

LA TENDENZA TROPPE ORE DAVANTI AI VIDEOGIOCHI

# «Per i bambini? Meno tv e più sport»

Alle elementari solo uno su dieci pratica attività. Il rischio è sviluppare malattie invalidanti

DI ALESSIA RIVA

**LECCO** ► Solo un bambino delle elementari su dieci fa attività fisica in modalità e quantità adeguate. Uno su cinque fa sport, ma non più di una volta a settimana. Quattro su dieci, invece, dedicano alla tv o ai videogiochi tre ore o più al giorno. I dati Istat e Osservatorio "Okkio alla salute" del Ministero parlano chiaro: siamo di fronte all'emergenza sedentarietà tra i più piccoli. Predispone che poi, tende con certezza quasi matematica, a trascinarsi nell'adolescenza e nell'età adulta. Con tutti i rischi che questo comporta.

«La sedentarietà», spiega **Franco Tortorella**, responsabile Medicina preventiva di comunità Asl Lecco - è una condizione predisponente, insieme a una cattiva alimentazione, per importanti patologie quali, il diabete di tipo due, disturbi cardiocircolatori (infarto miocardico, ictus, insufficienza cardiaca), insufficienza venosa, sovrappeso e obesità. E ancora, osteoporosi, artrite, ipertensione arteriosa, aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue e tumori alla mammella e al colon. Nonostante i rischi corsi da chi non pratica attività sportiva, i sedentari nella nostra provincia sono circa 130mila e il 60% di chi non fa sport a sua volta non fa nulla, innescando così un circolo vizioso, creando insomma quella che noi chiamiamo "famiglia pizza-divano".

Con i giochi elettronici



CHI BEN COMINCIA Iniziare presto con lo sport è fondamentale.



Franco Tortorella

«

In provincia ci sono 130mila lecchesi che non fanno nulla: bastano 30 minuti di movimento al giorno per tenere alla larga patologie cardiache e metaboliche

che simulano l'attività sportiva e nei genitori sempre meno inclini a trascorrere di tempo all'aria aperta nei palazzetti con i loro figli - anche solo accompagnandoli - ci sono sempre meno bambini dietici. «Non

stiamo parlando di agonismo», precisa Tortorella - ma di ragazzini che banalmente non sanno fare le capriole o che a dieci anni usano ancora le rotelle per andare in bicicletta. L'appello va a tutte le famiglie: alzatevi dalle poltrone e andate a fare sport, qualunque esso sia. La disciplina scelta ha poca importanza, purché svolta con piacere e costanza. L'importante è muoversi. L'ideale

cuni tumori. In particolare, lo sport agisce abbassando la pressione arteriosa, riducendo i valori dei trigliceridi nel sangue, aumentando il colesterolo buono (Hdl), migliorando la tolleranza al glucosio, stimolando la produzione di endorfine e incrementando le difese immunitarie. Recenti studi hanno dimostrato, continua il medico - l'incremento delle cellule staminali nel sangue, con funzioni protettive e riparatrici della parete dei vasi. Secondo la letteratura scientifica internazionale, risultano azioni di provata efficacia, l'acrescere il tempo dedicato all'attività fisica dentro e fuori la scuola e incoraggiare bambini e adolescenti a svolgere almeno 30 minuti di sport al giorno, anche attraverso accordi che prevedono la facilitazione dell'accesso alle strutture ricreative e sportive e lo sviluppo di attività educative per i bambini sull'attività fisica, come parti integranti di programmi di educazione alla salute. Ecco perché negli anni scorsi - e oggi con le "Pillole della salute" - abbiamo incentivato l'adesione al Piedibus: sono 2.783 gli studenti delle scuole primarie che vanno regolarmente a scuola a piedi grazie all'impegno di 1.096 accompagnatori di 142 linee attive in 34 comuni».

E a questo proposito, nel comune capoluogo da quest'anno i bimbi non saranno più accompagnati a piedi solo a scuola, ma anche da alle principali strutture sportive.

## IL MEDICO

«Quale scegliere? Basta muoversi fin da piccoli»

**LECCO** ► «Spesso i genitori si chiedono quale sia lo sport giusto per i propri figli», commenta **Alberto Colombo**, responsabile Medicina dello sport Asl Lecco - Prima di tutto va considerata l'età: serve il tempo per un adeguato equilibrio psicomotorio prima di iniziare un'esperienza agonistica. Fino a circa 8 anni è il gioco che deve



ALBERTO COLOMBO

caratterizzare la pratica sportiva e non la tensione della competizione, che è più un'esigenza del genitore. Dagli 8 ai 12 anni, l'agonismo deve essere divertimento come stimolo positivo che aiuta per la crescita, mentre tra i 12 e i 14 anni si matura la scelta di passare a un livello agonistico o di proseguire un'attività sportiva ludica. La pratica sportiva - qualunque essa sia - potenzia la mobilità articolare, il tono muscolare e l'equilibrio, ottimizzando la funzionalità dell'apparato locomotore. Ogni sport sviluppa abilità specifiche e distretti corporei, pertanto non esiste uno "sport perfetto" ma sport che impegnano differenti distretti e stimolano differenti abilità».

## L'INIZIATIVA

### In farmacia arrivano le «pillole di salute»

**LECCO** ► Confezione e bugiardino sono in tutto e per tutto simili a quelli di un farmaco. Ma la scatolaletta arancione di "Pillole di salute" - in distribuzione gratuitamente nelle farmacie di tutta la provincia - contiene molto di più: 35 coupon che offrono 831.500 ore di prova di attività fisica per bambini, adulti e famiglie.

L'idea - nata dalla collaborazione tra Asl, associazione Il Giretto, Provincia di Lecco, Regione, Coni, Fedefarma e Acel service - rappresenta un'opportunità unica per i lecchesi - soprattutto per quei 130mila sedentari - di avvicinar-



Gianluigi Maggioni, Antonio Rossi ed Enzo Lucchini.

si alla pratica sportiva e di poter così scegliere - senza alcun costo - uno o più corsi da frequentare per battere sul nascere alcune patologie insidiose come diabete e ipertensione.

l'ultima prova, per tutto l'anno (ovviamente non si può fare il "bis"). Con l'esaurirsi delle scatolalette, sarà possibile scaricare dal sito [www.pilloledisalute.giretto.it](http://www.pilloledisalute.giretto.it) altri coupon.

Progetto ideato da



Main Partner



Main Sponsor



In collaborazione con



Distribuito da

