



## DIRE DIRE II LANCIO

(DIRE) Roma, 31 ago. - Il rientro in città o a scuola segna spesso anche il ritorno ad uno stile di vita sedentario, come spiega il nutrizionista clinico Marcello Ticca: Tra le ore di scuola, lo studio pomeridiano, la tv, i videogiochi e il computer, per i ragazzi la ripresa della scuola indica troppo spesso il ritorno a una vita eccessivamente sedentaria- prosegue Ticca- e i genitori hanno il preciso dovere di affrontare questi problemi, impegnandosi ogni giorno per spingere i propri figli ad essere fisicamente più attivi". L'attività sportiva organizzata non è sufficiente, dal momento che l'attività fisica realmente svolta rappresenta appena un quarto della durata totale dell'allenamento, come emerso da uno studio del Coni sui tempi effettivi di attività durante gli allenamenti dei bambini. I bambini vanno, quindi, incoraggiati, ogni volta che è possibile, al gioco spontaneo, e stimolati a sfruttare ogni occasione per muoversi. Un bambino- prosegue Ticca- per poter trarre adeguati benefici dal movimento, non può limitarsi alla sola attività sportiva, ma deve improntare ad uno stile di vita fisicamente attivo la maggior parte della sua giornata. Settembre è il mese ideale per organizzarsi e incominciare il nuovo anno con il piede giusto, sia reagendo alla sedentarietà della vita quotidiana, sia rimettendo ordine nel modo quotidiano di mangiare .

Per cominciare il professor Ticca spiega come al rientro dalle vacanze sia necessario riorganizzare l'alimentazione secondo un ritmo che tenga conto dei nuovi orari e degli impegni scolastici o di altro tipo, e secondo una varietà di scelte che assicuri il rispetto degli equilibri alimentari suggeriti dai nutrizionisti: circa il 50-60% delle calorie devono venire dai carboidrati, non più del 30% dai grassi, il 12-15 % dalle proteine. Fondamentale poi assicurare i giusti apporti di fibra, vitamine e sali minerali- continua l'esperto- la dieta, oltre che varia, deve essere ben distribuita nel corso della giornata e con un'accorta limitazione dei condimenti grassi.