

Ragazzi, un po' di sport non basta

Il Coni: malati di sedentarietà, devono riscoprire il gioco in movimento

di IACOPO BERTINI

ROMA - Malati di sedentarietà. Sono i nostri bambini, accerchiati da lamiere, asfalto e pericoli di ogni tipo, e sprofondati nella poltrona a "combattere" con i videogiochi. Risultato? Sovrappeso e obesità, e tutto il contorno di malattie correlate (dislipidemie, ipertensione, diabete giovanile, malattie cardiovascolari) con cui, presto o tardi, i nostri ragazzi dovranno fare i conti. Non esageriamo, penserà il buonista di turno, tanto poi con la crescita "sisfianano". Le convinzioni (false) purtroppo sono dure a morire. Sia chiaro, un bambino

in sovrappeso ha una forte probabilità, da adulto, di rimanere tale. Anzi, quel che è peggio, è che spesso si "predispongono", dal punto di vista metabolico, a rimanerci.

E, allora, che fate? Portate vostro figlio in piscina o alla scuola calcio? Bene, ma potrebbe non bastare. È quanto è emerso, recentemente, da un'indagine della Scuola dello Sport - Coni di Roma, condotta dal Prof. Sandro Donati, su

un campione di quasi 2.000 bambini italiani delle scuole elementari, ripartiti per sesso, fasce d'età e aree geografiche, seguiti e monitorati durante tutte le loro attività quotidiane.

Le conclusioni dello studio sono allarmanti. Quello che è andato scomparendo, nell'arco di poche generazioni, è il cosiddetto movimento spontaneo, cioè l'insieme di tutte quelle attività quotidiane, semplici e/o a carattere ludico,

Salire e scendere le scale, andare a scuola a piedi, giocare a pallone nel cortile, andare in bicicletta, giocare a guardia e ladri o a nascondino.

Lo studio poi ha sfatato quello che è diventato ormai un luogo comune, e cioè che la sola attività sportiva organizzata sia uno strumento di per sé sufficiente per combattere la sedentarietà dei nostri bambini.

Non solo, lo studio dei tempi effettivi di attività durante gli allenamenti, ha stabilito che l'attività fisica, realmente svolta, al netto di pause e spiegazioni, è molto inferiore rispetto a quanto si credeva. Da meno della metà, per i bambi-

ni più dinamici e meglio organizzati, fino ad un misero 10% per i bambini più pigri e meno organizzati.

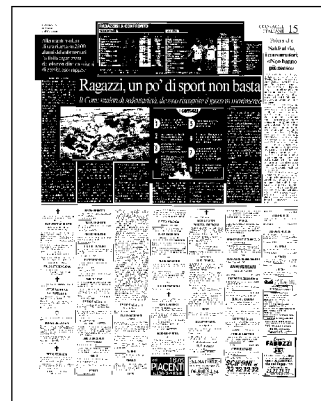
Nella maggior parte dei casi, quindi, il reale impegno fisico viene sicuramente sovrastimato.

Le attività di movimento,

connesse con la vita di relazione e con i giochi spontanei, svolgono dunque un ruolo determinante nel dispendio energetico quotidiano poiché possono essere realizzate per un tempo complessivo giornaliero maggiore di quello dedicato alla pratica sportiva organizzata. E, stando ai risultati, le differenze sono enormi. Un bambino attivo consuma, rispetto al suo omologo più sedentario, circa il 50% in più di energia. In media, 1.714 kcal contro circa 1.165 kcal (vedi tabella).

In conclusione, qual è la strategia vincente? Una maggiore cultura del movimento spontaneo, che va favorita in tutti i modi e le occasioni possibili, per almeno un'ora e mezza al giorno. In questo contesto, l'attività sportiva organizzata, per quanto fondamentale e utile ad arricchire e migliorare il bagaglio motorio e le capacità coordinative del bambino, è solo uno degli elementi che si devono inserire in uno stile di vita complessivamente corretto.

**Allarmanti risultati
di una ricerca su 2.000
alunni delle elementari:
l'attività organizzata
da sola non elimina i rischi
di obesità e sovrappeso**



RAGAZZINI A CONFRONTO

SEDENTARI

ATTIVITÀ	TEMPO DEDICATO	CONSUMO
Pulizie personali	0.30	36 kcal
Spostamento in auto	0.30	27
Lezioni in aula	4.00	200
Spostamento in auto	0.30	26
Pranzo	0.30	32
Tv e videogiochi	2.00	110
Compiti	2.00	110
Tv e videogiochi	2.30	137
Cena	0.30	32
Tv e videogiochi	1.00	55
Sonno	10.00	400
Dispendio energetico giornaliero	-	1165



ATTIVI

ATTIVITÀ	TEMPO DEDICATO	CONSUMO
Pulizie personali	0.30	36 kcal
Spostamento a piedi	0.30	66
Lezioni in aula	4.00	200
Spostamento a piedi	0.30	66
Pranzo	0.30	32
Giochi di movimento	1.30	376
Spostamento a piedi	0.30	66
Attività sportiva*	1.00	116
Spostamento a piedi	0.30	66
Compiti	2.00	110
Tv e videogiochi	1.00	55
Cena	0.30	32
Tv e videogiochi	1.00	55
Sonno	10.00	400
Dispendio energetico giornaliero	-	1.714



* Il calcolo del dispendio energetico è ripartito su una pratica di tre giorni a settimana

CENTIMETRI.it

I CONSIGLI

- 1 Verifica che la maglietta utilizzata da tuo figlio per allenarsi risulti effettivamente bagnata di sudore
- 2 In piscina, se il bambino ha freddo, vuol dire che non nuota in maniera efficace
- 3 Appena terminato l'allenamento, guardatelo in viso: il classico rossore è indice di allenamento intenso
- 4 Controlla il suo peso prima e dopo l'allenamento. Se diminuisce vuol dire che ha perso liquidi e quindi che si è allenato con efficacia
- 5 Verifica che la sera, dopo l'allenamento, risulti più stanco del solito
- 6 Fai attenzione all'atteggiamento che assume per capire se va volentieri ad allenarsi oppure se lo fa di malavoglia
- 7 Osserva con continuità tuo figlio mentre si allena per vedere se segue con entusiasmo le indicazioni dell'allenatore oppure se reagisce con pigrizia
- 8 Non pretendere che tuo figlio diventi un campione, ma fallo divertire e fai in modo che ami lo sport



Per combattere la tendenza alla sedentarietà e quindi al sovrappeso, gli esperti consigliano di ritornare ai classici giochi all'aria aperta

CENTIMETRI.it