

il caso

SILVIA GARBARINO
TORINO

Sportivi, informati, sani, alti ma sempre più in carne. Tendenti all'obesità. Sono i nostri figli e i loro coetanei, vittime di una delle tante contraddizioni della nostra società.

La ricerca compiuta dall'Istituto di Medicina dello sport di Torino (come fa, ritualmente, da trent'anni) sugli studenti torinesi della prima media (iscritti nell'anno scolastico 2011/2012), l'unica esistente in Italia, in Europa e «persino in America» - come sottolinea il vice direttore del centro Piero Astegiano - valuta numerosi parametri per studiare il loro rapporto con le attività sportive. Uno studio scientifico curato dal professore Gian Pasquale Ganzit su un campione di 6.873 undicenni, con leggera prevalenza maschile (3610 contro 3263 femmine), campione in rialzo rispetto al numero delle visite compiute per la ricerca del 2007 grazie all'incremento dei bambini di origine non italiana (ma nati qui, sono il 13,5% del totale dei soggetti visitati).

Il dato più rassicurante, anche per il futuro della Sanità del Paese, è che crescono i soggetti che si dedicano regolarmente allo sport (il 70% dei maschi e il 62% delle femmine) anche se la pratica agonistica resta appannaggio dei maschi (48% contro il 27% delle femmine).

Le discipline sportive più amate dai ragazzi sottoposti ai controlli sono quelle tradizionali per i maschi, ovvero calcio (40%) nuoto (16%) basket (10, 5%) con una predilezione per lo sci come secondo sport, mentre per le ragazze il must è la danza (27%) seguita da nuoto (22%) e pallavolo (13%) seppure il boom sia rappresentato da pattinaggio artistico - le gare durante i Giochi invernali del 2006 e la residenza di qualche mese di Carolina Kostner a Torino è stata molto più incisiva sulla scelta delle giovanissime di qualunque pubblicità - e dalla ginnastica artistica (rispettivamente 5% e 4,5%).

Questo diffuso interesse per l'attività fisica è in contra-

L'INDAGINE
È l'unica in Europa
la compie l'Istituto
di medicina dello sport

IL CAMPIONE
Sono i nuovi iscritti
alle medie nel 2011
quasi 7 mila undicenni

gli Anni Ottanta, mentre «resiste» la varicella. In aumento invece le allergie, le cefalee e la carie dentaria. In netta riduzione anche gli interventi chirurgici per tonsille e appendiciti, in calo le fratture in particolare quelle degli arti superiori.

«Una miglior supervisione da parte degli adulti - dice Gan-

sto però con la riduzione di diverse abilità motorie nei giovani, come la capacità di andare in bicicletta, nuotare e sciare.

Campioni in divenire, magari in una specifica nicchia, ma incapaci di essere completi nei movimenti di base, globalmente gli undicenni sono più sani e si ammalano meno di un tempo, grazie alla prevenzione e alle vaccinazioni. I casi di morillo sono crollati, quasi scomparsi la rosolia e la pertosse, in specie se confrontati con

39%
sovrappeso
Tra i maschi
il 39%
del campione
presenta
un eccesso
significativo
di peso

17%
agoniste
Le femmine
(62,5%) praticano sport,
ma rimane
bassa per le
ragazze la
pratica agonistica

ziti - e l'uso di calzature appropriate indicano una maggiore sensibilità alla prevenzione».

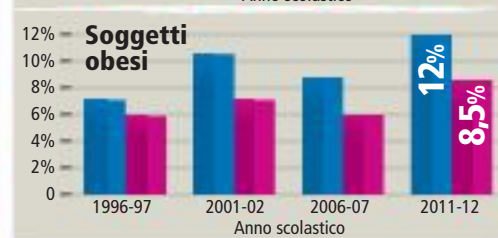
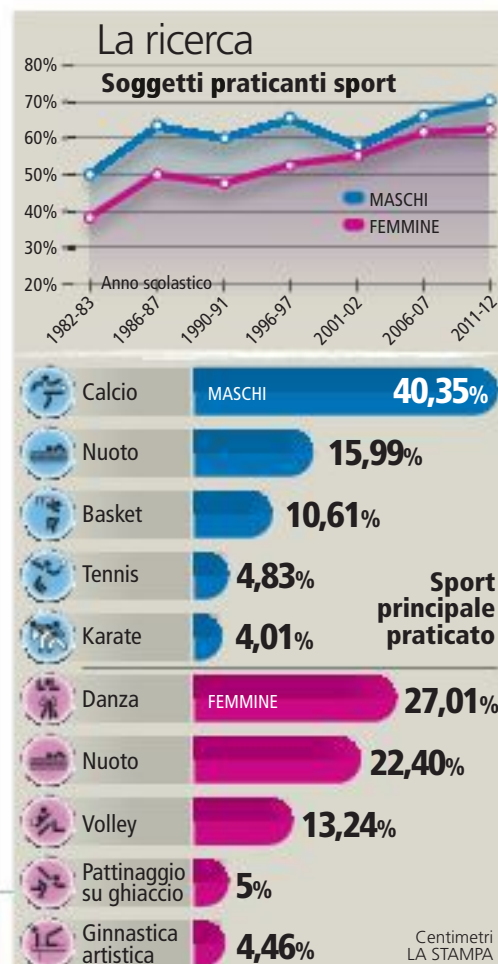
Il tasto dolente arriva con il peso: i ragazzi sono più alti di un tempo ma pesano di più. Così il 39% dei maschi e il 34% delle femmine sono in sovrappeso e di questi il 12% e l'8,5% sono per la medicina dei soggetti obesi. «Le cause dell'obesità sono riferibili a caratteristiche genetiche e all'influenza delle abitudini di vita - aggiunge il direttore della ricerca - I bimbi sono troppo sedentari e hanno un'alimentazione non adeguata al dispendio energetico. Fanno sport tre ore la settimana per il resto non muovono un passo, sono troppo fermi».

Il consiglio dei medici è di fare giocare i ragazzi almeno un'ora e mezza al giorno: l'attività motoria che si compie in tal modo consente di bruciare le calorie ingurgitate in eccesso e di riportare i ragazzini a un appetito e a un dispendio energetico equilibrato. E chissà che non imparino anche i genitori.



Il paradosso degli 11 anni Più alti, sportivi, più obesi

Torino: i dati contraddittori (in apparenza) sui bambini di prima media



Indagine Nielsen sull'alimentazione Pollo, pane, pesce agli italiani piace fresco

NADIA FERRIGO
TORINO

Toglieteci tutto, ma non il panettiere. Crisi permettendo, difficile per gli italiani rinunciare al pescivendolo di fiducia, quasi impensabile una tavola imbandita senza frutta e verdura fresca e di stagione. Secondi i dati raccolti dall'Istituto di ricerca internazionale Nielsen, gli italiani sono al primo posto nel mondo per il consumo di prodotti e cibi freschi. Per il buon rapporto tra qualità e prezzo, complici le promozioni sempre più numerose, il luogo prescelto per gli acquisti è il super-

mercato, anche se restano moltissimi i consumatori che continuano a servirsi nei negozi «specializzati».

«Siamo un Paese ancora profondamente legato alle tradizioni della terra - spiega Nicola de Carne, responsabile delle analisi per Nielsen - e i prodotti che finiscono sulle tavole italiane sono per la metà freschi. Si ritorna sempre alla dieta mediterranea: la consapevolezza che fresco è più sano è ben radicata nei consumatori. Questo è un elemento distintivo tutto italiano».

In Europa al secondo posto c'è la Spagna, a noi vicina sia per posizione geografica che



67
per cento
Per frutta e
verdura vince
il supermercato:
due su tre
l'acquistano lì

per tradizioni. Fanalino di coda la Germania, che precede di poco i paesi dell'Est Europa: Romania, Ungheria e Polonia sono agli ultimi posti per consumo di cibi freschi. Secondo la ricerca «Global Survey Fresh Food», condotta in più di 56 Paesi, il 37% degli italiani, con-

tro il 27% della media globale, acquista pollo e carne fresca almeno una volta la settimana.

Più di un quinto della popolazione non rinuncia alla macelleria, prima di tutto per l'alta qualità dei prodotti, anche se il settore, complice la crisi, ha registrato un calo di

37
per cento
Gli italiani che
acquistano
pollo e carne
fresca ogni
settimana

«Cari ragazzi,
è il momento
di muoversi»

3 domande

Carlo Gribaudo
medico sportivo

Ha scelto l'Istituto di Medicina dello Sport di Torino nel 1962, anno di nascita del centro: oggi il professor Gribaudo ne è la memoria storica e scientifica, nonché il direttore.

Come sono i cambiati i giovani in mezzo secolo?

«Sono cambiate le abitudini della famiglia e della società, io da ragazzino andavo a scuola a piedi e in calzoncini corti, c'era meno riscaldamento nelle case, si usava la bici per spostarsi. E per guadagnare qualche soldo, ad esempio, io portavo il pane sfornato da mio padre al mattino nelle case dei clienti prima di andare al liceo. Si consumava più energia. Adesso i ragazzi sono scaricati dalle auto davanti a scuola, stanno fermi ore davanti a iPad, pc e televisori, non salgono le scale manco a pedate. E fanno poco sport, in generale. Naturale che tendano a essere in sovrappeso».

Camminare è sufficiente per tenere a bada il peso?

«A 11-12 anni dovrebbero correre, muoversi, fare attività motoria tutti i giorni per due ore. Camminare è fondamentale a qualunque età, anche negli anziani. Per ridurre le malattie cardiovascolari basterebbero cinque chilometri al giorno al proprio ritmo».

L'alimentazione quanto incide nel benessere dei ragazzi?

«Varietà di alimenti e criterio nelle porzioni sono due concetti cardine per crescere dei giovani sani e robusti. Invece per vari motivi, a volte anche economici, ma non necessariamente, si tende a far loro consumare più cibo di quello che necessitano. E nei soggetti obesi, come ha ribadito la ricerca condotta da noi, quantità rilevanti di carboidrati e zuccheri nella dieta hanno un ruolo importante sull'adiposità. Gli obesi avranno più problemi di salute, già da piccoli mostrano pressione arteriosa superiore ai normopeso, consumano meno ossigeno, hanno minore forza muscolare». [S.GAR.]

vendite del 2,6%. Diverso il discorso se si parla del pesce: mentre il 42% degli europei lo acquista al supermercato e solo il 18% va in pescheria, gli italiani che non rinunciano al pescivendolo di fiducia sono il 43%. Unica concessione all'ipermercato per la frutta e la verdura, dove si inverte la tendenza dei canali d'acquisto. Vince la grande distribuzione, con il 67% sul totale degli acquisti. E sul pane non temiamo rivali: un terzo lo acquista una o più volte al giorno, contro la media mondiale del 18%.

«Dalla ricerca si può capire come i piccoli esercizi sono riconosciuti come i punti vendita che offrono il massimo della qualità, mentre si sceglie il supermercato per risparmiare - conclude de Carne - il calo dei consumi è causato esclusivamente dalla crisi economica: la qualità dei prodotti è maggiore, le strutture più piccole e il prezzo al consumatore non può che essere un po' più alto».