

# Ginnastica

In occasione della Giornata mondiale del bambino e dell'adolescente la Società di Pediatria ha diffuso le ultime ricerche sul tema. Italia agli ultimi posti per le ore di sport, che calano con l'età. E numero più alto di teen ager sedentari

## Più educazione fisica a scuola troppi ragazzi "pigri": è allerta

**P**

**IRMA D'ARIA**

Prima si comincia a fare sport, meglio è per la salute. Lo dimostrano diversi studi tra cui una recente revisione Cochrane su 13.800 bambini dai 6 ai 18 anni che evidenzia quanto sia importante l'impatto dell'attività fisica nelle scuole. I ricercatori hanno visto che i bambini che fanno educazione fisica a scuola,

guardano un'ora al giorno in meno la televisione. Un altro studio, condotto in 10 scuole pubbliche danesi su oltre 1.200 bambini dai 6 ai 13 anni, dimostra che sei ore di educazione fisica

asettimana abbassano il rischio cardiovascolare riducendo trigliceridi, pressione arteriosa e insulino-resistenza.

«Una regolare attività motoria in età evolutiva, insieme alle corrette abitudini alimentari, sono uno strumento decisivo di prevenzione della salute per le future generazioni», ha confermato Giovanni Corsello, presidente della società italiana di Pediatria nel corso degli stati generali della pediatria svoltisi a Roma, in concomitanza con la giornata mondiale del bambino e dell'adolescente. Peccato che dagli

11 anni in poi i bambini abbandonino lo sport praticato sino ad allora con il risultato che a 15 anni meno di un adolescente su due pratica attività sportiva continuativa. A preoccupare i pediatri non è solo il fenomeno del "drop out" (abbandono precoce) della pratica sportiva in età pre-adolescenziale ma l'elevato numero di sedentari assoluti, di coloro cioè che non si muovono affatto. Il fenomeno riguarda soprattutto le ragazze in una percentuale che va dal 24% (tra i 15 e i 17 anni) al 30% (tra i 18 e i 19 anni). Ecco perché l'Italia ha livelli di sedentarietà del 40% che sono ben superiori alla media europea (15%) e che nella fascia d'età 15/24 diventano più che tripli (7% Ue, 24,6% Italia).

A rendere più attivi i bambini europei è anche la maggior importanza riconosciuta all'attività fisica nelle scuole. In Islanda, Austria, Finlandia e molti altri paesi, l'educazione fisica viene considerata una materia obbligatoria nelle scuole. In Danimarca, per esempio, c'è il programma

"leggi e corri": gli insegnanti corrono con i propri alunni per circa 20 minuti e poi leggono insieme per la stessa quantità di tempo.

L'esercizio mira a rafforzare la capacità di concentrazione dei bambini.

Ad avvicinare gli adolescenti all'attività fisica sta provando l'Unione Italiana Sport per Tutti (Uisp) con il progetto Percorsi Indisciplinati, realizzando dieci laboratori sperimentali che coinvolgono 1.500 ragazzi di dieci città (Barletta, Bergamo, Genova, Lanusei, Messina, Padova, Pisa, Reggio Emilia, Torino, Trieste). Si punta su attività destrutturate, postmoderne, come il parkour (che traccia percorsi nuovi nella città superando gli ostacoli), la street dance, l'hip hop, gli sport della glisse (scivolamento) praticati con gli skate, i monopattini, gli snowboard, le giocolerie (che esaltano la maestria e le abilità manuali). «Il campo d'azione è la strada dove i ragazzi si autorganizzano con grande libertà espressiva - spiega Daniela Rossi della Uisp - sono esperienze basate non sull'etica del sacrificio e sulla vittoria, ma sul coraggio, sulla creatività, sulla centralità delle sensazioni e dell'esperienza di gruppo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Il progetto  
"Percorsi  
Indisciplinati"  
per attività  
di strada creative**

## LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

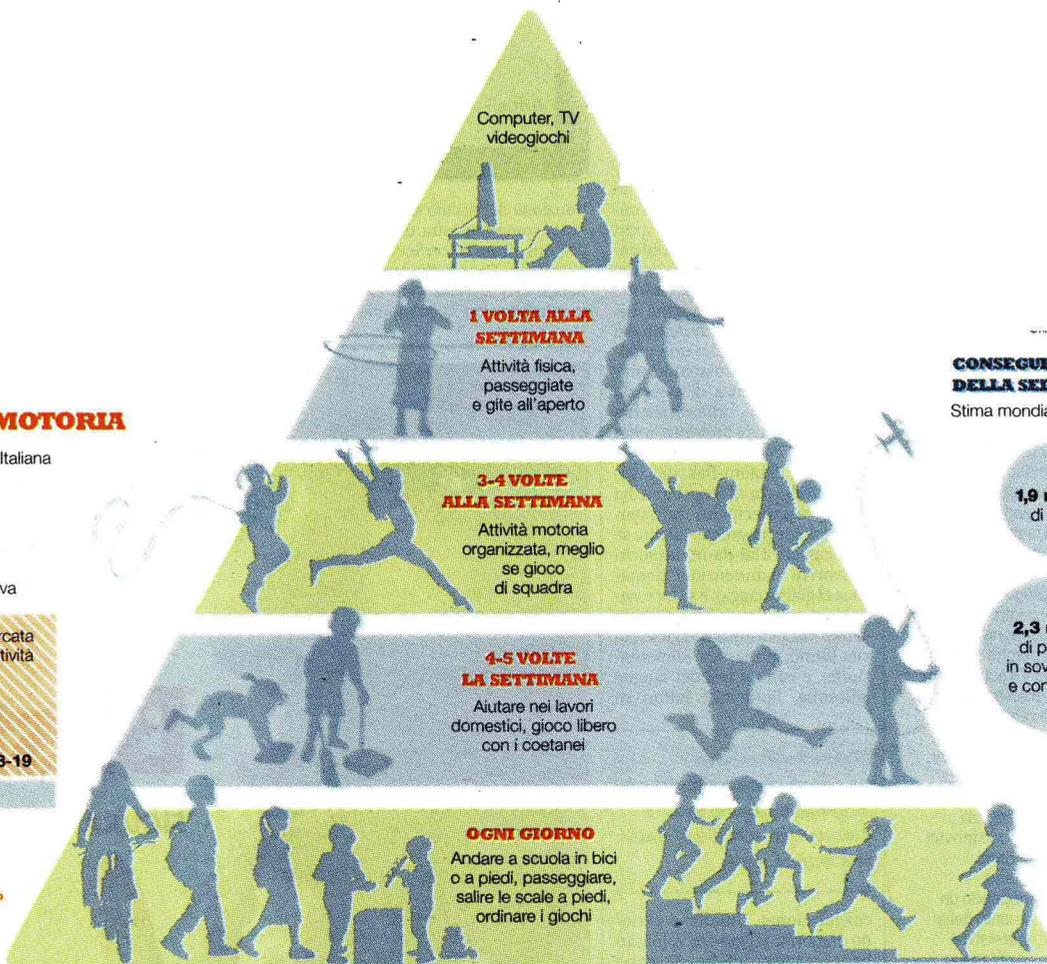
Viene presentata dalla Società Italiana di Pediatria e illustra le regole da seguire per uno stile di vita salutare di bambini e ragazzi

### IL DROP-OUT

Abbandono della pratica sportiva



A 15 anni meno del **50%** pratica sport in modo continuativo



### CONSEGUENZE DELLA SEDENTARIETÀ

Stima mondiale dell'Oms

1,9 milioni di morti

2,3 milioni di persone in sovrappeso e con obesità

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

