

# UN'ORA AL GIORNO, COME MINIMO



[diego.sarto@tiscali.it](mailto:diego.sarto@tiscali.it)

Prendiamo spunto dai lavori di ristrutturazione delle palestre che da un po' di tempo sta rivitalizzando le strutture di Padova. Si tratta di un investimento importante ma che è oggi ancora insufficiente per le esigenze di salute della cittadinanza. A sostegno di questa tesi ricordiamo quanto sta avvenendo da qualche mese in Svizzera. La UFSPPO e l'Ufficio Federale della Sanità hanno deliberato le linee guida sul comportamento motorio dei giovani. In quella delibera si sono fissati i limiti minimi di movimento stabiliti in almeno un'ora al giorno. Affinché il movimento si ripercuota positivamente sulla salute dei bambini e adolescenti è stata stabilita in modo definitivo la "dose minima" di movimento giornaliero in 60 minuti. I risultati degli studi più recenti confermano come ogni forma di attività fisica sia benefica per la salute. Poter contare su una attività scolastica di almeno tre quattro ore la settimana permetterebbe ai nostri ragazzi di formare e preservare le proprie funzioni per gli anni a venire. In questo caso non parliamo di attività sportiva ma di attività motoria, di prevenzione della malattia. Malattie come l'obesità, il diabete, le patologie cardio-circolatorie si riducono in modo evidente se si svolge una vita attiva e sana. Il nostro impegno motorio si deve articolare in attività strutturate ma anche ritagliando spazi in tutte le occasioni possibili. Si consiglia di sommare tutti gli intermezzi di movimento aventi una durata di almeno 10 minuti e si consiglia di sfruttare tutte le situazioni per esercitare questo nostro "diritto al movimento": dal tragitto casa scuola, al salire le scale anziché prendere l'ascensore, alle passeggiate domenicali assieme a familiari ed amici. Gli adolescenti devono svolgere attività diversificate in modo da stimolare il corpo sotto tutti i punti di vista: dal sistema cardio-circolatorio alla mobilità, dalla forza muscolare alla coordinazione e destrezza. Bisogna evitare, durante la giornata, di sottoporsi a lunghi periodi di inattività. Almeno ogni due ore è necessario sgranchirsi le gambe con qualche minuto di ginnastica. Affinché questo divenga abitudine quotidiana si deve comprendere che il movimento fisico non è tempo tolto allo studio e alla crescita personale, ma un modo di crescere e di preservare un bene prezioso. Per chi frequenta i centri sportivi e le palestre è opportuno privilegiare gli ambienti dove si lavora principalmente sulle capacità di resistenza e di coordinazione. La corsa e gli altri lavori di resistenza sono essenziali per il potenziamento del sistema polmonare e cardiaco mentre il lavoro sulla coordinazione sviluppa la plasticità del gesto e la sua efficacia producendo armonia ed economia nel movimento.