

# Un miglio al giorno per stare bene Così la scuola educa alla salute



Il percorso quotidiano di 1,6 km pensato per gli studenti dell'Istituto Caretta di Spinetta Marengo

**L'iniziativa è rivolta a tutti i ragazzi dai 6 ai 10 anni per sensibilizzarli contro sedentarietà, obesità e pigrizia**

**VALENTINA FREZZATO**  
ALESSANDRIA

Dal 2012 nella scuola elementare di Saint Ninians a Sterling, in Scozia, gli alunni ogni giorno interrompono le normali lezioni ed escono a camminare. Al richiamo, non importa cosa stiano facendo, mollano tutto per percorrere un miglio attorno alla scuola. Un quarto d'ora, poi tutti di nuovo in classe. Sembra poco e invece è un toccasana: contro la pigrizia, contro l'obesità, una piccola abitudine capace di rendere anche più socievoli, più motivati, meno ansiosi.

L'iniziativa si è diffusa in Europa ed è ora partita anche ad Alessandria, dove Adelio Debenedetti, presidente dell'associazione Aessedi ha importato il Dailymile, cioè il miglio

quotidiano. «L'iniziativa prevede – spiega – che i ragazzi in età scolare, tutti i giorni e in orario scolastico, percorrano 1,6 km. Un miglio. Abbiamo promosso il progetto con l'Asl e la Federazione italiana medici pediatri che hanno dato il patrocinio. Abbiamo formato alcuni docenti e ricevuto le prime adesioni: siamo a mille bambini, circa trenta classi della città di Alessandria, i primi sono stati quelli dell'istituto comprensivo Caretta di Spinetta Marengo».

Hanno tutti dai 6 ai 10 anni: inutile dire che siano ben contenti di uscire da scuola. Ma lo fanno per qualcosa di molto serio: «È importante – dice Debenedetti – che vengano educati, che acquisiscano coordinazione nei movimenti. Ne abbiamo visitati 700 e abbiamo riscontrato serie problematiche: sono scoordinati, non riescono a camminare o a correre correttamente, se non hanno il telefonino non comunicano o non si parlano. Abbiamo pen-

sato a questo progetto innanzitutto per farli muovere ogni giorno e permettergli di acquisire uno status salutistico migliore di quello che hanno. Esiste un protocollo che abbiamo realizzato per raccogliere i risultati di questa meravigliosa esperienza. Siamo certi che la prevenzione debba essere insegnata a scuola, nelle fasce di età più giovani affinché possano crescere adottando una buona pratica di vita». Ci saranno benefici anche sull'attenzione e sull'interesse in classe, addirittura sul numero di assenze. I docenti saranno preparati alla gestione del gruppo in cammino, all'attuazione pratica del progetto, alla produzione di materiale statistico. «L'insegnante durante la camminata potrà veicolare contenuti e informazioni sulla natura, sul cambio delle stagioni, stimolare l'osservazione del territorio. Si sfrutta la camminata come *outdoor education*». Un passo alla volta. —