

PICCOLE IDEE CRESCONO



Diego Sarto

Università di Padova
Docente Scienza e
Tecniche dell' attività
motoria preventiva

Diego Sarto,
Centro San Marco
Tel 049.893.48.02

Roma, 20 ott. (Adnkronos): Il ministro della Pubblica Istruzione Giuseppe Fioroni ha avviato un progetto sperimentale per l'educazione motoria e sportiva anche nella scuola primaria.

Milano, 3 ott. (Adnkronos): Introdurre l'ora di educazione sanitaria nelle scuole, per 'insegnare' la salute agli italiani fin da piccoli. La proposta arriva dal ministro della Salute, Livia Turco..... Riportiamo queste due notizie per avviare una riflessione su 2 punti che abbiamo sempre considerato di fondamentale importanza per la prevenzione.

1) L'attività motoria si deve iniziare sin dalla più tenera età per due motivi: l'abitudine al movimento si acquisisce con un costante esercizio e studi qualificati riportano in modo inequivocabile la maggiore presenza di adulti attivi tra le persone che hanno sempre svolto attività motoria e sportiva con continuità. Secondo, durante la fase di crescita alcune funzioni sono maggiormente migliorabili: la potenza muscolare ed il numero delle fibre muscolari, la resistenza meccanica di tendini e cartilagini nonché lo sviluppo di capacità coordinative come l'equilibrio, la destrezza e la coordinazione. Da anni i Laureati in Scienze Motorie chiedono di inserire l'attività motoria nella scuola materna ed elementare almeno per 30 minuti al giorno, producendo un sicuro miglioramento della situazione fisica degli allievi e un risparmio economico notevole della spesa sanitaria futura.

2) L'educazione alla salute nelle scuole si propone in un modo nuovo, da vedere non solo come un problema del malato, ma come un processo formativo che permette al singolo di capire e discriminare tra modelli di comportamento più o meno consoni alla conservazione della qualità di vita. Auspichiamo comunque che con questa proposta non si voglia medicalizzare la scuola e la società. Lo scopo deve essere semplicemente quello di far conoscere e indurre a comportamenti utili al nostro benessere. Non si deve parlare della malattia ma della salute. L'insegnante non deve essere un medico, come propone il ministro, ma un insegnante, o una equipe di loro, formato nel capo del benessere.