

Per contrastare il sovrappeso in età infantile bisogna educare i piccoli a uno stile di vita attivo. La scuola dovrebbe essere in prima linea nell'insegnare questa sana abitudine

# forza ragazzi!

Il problema è serio, i bambini italiani tendono a pesare un po' troppo: secondo l'indagine "Okkio alla salute", è in sovrappeso il 22% dei bambini che frequentano la classe terza primaria, cui va aggiunto quell'11% che è addirittura obeso: in tutto 1.100.000 bimbi, di cui 400mila obesi. Tra le cause, la familiarità, le cattive abitudini alimentari e una certa tendenza alla sedentarietà. Quasi il 40% dei bambini passa tre ore al giorno davanti a un monitor (tv, pc, console o giochi portatili), mentre il 22% pratica sport non più di un'ora alla settimana.

## PER I GENITORI SONO MAGRI

Per educare i bambini a stili di vita più corretti bisogna partire dai genitori, ma la situazione non è rosea. Tra le madri di bimbi in sovrappeso o obesi, più di una su tre non "vede" l'eccesso ponderale del proprio figlio e due genitori su tre sembrano sottovalutare la quantità di cibo consumata dai propri pargoli. Al contrario, sovrastimano il tempo dedicato all'attività fisica: circa una madre su due di bambini fisicamente non attivi, ritiene che il proprio figlio svolga un'attività motoria sufficiente.



**22%**  
i bambini che  
dedicano allo sport  
un'ora alla settimana



## Un progetto che entra nelle aule

I bambini passano gran parte della giornata a scuola ed è da lì che deve partire una campagna di prevenzione. Attualmente, però, le ore di educazione fisica sono solo due, affidate all'insegnante titolare.

«A volte il disagio più avvertito è che la disciplina non è insegnata da professionisti del movimento, ma impartita senza assicurare la specificità degli interventi educativi e formativi» spiega Giuseppe Zito, dirigente del Miur (ministero dell'Istruzione). «È necessario rivolgersi ai diplomati Isef o laureati in scienze motorie, facendo in modo che i professionisti collaborino in sinergia».

Il progetto "Alfabetizzazione motoria nella scuola primaria" si fonda sulla collaborazione tra Miur, Coni e Comitato paralimpico e affianca per 15 settimane, all'insegnante di ruolo, un laureato in scienze motorie/diplomato Isef per potenziare i tre aspetti: salutistico, cognitivo e motorio-sportivo. Influenzando positivamente sull'abitudine al moto, i giovani sono indirizzati a uno stile di vita attivo.

### Partecipano gli istituti di tutta Italia

Il progetto - al secondo anno di una sperimentazione triennale - coinvolge tutte le province: ha aderito il 12% delle scuole primarie, per un totale di 15mila classi, 290mila alunni e 1.750 docenti laureati in scienze motorie o diplomati Isef.

Le scuole che aspirano a partecipare al progetto sono molte. Non c'è ancora una valutazione precisa dei risultati, ma genitori, dirigenti scolastici e docenti sono soddisfatti dell'esperienza.

«Era inevitabile» commenta Zito, «che in un progetto in cui la componente ludico-sportiva è abbinata a quella didattica si riscontrasse un'accoglienza estremamente favorevole da parte degli alunni coinvolti e dagli insegnanti, -che vedono valorizzato il proprio ruolo».



## Le iniziative locali

### DAL MONFERRATO...

La Asl di Casale Monferrato (Al), in collaborazione con la sede del Cai (Club alpino italiano) locale, ha attivato il progetto "Crescita equilibrata", che coinvolge cinque scuole, due di Casale e tre dei paesi vicini, per illustrare ai genitori i metodi di una corretta alimentazione e per proporre ai giovanissimi uno stile di vita in cui la motricità viene associata all'attività fisica, sviluppata nell'ambiente e sul territorio, grazie agli accompagnatori di alpinismo giovanile del Cai di Casale. I ragazzi sono stati sottoposti, prima dell'inizio del progetto, a un'impedenziometria, da ripetere dopo otto settimane per valutare la riduzione del grasso corporeo. «Il ruolo educativo della scuola» afferma Gabriella Caprino, responsabile di Dietologia clinica di Casale Monferrato, Asl Alessandria, e coordinatrice del progetto «si esplica nella refezione scolastica, nelle attività di laboratorio del gusto e nel coinvolgimento delle famiglie nei programmi educativi scolastici. Auspicio l'aumento delle ore di educazione motoria (tre o quattro) dalle primarie alle superiori e che ci siano spazi per il gioco all'aria aperta. Ho calcolato che già un'ora in più di attività fisica alla settimana genera un calo di peso nei bambini e, soprattutto, un aumento della massa magra. Inoltre, i genitori dovrebbero diventare meno ansiosi nei confronti dei piccoli infortuni che possono capitare ai loro figli durante il movimento e colpevolizzare meno gli insegnanti. Meglio una sbucciatura su un ginocchio oggi che un obeso domani!». Tra i materiali didattici ci sono anche alcune merendine, scelte dagli esperti del progetto per la loro composizione nutrizionale e per la grammatura, che raggiunge un contenuto calorico compatibile con le necessità dei bambini di questa età. Queste sono state utilizzate per insegnare ai ragazzi come leggere l'etichetta.



### ... ALLA ROMAGNA

Quando il sovrappeso o l'obesità sono una realtà, bisogna mettere in atto un programma per riportare il bambino a livelli di peso corretti, insegnando, a lui e ai suoi genitori, ad adottare anche stili di vita più sani. In questa direzione va il progetto su sovrappeso e obesità in età pediatrica promosso dalla Asl di Rimini, che contempla la presa in carico dei bambini, azioni di counselling alimentare (singolo, di famiglia o di gruppo) con le dietiste Ausl, interventi di valutazione e prescrizione di adeguati momenti di attività fisica. «A livello regionale quasi un terzo dei bambini è in sovrappeso» spiega Danilo Gambarara, referente per la promozione dell'attività fisica della Asl Rimini e coordinatore del progetto, «e il dato riminese è in linea con quello regionale. Il progetto è multidisciplinare perché coinvolge medici e pediatri di base, specialisti ospedalieri, counsellor alimentari, dietologi, medici dello sport, laureati in scienze motorie o diplomati Isef, palestre e strutture sportive. Ai ragazzini viene assegnato anche un misuratore di attività motoria, che indica quanto manca al raggiungimento dell'attività fisica prescritta». Le strutture sportive aderenti al progetto devono attenersi a un codice etico nel rispetto della salute e accettano di sottoporsi a controlli senza preavviso da parte dell'Ausl o degli enti locali. Nelle palestre selezionate, i bambini possono effettuare, da soli o in gruppo, l'attività fisica prescritta, sotto la supervisione di laureati in scienze motorie o diplomati Isef.

*Servizio di Elena Consonni. Con la consulenza del dottor Giuseppe Zito, dirigente del Miur (ministero dell'Istruzione, dell'università e della ricerca), del dottor Danilo Gambarara, Medicina dello sport e promozione dell'attività fisica dell'Ausl Rimini, e della dottoressa Gabriella Caprino, responsabile di Dietologia clinica Casale Monferrato, Asl Alessandria.*

### MEGLIO IL GIOCO CHE LO SPORT

I bimbi dovrebbero dedicare almeno due ore al giorno in giochi di movimento (pattini, bicicletta, palla) all'aria aperta. Ottime anche le iniziative di associazioni come il Cai, che promuovono la conoscenza del territorio e il rispetto della natura. Lo sport va bene, ma solo se non si esaspera troppo la componente agonistica. Il servizio di pedibus (i bimbi accompagnati a scuola a piedi) aiuta a muoversi ed educa al rispetto delle regole della strada.

