

La prevenzione inizia dalla giovane età



Diego Sarto

Università di Padova
Docente Scienza e
Tecnica dell'Attività
Motoria Preventiva

Uno studio svolto a Padova su 6000 allievi del biennio della scuola superiore ci riporta un quadro assai preoccupante della salute fisica dei nostri giovani. Considerando che si tratta di persone di soli 14-15 anni constatare che ben il 44% di questi ha accusato, in modo ripetuto dolori di tipo osteo-articolare ossia legati a muscoli ossa e articolazioni, non è certo rasserenante. Di questi ben il 32% ha dovuto contattare un medico e nel 24% dei casi è ricorso a sedute di fisioterapia e chinesioterapia. Le zone più colpite sono state: prima, come prevedibile, la schiena e seconda, un po' a sorpresa per l'alta percentuale di casi, le ginocchia.

Ci sembra pertanto logico stimolare le Istituzioni a porre attenzione a questo aspetto della formazione giovanile. A tal fine il coinvolgimento di alcune figure professionali, come i Laureati in Scienze Motorie e i Terapisti, sembra essenziale dato lo stretto legame tra attività fisica e salute. Un atleta durante una competizione, impegnato nell'esecuzione di un gesto sportivo, evoca in tutti l'idea di un soggetto in buono stato di salute, anzi, in uno stato di ottima funzionalità psico-fisica che consente di trarre il meglio dal proprio corpo.

Tuttavia proprio questa idea di esercizio fisico come sport, come attività "speciale", ha portato, per lungo tempo, a sottovalutare la rilevanza dell'esercizio motorio razionale come strumento di salute per ogni individuo.

Ed è proprio il movimento razionale che deve far parte del nostro vissuto quotidiano, non solo, quindi, movimento a scopo di prestazione sportiva e/o di attività ricreativa, ma anche e soprattutto per lo sviluppo, il mantenimento ed il recupero di una condizione di buona salute.

L'inserimento nella scuola di specifici corsi di formazione attinenti la postura e le conseguenze di un errato uso del proprio corpo potrebbero essere di stimolo, sia per gli operatori che per l'utenza. La distinzione tra attività motoria razionale e sport, oggi più che mai, deve ritrovare il suo significato senza per questo sminuire l'una o l'altra.

L'attività sportiva si prefigge come obiettivo primario il raggiungimento della massima prestazione, con il necessario sfruttamento estremo delle capacità, mentre l'attività motoria razionale mira ad utilizzare il corpo al fine di migliorare le prestazioni legate alla armonia e salvaguardia della salute. Le due posizioni estreme ovviamente possono poi trovare situazioni di collaborazione e sintesi se guidati da un buon professionista.