Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Artikel: Una medicina senza controindicazioni

Autor: Bignasca, Nicola / Martin, Brian

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001480

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Una medicina senza controindicazioni

Il dado è tratto // Un'ora al giorno, al minimo. Finalmente anche la Svizzera ha fissato in termini chiari e precisi la soglia minima di attività fisiche e sportive da svolgere durante l'infanzia e la giovinezza.

Nicola Bignasca, Brian Martin

▶ Le si attendevano con trepidazione, anche in considerazione di alcuni inquietanti campanelli d'allarme riguardanti l'obesità e l'inattività fisica di bambini e i giovani. Le raccomandazioni pubblicate congiuntamente dagli Uffici federali dello sport e della sanità pubblica rappresentano un'importante pietra miliare, da cui ci si attendono forti impulsi per la promozione delle attività fisiche e sportive nei prossimi anni.

Una posologia prudente

Le raccomandazioni per un'attività fisica salutare non rappresentano una novità assoluta nel contesto elvetico. Infatti, già nel 1999 venne fissata la «posologia» ottimale per gli adulti. Ad essi si consiglia di svolgere quotidianamente almeno una mezz'ora di attività fisiche e sportive ad un'intensità che si raggiunge normalmente durante una camminata a passo sostenuto o una biciclettata. Le lettrici e i lettori più attenti si domanderanno per quali motivi si siano dovuti attendere ancora sette anni per la pubblicazione di raccomandazioni rivolte ai bambini e ai giovani. Le ragioni di questo «ritardo» sono molto semplici: solo da poco tempo si dispongono di metodi affidabili ed esatti per la misurazione dell'attività fisica dei bambini. Inoltre, l'inattività fisica provoca malattie croniche che si manifestano prevalentemente in tarda età. Pertanto, i benefici di un'attività fisica e sportiva sulla salute di bambini e adolescenti sono meno comprovati a livello quantitativo rispetto agli adulti. Per questo motivo, la prima versione di raccomandazioni definisce in modo prudente la durata minima dell'attività fisica. Questa posologia sarà rivista qualora la ricerca scientifica nazionale e internazionale fornirà nuovi dati e conoscenze in questo ambito.

Ci si muove molto meno

Ma quanta attività fisica svolgono i giovani svizzeri? In generale si può affermare che i nostri bambini si muovono molto meno rispetto ad alcuni decenni or sono. Questo trend negativo è provocato in gran parte dai cambiamenti delle abitudini di vita indotti dai progressi tecnologici nell'ambito dei trasporti, delle comunicazioni, dei divertimenti e dell'habitat. Ciò nonostante non esistono degli studi sistematici che provano la veridicità di questo trend tra i bambini di meno di dieci anni. Invece si dispongono di dati affidabili per quel che riguarda la fascia d'età tra i 10 e i 20 anni. In generale, i dati rilevano che i ragazzi fanno più sport rispetto alle ragazze anche se le differenze tendono ad assottigliarsi. Il picco di attività fisiche e sportive viene raggiunto da entrambi i sessi attorno agli 11–12 anni. In seguito la frequenza delle loro attività fisiche diminuisce sensibilmente.

Sostituire il buon senso

Emettere delle disposizioni precise comprensive di cifre che valgano per tutta la popolazione giovanile è un'impresa non priva di difficoltà a causa della molteplicità dei fattori in gioco. Nell'elaborazione delle nuove raccomandazioni si è tenuto conto soprattutto di quegli effetti benefici attestati a livello scientifico (vedi riquadro). Ad esempio, le attività fisiche e sportive esercitano un influsso positivo sulla salute dell'apparato locomotore e soprattutto sulla massa ossea. Pertanto, le raccomandazioni invitano a prediligere quelle attività che permettono di rinforzare le ossa tramite sforzi che sollecitano il peso e sottopongono le ossa a dei carichi elevati come ad esempio correre, saltellare, saltare ecc. Una relazione diretta con le conoscenze scientifiche attuali si ritrova anche nelle altre dimensioni incluse nelle raccomandazioni: stimolare il sistema cardiocircolatorio, rafforzare i muscoli, mantenere la mobilità articolare e migliorare la destrezza. Ciò conferma il fatto che finalmente anche in educazione fisica e sport si tenda a sostituire le consegne dettate dal buon senso con linee-guida sostenute dalla ricerca scientifica.

Evitare periodi prolungati di inattività

La posologia minima di un'ora di attività fisiche al giorno non è da intendere come una soglia a partire dalla quale si usufruisce pienamente di tutti i benefici sulla salute. È una cifra indicativa che i bambini più piccoli dovrebbero superare abbondantemente. Nel computo totale si possono includere anche le attività di breve durata tipiche del comportamento del bambino. Per ragioni pratiche si raccomanda di sommare quelle attività fisiche e sportive che durano almeno dieci minuti. Un invito indiretto ai docenti – ma anche ai genitori – ad inserire degli intermezzi di movimento durante le loro lezioni in classe e nella quotidianità del bambino. Infatti, la capacità

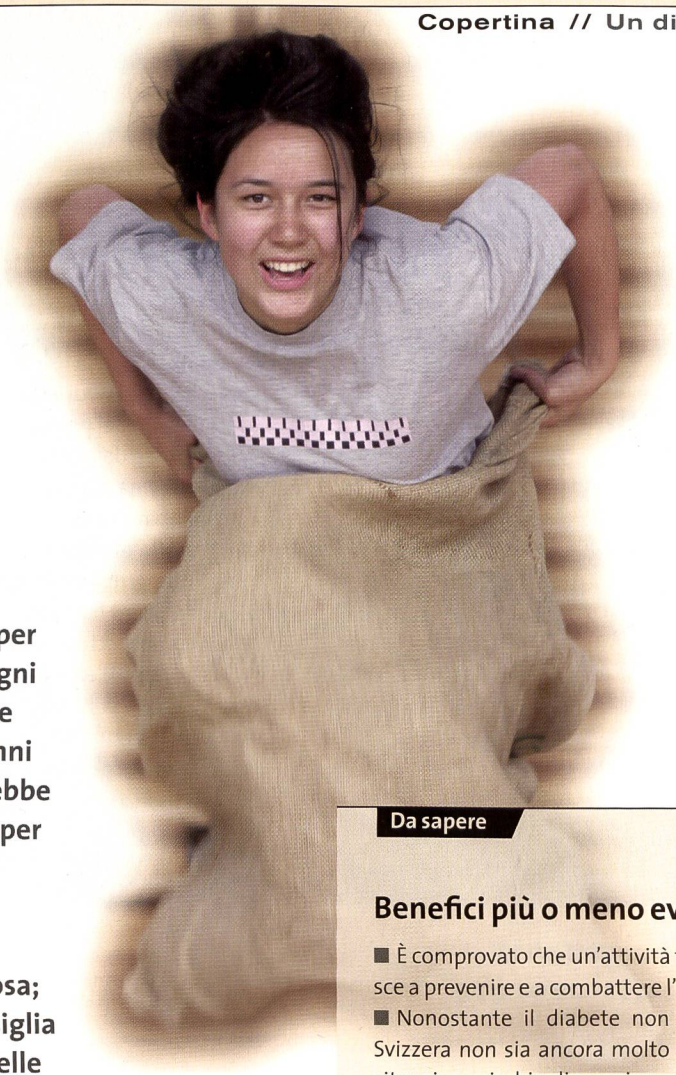

Foto: Daniel Käsermann

Dal punto di vista del beneficio per la salute si consiglia di muoversi ogni giorno. Sulla base delle conoscenze attuali, per i ragazzi negli ultimi anni della scuola obbligatoria ciò dovrebbe avvenire almeno un'ora al giorno; per i bambini più piccoli ancora più a lungo.

Ogni forma di movimento è preziosa; per motivi di ordine pratico si consiglia di considerare ai fini del rispetto delle raccomandazioni minime ogni attività che duri almeno 10 minuti.

Possibilità in questo senso si hanno innanzitutto nell'ora di educazione fisica o in altre attività scolastiche, nel tragitto casa scuola, a casa o nel tempo libero.

di concentrarsi su un tema è una capacità importante che si deve acquisire nel corso dell'infanzia. Ciò nonostante le attività eccessivamente lunghe prive di esercizio fisico possono nuocere alla salute soprattutto se sono accompagnate da un'alimentazione ipercalorica (p. es. sgranocchiare dolci davanti alla tele). Pertanto, si raccomanda di evitare il più possibile di sottoporre i bambini a periodi prolungati di inattività fisica e di interromperli ogni due ore circa con delle brevi pause in cui possono sgranchirsi le gambe.

Oltre a ciò un presupposto importante per lo sviluppo ottimale di bambini e giovani è la varietà nella pratica dell'attività fisica e sportiva. In questo ambito possono essere considerate attività a partire da circa 10 minuti o, almeno una volta alla settimana, si dovrebbero svolgere attività specifiche che rafforzano le ossa, stimolano il sistema cardiocircolatorio, rafforzano i muscoli, mantengono la mobilità e migliorano la destrezza. Si consiglia pertanto di introdurre una pausa di movimento in caso di lunghe fasi di lavoro sedentario (di una durata di circa due ore). //

Da sapere

Benefici più o meno evidenti

- È comprovato che un'attività fisica regolare contribuisce a prevenire e a combattere l'obesità e l'adiposità.
- Nonostante il diabete non insulino-dipendente in Svizzera non sia ancora molto diffuso fra i bambini, la situazione rischia di peggiorare e rispecchiare la realtà di altri paesi. Nel caso in cui dovesse verificarsi questo scenario, l'attività fisica – la cui azione preventiva è un dato di fatto – potrebbe assumere un ruolo di primo piano.
- Anche il ruolo dell'attività fisica e dello sport è accertato dal punto di vista della salute e dell'apparato locomotore, in particolare dal profilo della massa ossea. Praticare un'attività fisica fra i 10 e i 15 anni aiuta a prevenire l'osteoporosi.
- Esistono dei segnali secondo cui l'attività fisica potrebbe influire positivamente sui problemi cardiocircolatori, in particolare nelle persone che presentano dei fattori di rischio in tal senso. Tuttavia, la veridicità di tale influenza in età adulta è ancora difficile da misurare.
- Un certo numero di indicatori dimostrano chiaramente che lo sport migliora la salute psichica, le prestazioni cognitive e l'integrazione sociale. Cio nonostante, da alcuni studi realizzati su tale argomento emergono risultati divergenti da attribuire, essenzialmente, a disparità culturali. Inoltre, non esiste un consenso unanime in seno alla comunità scientifica internazionale.
- Il potenziale di prevenzione dello sport nei confronti di dipendenze e tossicomanie è probabile per quanto riguarda il fumo, possibile per la canapa e improbabile per l'alcool.
- Il ruolo che movimento e sport assumono nello sviluppo psicomotorio e nella prevenzione contro gli infortuni è plausibile e viene spesso evidenziato in modo puntuale. Ma, sebbene sull'argomento siano stati condotti degli studi sistematici da cui sono emersi i primi indicatori, non è ancora stato possibile evidenziarlo in modo sicuro. //