

Guadagnare salute con l'attività fisica

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

Il Sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE, promosso dal Ministero della Salute e dal CCM (Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità e realizzato in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione dell'Università e della Ricerca, con le Regioni e le Aziende Sanitarie, permette di valutare con indagini periodiche lo stato ponderale dei bambini di 8-9 anni della classe terza della scuola primaria, dei loro stili alimentari, dell'abitudine all'esercizio fisico e delle iniziative scolastiche favorevoli la sana nutrizione e l'attività fisica.

Secondo la definizione adottata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'attività fisica è: "...qualsiasi forma di lavoro prodotta dalla muscolatura scheletrica che determini un dispendio energetico superiore a quello a riposo".

Nell'infanzia e nell'adolescenza (5-17 anni) è indicato praticare non meno di un'ora di esercizio fisico moderato al giorno e come minimo 3 sedute la settimana di attività aerobica che sollecitino l'apparato muscolo-scheletrico, in modo da stimolare l'accrescimento e migliorare forza muscolare ed elasticità. (1)

L'attività sportiva, specie all'aperto, è stata progressivamente sostituita da ore trascorse di fronte allo schermo di un computer o di un televisore, con una riduzione della spesa energetica quotidiana di circa 600 kcal rispetto ai coetanei di 50 anni fa.

Pertanto sarebbe importante incrementare le occasioni di attività fisica per i bambini da parte degli adulti, si può scegliere in favore di un maggior dispendio energetico, esempio usare le scale invece dell'ascensore, andare a scuola a piedi o in bicicletta dov'è possibile, favorire occasioni di gioco per i bambini per distoglierli dalla TV, dal PC, dal cellulare.

Nell'ambito del programma strategico Guadagnare salute, nel 2012 il Sistema di sorveglianza "OKkio alla SALUTE" ha riscontrato che dal 2008 a oggi sono diminuiti leggermente i bambini di 8-9 anni in sovrappeso e quelli obesi, ma l'Italia resta ai primi posti d'Europa per l'eccesso ponderale infantile.

La rilevazione ha coinvolto 46.492 bambini appartenenti a 2.623 classi terze della scuola primaria. Dai dati 2012 risulta che il 22,1% dei bambini di 8-9 anni è in sovrappeso e il 10,2% in condizioni di obesità. Complessivamente, dunque, nel 2012 l'eccesso ponderale riguarda il 32,3% dei bambini della terza elementare.

Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud: in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata l'eccesso ponderale riguarda più del 40% del campione, mentre Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige sono sotto il 25%.

I genitori non sempre sono consapevoli dei problemi relativi al peso dei propri figli: tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi, il 38% non ritiene che il proprio figlio sia in eccesso ponderale.

Una giusta ed efficace informazione è importante per indurre le persone ad essere più attente a se stessi, criticando lo stile di vita non si ottiene l'ascolto delle persone, è importante incontrare le persone per comprendere le loro motivazioni, bisogni, esigenze, e cercare di proporre qualcosa di diverso, di alternativo ad iniziare dall'informazione, comunicazione semplice, come l'informare che per lo smaltimento di un cornetto semplice (40g) con un valore energetico di 164 kcal è necessario una camminata di 55 minuti o l'andare in bicicletta per 15' o lo stare in piedi inattivo per 149' o stirare per 42', quindi si può scegliere cosa mangiare con l'obiettivo di soddisfare un proprio bisogno ma si può considerare anche cosa e come fare per continuare a stare in uno stato di benessere.

- (1) World Health Organization, Global recommendations on physical activity for health. 2010
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>