

# Obesità e movimento: servono scelte



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

Kraus nel '61 ha definito la malattia ipocinetica come una sindrome da mancato o insufficiente esercizio fisico, individuandone le cause, storiche e sociali nella crescente diffusione del benessere economico e della meccanizzazione delle attività umane. Oggi, in base ad uno studio DOXA (2004), solo 40 bambini su 100 (dai 6 agli 11 anni) vanno a scuola a piedi o in bicicletta per un tempo medio di impiego di circa 6 minuti; mentre nella fascia dai 12 ai 17 anni la quota scende al 30%, anche se sono impegnati per un tempo superiore (9-10 minuti). Eppure per ridurre del 50% i rischi di patologie legate all'inattività (malattie cardio-circolatorie, diabete, obesità) e produrre benessere fisico e mentale può bastare una modica attività fisica: 50 minuti di movimento al giorno, integrati nella routine quotidiana. Tale stile di vita comporterebbe una concreta diminuzione del rischio di ammalarsi. L'ipocinesia identifica un quadro clinico caratterizzato da un precoce processo di invecchiamento a carico degli organi e degli apparati: indebolimento muscolare, fragilità ossea, ipomobilità articolare, scarsa efficienza cardiaca, vascolare e polmonare, diminuzione del ritmo metabolico. A queste condizioni organiche vanno aggiunte il peggioramento della coordinazione generale, dei difetti posturali e dei paramorfismi tipici dell'età evolutiva.

In Arkansas, all'interno della scuola, si è scelto di valutare oltre ai risultati motori anche la forma fisica degli allievi. Ogni realtà ha una sua specificità sulla quale non abbiamo il tempo di addentrarci, ma una considerazione ci sembra opportuna. Da parte delle istituzioni e delle famiglie sarebbe opportuna una maggiore considerazione delle valutazioni fisico- motorie dei propri figli. E in questo senso sarebbe opportuna una riflessione anche da parte dei docenti di attività motorie, dalla materna alle superiori, sull'importanza di valutare con giusto rigore i propri allievi senza cadere nelle convenzioni sociali dove una insufficienza significa essere cattivi e poco comprensivi. Rendere coscienti gli alunni sulle loro possibilità forse oggi più di ieri è un dovere.