

## **Non aprite quella porta: stanze di adolescenti, tra cattivi odori e disordine**

**La "tana" dei ragazzi è spesso off limits, poco areata e poco pulita. E secondo una ricerca britannica le condizioni igieniche rendono difficile il sonno e il benessere dei più giovani**

Enrico Franceschini

**LONDRA** - Gli adolescenti britannici dovrebbero andare a scuola d'igiene: e la pulizia in questione li riguarda molto da vicino. Secondo uno studio della Oxford University, la camera da letto del teen-ager medio fa cattivo odore, per quell'insieme di finestre mai aperte, riscaldamento troppo alto, avanzi di cibo dimenticati, calzini sporchi e sudori tipici dell'età della crescita. Risultato: con quella puzza, ragazzi e ragazze dormono poco e male. Conseguenza: prendono brutti voti, perché vanno in classe senza avere riposato abbastanza. Per non parlare del disordine, che rende spesso impraticabile arrivarci, alla finestra, fra pile di indumenti disseminati come barricate inestricabili. Come racconta, fra gli altri, il bestseller di Michele Serra "Gli sdraiati".

Suona come una barzelletta, perfino un po' offensiva, ma chiunque abbia figli adolescenti sa che qualcosa di vero c'è: perlomeno nel disordine e nel cattivo odore. L'insonnia potrebbe dipendere da caso a caso, considerato che i giovani in genere dormono meglio degli adulti e al mattino è un'impresa tirarli giù dal letto. Ma il professor Colin Espie, docente di scienza del sonno alla prestigiosa università di Oxford, non parla per sentito dire: le sue affermazioni sono il risultato di uno studio su 32 mila studenti in 100 scuole del Regno Unito. "I teen-ager non aprono mai le finestre, nelle loro stanze non viene mai cambiata l'aria", afferma lo scienziato. E per questo suggerisce corsi di "bedroom hygiene", igiene della camera da letto, a cui sottoporre l'intera popolazione giovanile nazionale.

"La camera da letto puzzolente degli adolescenti dipende dal fatto che la stanza è piena di aria rirespirata, con poco ossigeno e molto nitrogeno", afferma il professor Espie, secondo quanto riportano il Sunday Times e altri giornali inglesi. "E se continui a respirare la stessa aria in una cameretta che non viene ventilata, ti sveglierai con il mal di testa dopo avere dormito poco e male". La Oxford University intende lanciare un programma sperimentale in cui un gruppo di teen-agers riceverà lezioni su come arieggiare le proprie camere, monitorandone poi i risultati accademici per verificare la differenza tra il "prima" e il "dopo". Tra le stanze che "puzzano" e quelle che fanno un odore migliore.

Maggiori notizie su:

### **The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders**

Edited by Charles M. Morin and Colin A. Espie

<http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780195376203.001.0001/oxfordhb-9780195376203>