Ciucci, Vittoria d. Conti, Costanza D'arrigo, Rebecca Dal Poggetto, Emanuele Di ricco, Greta Duli, Andrea Galli, Marco Giannoni, Matteo Guazzelli, Lukas Hysenaj, Marwan Lamadini, Ariel Lazzareschi, Lorenzo Licata, Paolo Lino, Luca Massagli, Ares Vincenzo Molinaro, Ilaria Montesanto, Steven Nanni, Mattia Orlandini, Pietro Puschi, Alessia Ramacciotti, Vittoria Ramacciotti, Anna Margherita Simi, Cecilia Ugazio, Luis Villalta, Monika Zefi.



L'incontro con il prof. Emiliano Ricciardi

### Associazione Nazionale Veterani dello Sport

## Gli ambasciatori dei valori sportivi a Lucca

LUCCA

**L'attività fisica** fa bene a tutte le età. Quando si è giovani, lo sport praticato a livello agonistico può diventare la professione della vita; ad una certa età, può rappresentare uno strumento di prevenzione contro malattie frequenti, come la pressione alta (ipertensione), il diabete, le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi e altro. Sebbene alcune di queste patologie non possano essere guarite definitivamente,

lo sport aiuta a tenerle sotto controllo e magari a migliorare la qualità della vita. Dell'importanza della pratica sportiva e dei valori positivi dello sport si è parlato in redazione con la dottoressa Carla Landucci, Presidente dell'Associazione Nazionale Veterani dello Sport (Sezione di Lucca). Ne fanno parte atleti o ex atleti, arbitri, allenatori, giudici di gara, giornalisti sportivi e molti altri ancora, giovani e meno giovani, tutti con la comune passione di promuovere attività di formazione educati-

va e sociale e la diffusione di valori positivi. Tra i molti, quello che ci ha colpito di più riguarda la fratellanza tra tutti gli sportivi: rifiutare le discriminazioni dentro e fuori dal campo di gioco, rispettare e contrastare comportamenti negativi come bullismo e violenza, sempre nel rispetto delle regole. Ma ci siamo chiesti: riusciamo davvero a rispettare questo valore a scuola quando siamo in palestra? E voi, cosa ne pensate?

© RIPRODUZIONE RISERVATA