

Mario Bellucci *Liceo Scientifico Farnesina, Roma*
 Roberto Gueli *MIUR, Roma*

L'EDUCAZIONE FISICA, lo STILE di VITA ATTIVO e la SEDENTARIETA in ETÀ EVOLUTIVA

Il ruolo del movimento sui bisogni e sulle abitudini che condizionano la vita dei giovani (parte prima)

I giovani affrontano la quotidianità cercando di adattare al meglio gli impegni dello studio, le esigenze familiari, quelle sociali, i divertimenti e i passatempi, coordinando il tutto alle necessità del dormire e alle abitudini alimentari. Anche in età evolutiva, come in tutte le altre fasi della vita, è richiesto un equilibrio fra i doveri, le responsabilità, le distrazioni, i piaceri. Gli Autori espongono una breve e volutamente generica panoramica sui principali fattori che condizionano lo stile di vita giovanile, soffermandosi sull'importanza della consuetudine al movimento quale elemento cardine per contrastare la sedentarietà. Da giovani è più facile modificare alcune abitudini. Lo sforzo di intraprendere le decisioni più appropriate nella vita di ogni giorno caratterizza la riuscita nelle varie attività: dal rendimento scolastico, alle prestazioni nell'avviamento e nella pratica sportiva e, aspetto ancor più importante, aiuta ad avere livelli più o meno consapevoli di serenità e di soddisfazione. L'analisi di come lo stile di vita attivo abbia spazio nelle Indicazioni Nazionali scolastiche è per gli Autori di cruciale importanza poiché la scuola, dopo l'ambiente familiare, costituisce il luogo nel quale i giovani trascorrono la maggior parte del loro tempo.

Le giovani generazioni e la sedentarietà, vera piaga sociale che contrasta lo stile di vita attivo

Per *stile di vita* si intende l'insieme di tutti quei comportamenti e di quelle abitudini finalizzate a far vivere in armonia la persona nell'arco della sua esistenza (figura 1). Fin dal passato si era convinti che, per poter vivere bene, fosse necessario adottare più condotte nella vita quotidiana. Lo stile altro non è che una personalizzazione e un adattamento di alcune regole comportamentali considerate dalla maggior parte delle persone ideali proprio perché salutari.

In ogni fase della nostra esistenza e soprattutto in età evolutiva, lo stile di vita dovrebbe essere caratterizzato dall'equilibrio fra: il movimento organizzato, il movimento non organizzato, lo svago, il riposo, l'alimentazione, l'aspetto affettivo relazionale e quello sociale, l'igiene, lo studio.

Per *movimento organizzato*, intendiamo quelle attività di educazione motoria, fisica e sportiva programmate e condotte da professionisti mentre per *movimento non organizzato*, quelle attività motorie che non sono caratterizzate da una specifica programmazione.

La personalità dei giovani necessita di equilibrio fra questi comportamenti e abitudini affinché non prevalga esclusivamente uno di essi rispetto agli altri. In altri termini, per fare un esempio, curare solo ed esclusivamente l'alimentazione rimanendo sedentari, non porta al benessere. Un altro esempio: garantire il gioco infantile è importante poiché il bambino apprende grazie ad esso, ed il gioco stesso favorisce la crescita e la formazione della personalità. L'attività fisica organizzata, programmata da un professionista del movimento, non può essere vissuta avulsa da quella non organizzata, perché i principali studi internazionali sulla fisiologia dell'esercizio in età evolutiva evidenziano che il giovane, al fine di contrastare la sedentarietà e la riduzione del livello delle capacità e abilità motorie, deve effettuare attività fisica ogni giorno, per almeno un'ora.

Il movimento non organizzato

L'importanza del movimento non organizzato

La "Piramide dell'attività fisica" (figura 2) fornisce alcuni esempi di movimenti non organizzati: camminare spesso e per lunghi tratti nel corso della giornata; sforzarsi di non prendere l'ascensore; giocare per strada; svolgere lavori manuali come il giardinaggio o il fai da te. Tutto ciò mira

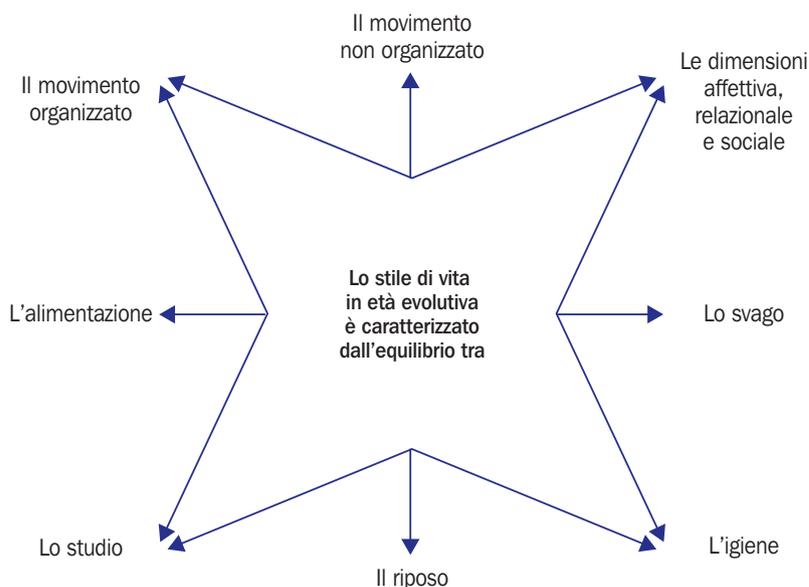
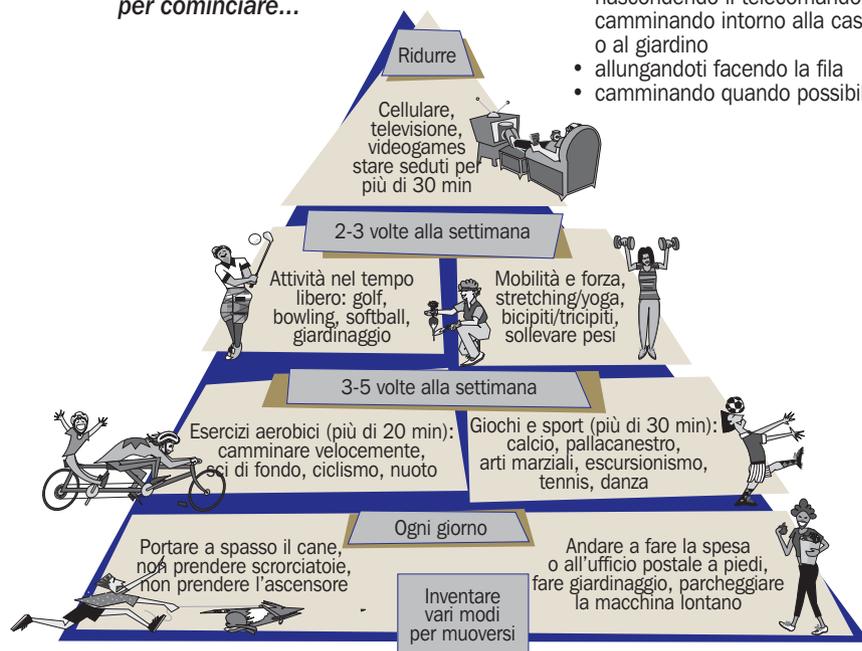


Figura 1 – Fattori che incidono sullo stile di vita in età evolutiva.

Ogni settimana cerca di incrementare la tua attività fisica usando questa guida

Questo è il modo per cominciare...



Se sei sedentario (raramente fai attività)
Aumenta le attività giornaliere alla base della piramide:

- facendo le scale piuttosto che usare l'ascensore
- nascondendo il telecomando camminando intorno alla casa o al giardino
- allungandoti facendo la fila
- camminando quando possibile

Se sei saltuario (attivo qualche volta ma non regolarmente)
Diventa costante aumentando nel mezzo della piramide:

- scegliendo attività che ti piacciono
- programmando di svolgere le attività fisiche quotidianamente
- definendo obiettivi realizzabili

Se sei saltuario (attivo quasi ogni giorno o almeno 4 giorni alla settimana)
Sciegli attività dall'intera piramide:

- cambiando il tuo programma se cominci ad annoiarti
- esplorando nuove attività

Figura 2 – Esempio di piramide di attività fisica (da Bazzano 2001, modificata).

Attività	Ore (in media) seduto o sedentarie (da lunedì a venerdì)	Ore (in media) in movimento (da lunedì a venerdì)
Sonno	40 (8 ore/notte)	–
Scuola (30 ore settimanali, sabato escluso)	28	2
Pasti (colazione, pranzo, cena, merende)	10 (2 ore/giorno)	–
Studio pomeridiano	10 (2 ore/giorno)	–
Tempo del video (cellulare, computer, TV, giochi elettronici)	10 (2 ore/giorno)	–
Avviamento e pratica sportiva	–	? 5 ?
Tempo libero e svaghi (hobby)	5 (1 ora/giorno)	5 (1 ora/giorno)
Ore restanti equamente suddivise	3	3
Totale parziale su Totale (24x5gg)	106 su 120	15 su 120

Tabella 1 – Simulazione approssimativa dello stile di vita attivo/sedentario in età evolutiva.

alla conduzione di uno stile di vita il più attivo possibile. I movimenti non organizzati non seguono particolari linee guida esecutive e indicazioni metodologiche, sono liberi, vi fanno parte gli schemi motori di base (strisciare, camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, prendere, arrampicarsi, rotolarsi). Possono farne parte i giochi popolari (quelli praticati per lo più per strada e nei cortili dalle generazioni che ora sono adulte e che i giovani di oggi non conoscono quasi più), le danze tradizionali e la pratica sportiva occasionale. Ormai è sempre più difficile svolgere questa tipologia di movimenti a tutte le età, soprattutto nei grandi centri urbani.

Facciamo un semplice ed approssimativo calcolo settimanale relativo a quante ore, in media, un giovane di scuola secondaria di I grado è costretto a stare fermo. Prendiamo in considerazione ad esempio gli impegni di un/a alunno/a di 11 anni dal lunedì al venerdì e suddividiamoli tra attività fondamentalmente sedentarie e attività che prevedano del movimento (tabella 1).

Il calcolo ovviamente si basa su valori medi e su attività considerate secondo un criterio minimalista. Il bisogno primario del sonno può variare in età evolutiva da 8 a 10 ore per notte, la frequenza a scuola è di 30 ore settimanali in media. I valori che devono far riflettere sono quelli relativi al tempo sedentario in cui si è seduti o comunque fermi. Le ore per lo studio tendono ad essere maggiori così come quelle del cosiddetto "tempo del video" (cellulare, computer, TV, giochi elettronici) mentre in media la pratica sportiva può essere uguale o inferiore alle cinque ore a settimana.



Quanto tempo passiamo sui nostri smartphone? Una media di oltre tre ore ogni ventiquattro. Le settimane dovrebbero allungarsi

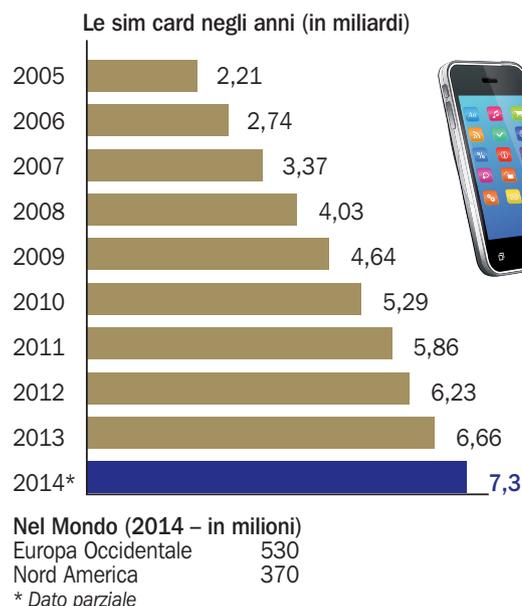


Figura 3 – Uso (o abuso?) delle apparecchiature elettroniche (da *Corriere della Sera* 2014, modificata).

Per quanto riguarda l'uso degli *smartphone*, un articolo su un quotidiano cita uno studio (figura 3) attestante la fruizione di tre ore in media al giorno. Il dato che ci fa comprendere l'entità del fenomeno ovvero dell'impiego di questi apparecchi elettronici, è l'evoluzione mondiale nell'uso delle *sim card* (*Corriere della Sera*, 11 ottobre 2014). Il tempo libero è stato equamente suddiviso in attività prevalentemente sedentarie e non, considerando che – soprattutto nelle grandi città – pochi sono gli spazi verdi che favoriscono l'aggregazione giovanile.

Esempi di movimento non organizzato

Alcuni esempi sono l'andare a scuola a piedi o in bicicletta, trascorrere – se permesso – i momenti di ricreazione scolastica svolgendo giochi di movimento, il giocare nel cortile condominiale o negli spazi verdi attrezzati. L'uso della bici, dello skateboard, dei pattini, i giochi con la palla sono altri esempi. A questi si aggiungono passatempi che coltivano delle passioni (gli hobby) quali la musica, la pittura, la modellistica, il fai da te, il collezionismo.

Possiamo affermare oggi che alcuni schemi motori di base stanno scomparendo?

Camminare
Correre
Saltare
Lanciare
Afferrare
Strisciare
Rotolare
Arrampicarsi

Il colore oro indica l'uso più o meno saltuario degli SM di base
Il colore blu indica il non uso o il rischio di estinzione di alcuni SM di base

Figura 4 – Quanto vengono sollecitati gli schemi motori di base in età evolutiva?

Lo stile di vita attivo

Lo stile di vita si acquisisce in età giovanile. Gli adulti sanno quanto possa essere impegnativo modificare una abitudine assimilata (ad esempio salire le scale al posto di prendere l'ascensore, usare i mezzi pubblici al posto della macchina, eccetera). Anche da bambini correggere alcune abitudini costa, ma è decisamente meno rispetto a quanto avviene per gli adulti. Inoltre, una volta impostata nel giovane una nuova abitudine, è probabile che essa rimanga tale per tutta la vita. L'età migliore è proprio quella infantile, preadolescenziale e adolescenziale. I giovani sembrano avere difficoltà a svolgere autonomamente l'attività fisica ed acquisire uno stile di vita attivo (figura 4).

I passatempi "naturali"

Giochi tradizionali quali il salto della corda o della fune lunga, i "quattro cantoni", il "guardiano della palla", il "nascondino" o più semplicemente i giochi con la palla, difficilmente oggi sono praticati dai giovani. Spesso uscire dai grandi centri urbani per compiere delle "scampagnate" o il *trekking* è reso difficile dal fatto che, per giungere alla meta, si devono sopportare lunghe code causate dal traffico. Il tempo stesso, nella sua gestione, sembra venir meno di fronte ad un susseguirsi di impegni e di scadenze condizionanti l'intero nucleo familiare. Molto dipende però, dalla volontà degli adulti e dalla loro disponibilità ad impegnarsi in attività di movimento nel tempo libero. I giovani possono e devono coltivare questa abitudine, agevolati dalla tecnologia che porta alla diffusione di strumenti e attrezzi per il tempo libero e per lo sport, alcuni veramente innovativi, venduti a prezzi concorrenziali da grosse catene di negozi.

Il movimento organizzato

Cos'è il movimento organizzato

Le *movimenti organizzati* sono tutte le esercitazioni programmate dai professionisti (insegnanti di educazione fisica, allenatori, tecnici sportivi) che svolgono un lavoro individualizzato di prevalutazione, valutazione, programmazione delle esercitazioni più idonee alle specifiche caratteristiche personali.

La programmazione di tali attività, verificata e continuamente ottimizzata, risponde a precisi requisiti scientifici.

Solitamente non si riflette sulla differenza e sul significato delle attività, le diamo per scontate e addirittura si confondono i termini e le finalità. Ma questa distinzione, che può sembrare superficiale e irrilevante, può condizionare seriamente il nostro stile di vita ed il livelli di salute, perché i movimenti organizzati e non, devono convivere giorno per giorno.

L'allenamento dell'efficienza fisica

Programmare l'attività richiede esperienza: è necessario saper dosare individualmente le esercitazioni secondo una frequenza, un'intensità, una durata, una modalità esecutiva, una progressione. Per essere attivi è importante sollecitare le componenti legate all'efficienza fisica per la salute e quelle per la prestazione mediante idonee attività (figura 5).

Le dimensioni dell'efficienza fisica per la salute, se mantenute in buona condizione, servono non solo per ridurre i fattori di rischio connessi a molte malattie ma garantiscono la possibilità di svolgere buone prestazioni nell'educazione motoria, fisica e sportiva, agevolando l'avviamento e l'orientamento alla pratica sportiva agonistica, coadiuvando dal punto di vista cognitivo il profitto scolastico e la maturazione della personalità (Bazzano 2009). A questo riguardo sono interessanti le linee guida nazionali per l'attività fisica giovanile elaborate dai *Centri per la prevenzione ed il controllo delle malattie (Centers for Disease Control and Prevention 2013)*. Nel 2008 il *Dipartimento per la salute ed i servizi umani* ha pubblicato delle linee guida per gli americani dai 6 anni in su (Cunningham 2009). Tali linee comprendono le seguenti raccomandazioni per i giovani:

- i bambini e gli adolescenti devono svolgere 60 minuti (1 ora) o più di attività fisica quotidiana;
- attività aerobiche: la maggior parte dei 60 o più minuti dovrebbe essere speso in intensità aerobica da moderata a vigorosa. L'attività vigorosa dovrebbe essere effettuata almeno per 3 giorni a settimana;
- attività di potenziamento muscolare: le attività allenanti la forza muscolare devono essere realizzate almeno per 3 giorni alla settimana, quale parte integrante dei previsti 60 o più minuti;

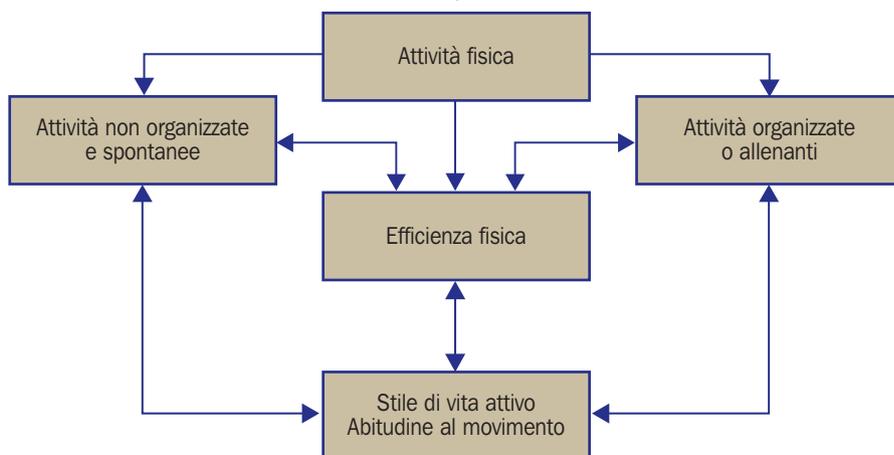


Figura 5 – Lo stile di vita attivo può contribuire all'aumento della personale sensazione di benessere.

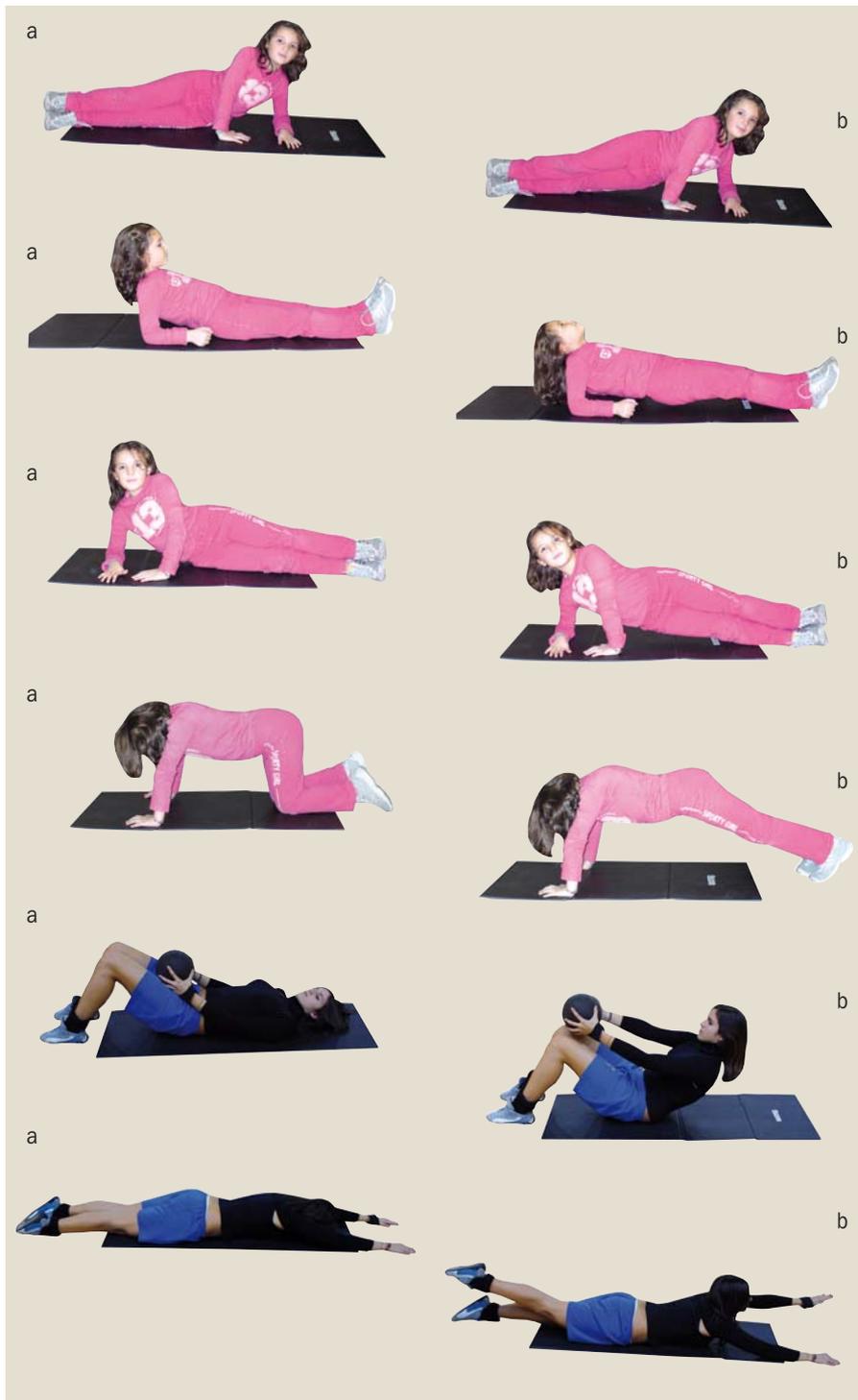


Figure 6 – Esempi di esercitazioni per la muscolatura stabilizzatrice del tronco.

- attività di rafforzamento osseo: anche queste attività devono essere realizzate almeno per 3 giorni alla settimana, quale parte integrante dei previsti 60 o più minuti;
- le attività devono essere adeguate all'età dei giovani, piacevoli e differenziate (US. Department of Health and Human Services 2012).

Postura e movimento organizzato

Le esercitazioni programmate influiscono sulla postura, modificando positivamente alcuni disequilibri tra distretti muscolari ed articolari ed eventuali atteggiamenti viziati. Ad ogni inizio di anno scolastico, molte persone si chiedono quanto debba essere pesante lo zaino o la cartella. Specialisti e

associazioni forniscono suggerimenti sui chilogrammi da trasportare in funzione delle età. Ma nessun dibattito volge a investigare quanto possa essere forte la schiena dei giovani, quale debba essere il grado di tonicità della muscolatura stabilizzatrice del tronco e se sia necessario che i bambini svolgano più attività fisica a scuola!

Vediamo di seguito alcuni semplici suggerimenti per tenere tonica la muscolatura stabilizzatrice del tronco, sempre tenendo presente che la didattica deve essere organizzata in forma ludica e cooperativa, ad esempio a gruppi di 3 o più allievi e con piccoli attrezzi quali la palla (figura 6).

L'avviamento, la pratica sportiva e il decremento delle abilità motorie

Alcuni studi segnalano che i giovani di oggi dimostrano prestazioni sportive più basse rispetto ai loro coetanei vissuti negli anni precedenti. Una ricerca ha esaminato oltre 1000 studenti di scuola secondaria di primo grado della provincia di Bolzano dal 1989 al 2004, sottoponendoli ad un'ampia batteria di test motori, sia coordinativi che condizionali (Filippone 2007). Nel confronto delle misure rilevate sui bambini in entrata nella prima classe con le misure ricavate sulle stesse persone alla fine della terza classe, la prestazione nella quasi totalità dei test motori migliora. Ma gli alunni delle annate più recenti, entravano nella prima classe con livelli di prestazione più bassi rispetto ai loro coetanei dell'inizio degli anni '90 e, a differenza di questi ultimi, mostravano una stagnazione delle prestazioni dalla prima alla terza classe o tendenze di miglioramento più scarse (figura 7). Si ipotizza che nell'età della scuola primaria i bambini del quinquennio più recente non abbiano sviluppato le capacità motorie, in particolare quelle coordinative, come i bambini degli anni '90, e ciò li predispone a scarsi miglioramenti futuri (Filippone 2007).

Degni di nota sono gli studi dell'ISTAT (2014) sul reddito e sulle condizioni di vita con riferimento all'anno 2013 in cui si segnala un forte impoverimento della popolazione (figura 8) e l'inchiesta di *La Repubblica*: "L'infanzia cancellata dalla crisi". In quest'ultima analisi si segnala che "in Italia, in due anni, su circa 10 milioni di minori, quelli in stato di indigenza sono passati da 723mila a 1 milione e 434mila. Molti altri vivono in una zona grigia e sono ad alto rischio". E ancora: "Gli effetti si spingono oltre le privazioni materiali, diventano deficit sociale con migliaia di ragazzi esclusi dallo sport, dalla cultura, dalla possibilità di invitare un amico a casa" (*La Repubblica* 2014). Parlare di avviamento allo sport e di pratica sportiva, in questi

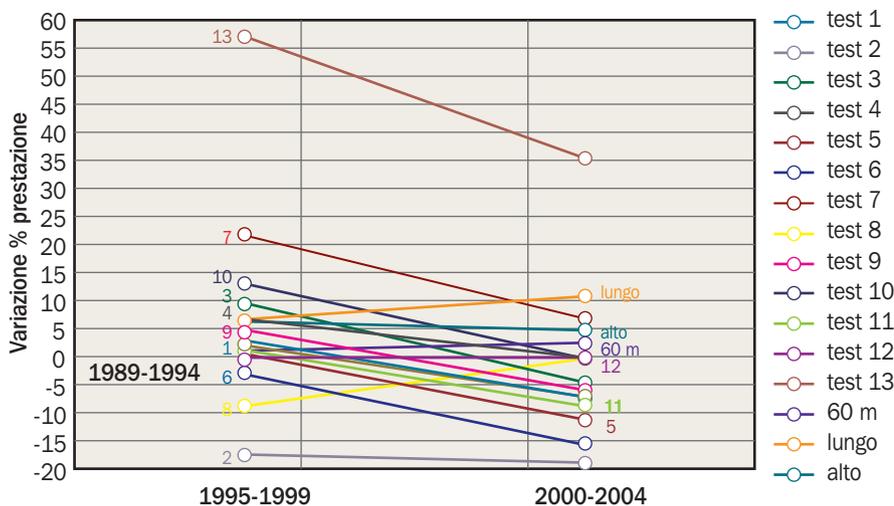


Figura 7 – Variazione percentuale della prestazione motoria nei tredici test della batteria di Vantini (2000) e nei test atletici di corsa sui 60 m piani, di salto in alto e in lungo, negli studenti che hanno frequentato la prima media nei quinquenni 1995-1999 e 2000-2004 rispetto alla prestazione dei loro coetanei del quinquennio 1994-1998, che funge da valore di riferimento. Tale baseline è indicata graficamente dal segmento orizzontale che interseca l'asse delle ordinate al valore 0 (da Filippone 2007, modificata).

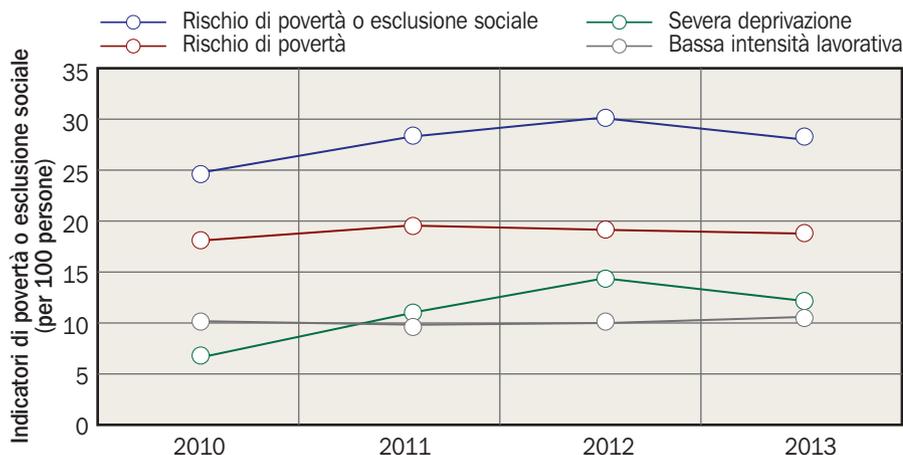


Figura 8 – La crisi economica può ridurre la frequenza allo sport giovanile (da ISTAT 2013, modificata).

frangenti, risulta essere davvero difficile. Anticipando la trattazione di un argomento, questo è un motivo in più per far sì che nella Scuola italiana l'insegnamento dell'Educazione fisica sia strutturato con adeguate ore a settimana, fin dall'infanzia.

Lo studio è lavoro

È bene riflettere su quanti anni lo studio accompagna il giovane. La legge stabilisce l'obbligo di istruzione fino a 16 anni. Gli anni possono essere tredici, se il giovane ha frequentato la scuola dell'infanzia. In media, a questi anni, se ne aggiungono altri fino al primo anno di università. Pertanto gli anni possono diventare sedici. Ma il calcolo, volutamente, è effettuato in difetto. Perché lo studio, in quanto tale, accompagna la persona in tutte le fasi della propria vita. Ciò se per studio si intende non solo il conseguimento di un titolo o il superamento di un

esame, bensì la capacità di applicarsi a problemi, l'affrontarli, il risolverli secondo un metodo, uno stile o una strategia personale, tenendo alta la voglia di confrontarsi e di aggiornarsi, di chiedersi il perché delle cose, degli eventi, dei fenomeni che caratterizzano la nostra esistenza. E lo studio – in genere – è tendenzialmente sedentario.

Il metodo di studio

È fondamentale acquisire strategie di apprendimento grazie alle quali affrontare l'impegno dello studio quotidiano, le verifiche, i compiti in classe, le interrogazioni, gli esami. In età scolare adattare ed ottimizzare il proprio metodo significa riuscire a svolgere bene i compiti e rispettare le scadenze. Lo studiare efficacemente, dedicando il tempo giusto senza esagerare (in difetto ed in eccesso), permette di ricavare dei momenti quotidiani a vantaggio dello

svolgimento di altre attività e passatempi. I giovani attribuiscono ai loro impegni delle priorità e delle attenzioni diverse da quelle degli adulti. La costanza nell'applicazione, l'abitudine alla lettura ed il piacere che scaturisce dall'esercizio del leggere, possono aiutare il giovane a perfezionare il proprio metodo di studio.

Lo studio e l'attività fisica non sono nemici

Per secoli si è pensato che lo studio, alimentando le funzioni cognitive, favorisse l'esclusivo sviluppo della mente e che il fisico non traesse dall'istruzione alcun vantaggio. La mente sembrava fosse avulsa dal corpo ed il corpo appariva dovesse esistere solo per portare la mente a scuola. Oggi si sa che non è così. L'evidenza scientifica ha dimostrato che i giovani, proprio grazie all'attività fisica, al movimento ed alla corporeità attivano – se opportunamente stimolati – quelle condizioni ottimali per sviluppare le funzioni cognitive, migliorare la propria autostima e coltivare l'aspetto sociale. Altri studi indicano che i preadolescenti e gli adolescenti si applicano meglio a scuola se eseguono le lezioni di educazione motoria, fisica e sportiva e che dimostrano una maggiore disponibilità all'apprendimento rispetto ai loro coetanei sedentari (Pesce 2010). Eppure spesso, in alcune scuole, classi intere sono private, per punizione, dell'attività motoria, come se questa venisse considerata un riempitivo e un divertimento superfluo. Educatori che adottano simili strategie dovrebbero rivedere i propri atteggiamenti, studiare ed aggiornarsi maggiormente. Ricerche nell'ambito delle neuroscienze, ad esempio, indicano che la funzionalità dei sistemi nervosi viene sollecitata positivamente grazie alla lezione di educazione fisica. A proposito di funzionalità cognitive, in occasione della trascorsa *Giornata mondiale dell'Alzheimer* è stato realizzato il *World Alzheimer Report 2014*. Particolarmente interessante e degna di nota è la raccomandazione di come lo stile di vita fisicamente attivo possa interferire sulla riduzione del rischio della demenza. L'attività fisica è posta addirittura al secondo posto, dopo l'analisi della funzionalità cardiaca. Seguono la dieta equilibrata, il tenere attivo il cervello e l'essere coinvolti in attività socializzanti.

L'attività fisica aiuta lo studio

Da anni gli studi attestano che, grazie allo svolgimento dell'attività fisica, si migliorano i livelli di efficienza cardiovascolare, di forza, di resistenza, di flessibilità e si ottimizza il rapporto tra la massa magra e quella grassa. Ulteriori studi legati alla funzionalità del sistema nervoso centrale indi-

cano che i giovani sono più attenti, rispondono positivamente e con maggior profitto alle attività didattiche proposte loro, successive alla lezione in palestra. La quantità di minuti giornalieri dedicati alle attività organizzate e non, pertanto, dovrebbe essere maggiore di un'ora.

Il *Rapporto dei centri di prevenzione e controllo delle malattie* (CDCP 2013) indica che esiste una crescente evidenza scientifica incentrata sull'associazione tra attività fisica nelle scuole, compresa l'educazione fisica, ed il rendimento scolastico tra i giovani in età scolare. I *Centri per la prevenzione ed il controllo delle malattie* (CDC) hanno condotto una revisione della letteratura globale, che comprendeva 50 studi. La letteratura scientifica ha sintetizzato le relazioni in merito all'associazione tra l'attività fisica nelle scuole, compresa l'educazione fisica ed il rendimento scolastico, compresi gli indicatori di abilità cognitive e gli atteggiamenti, i comportamenti di studio (ad esempio, la concentrazione, l'attenzione, la memoria, il tempo sul compito), e il rendimento scolastico (ad esempio i punteggi dei test).

Di tutte le 251 associazioni esaminate tra l'attività fisica nelle scuole ed il rendimento scolastico, poco più della metà (51%) sono risultate positive, il 48% non erano significative, e solo il 2% sono risultate negative (CDCP 2013). La ricerca suggerisce che:

- vi sono prove sostanziali che l'attività fisica può aiutare a migliorare il rendimento scolastico, compresi i voti e punteggi dei test standardizzati;
- l'attività fisica può avere un impatto sulle competenze, sulle attitudini cognitive e sul comportamento scolastico (tra cui una maggiore concentrazione, l'attenzione, e un migliore comportamento in classe). Infine, la relazione conclude che gli organi collegiali, i dirigenti scolastici possono essere sicuri che mantenere o aumentare il tempo dedicato all'attività fisica durante la giornata scolastica non avrà un impatto negativo sul rendimento scolastico, se mai il contrario (CDCP 2013).

Al Rapporto si associano ulteriori interessanti approfondimenti fra le prestazioni cognitive e la partecipazione all'educazione fisica scolastica ed alla conduzione di stili di vita attivi.

L'igiene

La cura della persona

Non è superfluo sottolineare che ciascuna persona vale in quanto tale e che il giovane deve essere aiutato a prenderne coscienza. La cura della propria persona avviene mediante l'adozione di vari accorgimenti: il

lavarsi ed il cambiarsi frequentemente d'abbigliamento, in considerazione di una attenzione alla propria salute che si ottiene passo dopo passo. Talvolta, per superficialità, il giovane tende a trascurare queste piccole accortezze ed il rischio è che gli effetti deleteri possano manifestarsi più avanti negli anni, come nel caso dell'igiene orale. L'uso di cuffie per ascoltare la musica con toni di volume eccessivamente alti compromette nel tempo la funzionalità acustica. Tatuaggi e *piercing* possono essere potenzialmente dannosi per la salute dei giovani in certi casi a prescindere dalle dovute precauzioni igieniche. La presenza di metalli non nobili in parti delicatissime quali lingua o bocca può alterare il naturale pH e determinare seri problemi per la salute della persona.

Moda e abbigliamento, abbigliamento e sport

Poter seguire la moda per un giovane può essere importante. Ma alcune tendenze della moda, talora, non prestano attenzione alla salute del giovane: un abbigliamento eccessivamente leggero, che lasci scoperte parti del corpo anche in inverno, può essere deleterio per la salute. Alcuni tipi di calzature considerate da ginnastica o sportive non presentano le caratteristiche biomeccaniche idonee ad ammortizzare e a preservare la funzionalità muscolare e articolare. Evitare di allacciarsi le scarpe può essere rischioso per la salute. Anche l'indossare vestiti troppo lunghi o troppo stretti, limitanti l'esecuzione dei movimenti o la circolazione, non agevola lo svolgimento dell'attività motoria e sportiva.

Uso e non abuso dei farmaci

I giovani non dovrebbero assolutamente assumere farmaci se non prescritti dal medico. Non è vero che, grazie alle medicine, tutti i mali passino velocemente. Spetta al medico, il quale conosce personalmente ogni paziente, la prescrizione farmacologica. Infatti il dolore, di per sé, costituisce un campanello d'allarme che deve essere interpretato. È quindi bene ricorrere alle medicine solo se strettamente necessario e sempre sotto la supervisione medica. È fondamentale abituarsi a riconoscere i segnali di dolore e di disagio che provengono dal nostro corpo e considerare che – talvolta – alcuni fastidi possono scomparire con il tempo e con rimedi naturali, senza necessariamente fare uso delle medicine.

L'alcool

L'alcool in età evolutiva può costituire una grande attrattiva. In questo caso, però, è importante avvertire i giovani che il loro organismo, in particolare il fegato ed i reni, non è in grado di metabolizzarlo. In altri termini, il giovane non è capace di assimilare l'alcool in quanto il proprio corpo non è fisiologicamente ancora adatto a farlo. L'adulto invece è capace di assorbire l'alcool stesso, sempre se assunto in quantità appropriate. L'alcool nei giovani determina un potenziale danno nei confronti del sistema nervoso centrale e dell'apparato digerente e circolatorio, danno che è direttamente proporzionale alla quantità di sostanza ingerita ovvero messa in circolazione. Queste informazioni, al di là delle proibizioni di legge, non vengono ripetute spesso alle giovani generazioni e le percen-

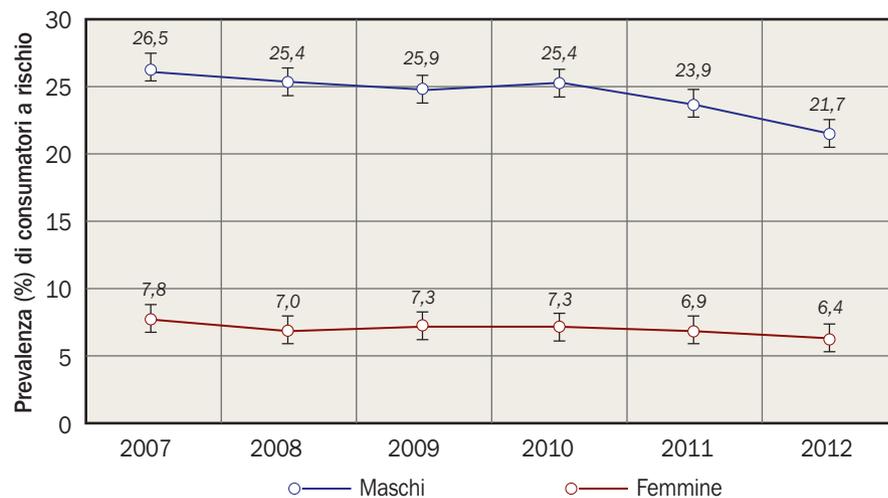


Figura 9 – Prevalenza (%) di consumatori a rischio (criterio ISS) di età \geq a 11 anni (anno 2007-2012) (da Elaborazioni ONA-CNESPS e WHO CC Research on Alcohol su dati dell'Indagine ISTAT Multiscopo sulle famiglie) (da Ministero della Salute 2013).

	2002	2003	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Maschi	18,4	20,7	20,6	24,2	22,7	22,7	20,4	19,11	22,8	18,5
Femmine	11,5	16,2	15,6	16,8	17,9	14,4	17,4	14,6	14,7	11,7

Tabella 2 – Prevalenza dei consumatori (%) di alcolici fuori pasto nella classe di età 14-17 anni (anni 2002-2012) (da Elaborazioni Ministero della Salute su ISTAT: “Indagine ISTAT Multiscopo sulle famiglie-Aspetti della vita quotidiana” – Anno 2003 e ISTAT: “L’uso e l’abuso di alcol in Italia” – Anni 2005-2012) (da Ministero della Salute 2013).

tuali dei consumatori in età evolutiva tende ad essere nel nostro Paese davvero preoccupante (figura 9 e tabella 2, Ministero della Salute 2013).

Le bevande energetiche (energy drink)

In questi anni la produzione delle bevande energizzanti si è estesa anche alla grande distribuzione e, grazie alla pubblicità nei mass media, il mercato si è aperto ad una serie di nuovi specifici prodotti. Queste bevande, sono destinate all'intera popolazione, non riguardano solo chi pratica sport ma vengono vendute con la finalità di fornire delle energie aggiuntive spendibili nella vita di ogni giorno, nello studio, nella guida, nel tempo libero. “Le sostanze in esse contenute, a parte l'elevato contenuto di zuccheri e il discreto contenuto di caffeina, non hanno generalmente una concentrazione tale da provocare effetti tossici per sé; gli effetti avversi sono invece legati all'interazione tra le sostanze” e l'assunzione di elevate quantità può avere effetti negativi alla salute (Ferrero et al. 2014).

Il tabagismo

Il fumo, si sa, non aiuta la salute. A qualsiasi età. Il passo diretto e più efficace sarebbe quello di eliminare alla radice il problema, estirpando questa cattiva abitudine. L'imposizione, però, operata soprattutto nelle fasce di età giovanili, spesso genera reazioni contrarie. Possono studiarsi soluzioni alternative volte alla riduzione sistematica del fumo (ad esempio il numero di sigarette fumate al giorno), in particolare se si è in presenza di una abitudine così forte e radicata, assumendo comportamenti più consapevoli e responsabili.

Purtroppo la percentuale totale dei fumatori in Italia è passata dal 20,6% del 2013 al 22% del 2014 (Istituto superiore di sanità 2014). Un interessante Report è quello della *Associazione americana per la ricerca sul cancro (American Association for Cancer Research 2014)*. In esso si afferma che “molti fattori che aumentano il rischio di sviluppare il cancro sono collegati allo stile di vita, e si stima che più del 50% dei 585.720 decessi per cancro previsti negli Stati Uniti nel 2014 saranno relativi a cause prevenibili. Degna di nota tra queste cause

sono l'uso del tabacco, l'obesità, la mancanza di attività fisica, l'esposizione ai raggi ultravioletti prodotti dai dispositivi solari o abbronzanti, e l'incapacità di utilizzare o rispettare interventi che trattino o preven- gano le infezioni con agenti patogeni associate al cancro. Come risultato, adottando un sano approccio alla vita che elimina o riduce questi rischi, ove possibile, potrebbero diminuire significativamente il numero di persone con diagnosi di alcuni tipi di cancro”. Quindi fondamentale è il contrastare la sedentarietà modificando, insieme ad altri accorgimenti, il proprio stile di vita mediante l'attività fisica. E ancora: “È importante sottolineare che gli approcci a sani stili di vita possono anche ridurre la recidiva del tumore e migliorare i risultati a seguito di una diagnosi di cancro. Tuttavia, sono necessarie ancor più ricerca e risorse per capire come meglio aiutare le persone a cambiare il loro stile di vita”.

Particolarmente significativa è la frase di Theodore Roosevelt: “Sapere ciò che è giusto non ha molto senso finché non si fa ciò che è giusto” (*American Association for Cancer Research 2014*).

(1. continua)

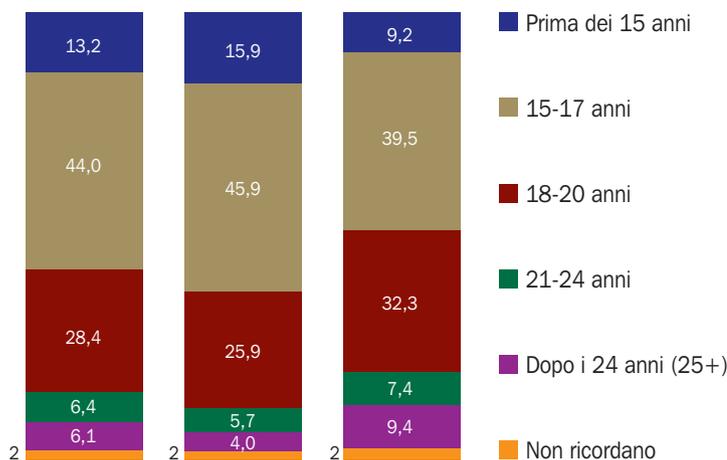
L'articolo è l'adattamento ai fini della pubblicazione della relazione al Seminario di Studio “La scuola tra educazione e attività motoria: lo sport a misura dell'alunno” svoltosi a Roma il 10 novembre 2014, autorizzato dal Ministero dell'Istruzione, organizzato dal Collegio nazionale professori di educazione fisica e sportiva (Conapefs).

La bibliografia del presente articolo può essere consultata e scaricata dal sito: www.calzettimariucci.it

Gli Autori:
Mario Bellucci, specialista in attività motoria preventiva e adattata, Liceo Scientifico Farnesina, Roma.

Roberto Gueli, insegnante di educazione fisica e Maestro di tennis, Dirigente scolastico utilizzato presso la Direzione generale per lo studente, Ministero dell'Istruzione, Roma.

Indirizzo degli Autori: belluccimario@libero.it



Età media	17,8	17,2	18,6
% tra i 15 e i 20 anni	72,4	72,8	71,8

Figura 10 – A che età si inizia a fumare? (da ISTAT 2014, modificata).