

L'Italia è il Paese europeo con più bambini che non fanno alcuna attività fisica

L'Italia è il Paese europeo che detiene il record di bambini inattivi che non fanno attività fisica, mentre è seconda solo alla Spagna per numero di bimbi in sovrappeso. Il dato è stato reso noto da Alberto Mantovani, professore emerito di Humanitas University e direttore scientifico di Irccs Istituto Clinico Humanitas, in occasione del quinto congresso internazionale "Healthy Lifespan - Positive nutrition, antiinflammation diet, physical activity and sport", organizzato a Milano dalla Fondazione Paolo Sorbini. In effetti, esaminando lo spaccato generale con l'ausilio di vari rapporti redatti sul tema, si può constatare come a giocare un ruolo sul mancato impegno di famiglie e istituzioni nell'incentivare i bambini a intraprendere l'attività fisica sia un mix di fattori culturali, sociali, economici e strutturali. Che in Italia, più che in altri Paesi, risulta determinante.

Osservando i dati relativi alla sedentarietà dei bambini, l'Italia si [posiziona](#) come peggior Paese OCSE: il 94,5% di bambini tra gli 11 e i 15 anni non raggiunge, infatti, un adeguato livello di attività fisica. Dalle statistiche italiane della sorveglianza "OKkio alla SALUTE" [emerge](#) infatti che nel nostro Paese **i bimbi in sovrappeso raggiungono la quota del 19%**, gli obesi rappresentano il 9,8% del totale e i bambini con obesità grave toccano il 2,6%. Solo un terzo dei bambini dedica al massimo un giorno alla settimana all'attività fisica strutturata, il 41,5% dei bimbi ha ancora la TV nella propria camera da letto e **il 45,1% trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla tv, ai videogiochi, al tablet o al cellulare**. Un aspetto non secondario riguarda la percezione materna dello stato di salute dei propri figli. Le statistiche mostrano infatti che il 45% dei bambini in sovrappeso o obesi è percepito dalle mamme come sotto-normopeso, mentre quasi il 60% delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga attività fisica adeguata. Inoltre, tra le mamme di bimbi in sovrappeso o obesi, il 73% ritiene che la quantità di cibo assunta dal proprio figlio non sia eccessiva. I dati, nel loro complesso, **peggiorano progressivamente nelle aree più povere del Paese**, [segnando](#) i risultati più sconcertanti nelle regioni meridionali. Ampliando il raggio di osservazione, è opportuno aggiungere che lo stesso sistema scolastico italiano, che tende a dare molta importanza alle materie accademiche, lascia tradizionalmente poco spazio all'attività fisica, e che in molte zone d'Italia - specialmente in quelle meno sviluppate o periferiche - sia presente un numero troppo esiguo di strutture sportive di qualità. Nel frattempo, l'aumento dell'uso di dispositivi elettronici ha portato molti bambini (così come tanti adulti) a preferire attività sedentarie rispetto allo sport

La pratica sportiva, costituendo anche un'occasione di integrazione e scambio, [rappresenta](#) per queste fasce d'età **una tappa fondamentale per il corretto sviluppo fisico e sociale**. Per quanto concerne gli effetti benefici sul corpo, bisogna innanzitutto citare uno studio pubblicato sul *Journal of the American College of Cardiology*, avente ad oggetto i

L'Italia è il Paese europeo con più bambini che non fanno alcuna attività fisica

bambini obesi in età preadolescenziale, dal quale sono emersi diversi effetti positivi dello sport. «L'attività fisica riduce la pressione sanguigna sistemica e migliora i marcatori precoci di aterosclerosi nei bambini obesi in età prepuberale»: è questo infatti il titolo dello studio, con il quale i ricercatori sono arrivati alla conclusione che «un programma di attività fisica regolare **riduce la pressione arteriosa, la rigidità arteriosa e il grasso addominale**» oltre ad «aumentare la forma cardiorespiratoria e ritardare il rimodellamento della parete arteriosa». Di certo però non solo i bambini obesi traggono importanti vantaggi dall'attività motoria. Una revisione scientifica, pubblicata sulla rivista medica *QJM*, sottolinea la capacità dell'attività fisica di «**prevenire la malattia coronarica**». Esaminando le prove e i meccanismi con cui l'attività fisica conferisce benefici, è emerso che «l'attività fisica regolare di intensità moderata offre una notevole protezione contro la malattia coronarica». Secondo gli autori della revisione «i maggiori guadagni nella popolazione si verificheranno se le persone sedentarie diventeranno più attive».

[di Stefano Baudino]