

# Adolescenti Lo smartphone è meglio dello sport

L'OMS prescrive un'ora al giorno. Ma a scuola se ne fa poco. E senza obblighi i teen preferiscono divano e consolle. Fabio Lucidi: «Non solo distratti dal mondo virtuale, la cura del corpo è sottovalutata»

di LAURA TACCANI

**A**bbandonano proprio quando, sia dal punto di vista fisico che psicologico, sarebbe più che mai importante che rimanessero attivi. Se da bambini si pratica più sport che in tutto il resto della vita (in particolare, ci dice il CONI, la massima espressione si raggiunge tra i 10 e i 13 anni, quando in Italia circa il 70% si dedica con regolarità ad almeno una disciplina), allo scoccare dell'adolescenza salta qualcosa nel rapporto con l'esercizio fisico. A partire dai 14 anni – e purtroppo con un trend di anticipo progressivo – inizia un abbandono trasversale e costante, che non si fermerà più. Con una nota particolarmente negativa per il nostro paese, che si posiziona al primo posto in Europa per il drop out sportivo giovanile, ma ha anche il primato per la sedentarietà adolescenziale in termini assoluti: vale a dire che i ragazzi italiani non soltanto abbandonano la pratica regolare delle attività sportive, ma in numero elevato non svolgono più alcun tipo di attività fisica. Lo scarto rispetto ai coetanei europei è più che triplo, fa sapere la Società Italiana di Pediatria: tra i 15 e i 24 anni, vantiamo il 24,6% di sedentari contro il 7% della media continentale.

Colpa sicuramente delle priorità che cambiano, dell'impegno scolastico sempre più pressante, dei nuovi interessi, della normale esigenza di una vita sociale più ampia e libera da impegni, e naturalmente dell'attrazione per la vita virtuale e le tecnologie su cui viene sempre puntato il dito. Ma questo non basta né a spiegare del tutto il fenomeno, né a giustificare il gap con il resto d'Europa. «La questione è ampia e prima di tutto culturale», spiega Fabio Lucidi, presidente della Società Italiana di Psicologia della Salute e neo preside della facoltà di Medicina e psicologia della Sapienza Università di Roma.

«In Italia corpo e cura del corpo non sono al centro di un sistema di valori, ma anzi rivestono tendenzialmente un ruolo marginale – tiene a sottolineare Lucidi – questo si ripercuote sul secondo livello del problema, che è istituzionale: nella nostra scuola l'attività fisica è mortificata. Potremmo riassumere il modello pedagogico italiano con l'immagine di un bambino che ha una grande testa e un corpo piccolissimo». Così le due ore di educazione motoria previste a settimana dall'ordinamento (già scarsissime, perché le nuove linee guida dell'OMS indicano almeno un'ora al giorno di attività fisica per tutta l'età scolare) spesso non vengono svolte «oppure sono affidate a personale non qualificato», prose-

gue Lucidi.

Il preside della facoltà di Medicina parla chiaro: «In questo modo, le istituzioni delegano la questione ai genitori che si rivolgono a loro volta ai centri sportivi, facendosi carico dei costi e della gestione non sempre semplice. Qui però sorge un altro problema, perché le società sportive propongono un modello improntato alla valorizzazione dei migliori. È il concetto dell'agonismo, ma quando la competizione diventa centrale è inevitabile che i meno abili prima o poi si stanchino di non essere valorizzati e siano tentati di abbandonare l'attività. Soprattutto in un momento in cui, come nell'adolescenza, è già forte la pressione di stimoli e interessi altri».

Le ricadute di questo divorzio però non tardano a farsi sentire, come spiega Gabriella Pozzobon, pediatra dell'Ospedale **San Raffaele** di Milano e presidente della Società italiana di medicina dell'adolescenza: «La conseguenza più immediata è sul rapporto tra alimentazione e peso, sia nel senso del controllo ponderale, sia perché con l'attività fisica diminuisce la massa grassa e aumenta quella magra». Sono importanti gli effetti sulla struttura muscoloscheletrica – soprattutto nel caso di sport che risentono del carico gravitazionale, perché con l'esercizio aumentano la densità delle ossa e la tonicità dei muscoli – e sul metabolismo glico-lipidico. «Con un miglioramento della sensibilità insulinica e una riduzione dell'insulino-resistenza che, detta in termini non medici, significano: prevenzione rispetto al diabete».

Infine, vanno considerati gli aspetti neuro-cognitivi. Non soltanto perché le attività ludico-ricreative rivestono fin dai primi anni di vita un ruolo decisivo nell'esercizio di funzioni cognitive complesse, ma anche perché c'è una correlazione diretta tra attività fisica e tono dell'umore. Ancora la dottoressa Pozzobon: «Durante lo sport vengono liberate le endorfine, degli oppioidi endogeni che agiscono sull'encefalo riducendo l'ansia, aumentando la tolleranza al dolore, regolarizzando il sonno e favorendo un generale senso di benessere». E può sembrare un paradosso, visto che in Italia prevale l'approccio che considera lo sport antagonista rispetto alla scuola, ma diversi studi dimostrano che i ragazzi che si dedicano seriamente a un'attività sportiva conseguono risultati migliori sul piano del rendimento scolastico e sono sottoposti con minor frequenza a provvedimenti disciplinari. Chiosa Lucidi: «È una questione di igiene dello stile di vita e di acquisizione di codici di comportamento».

**IL DECALOGO**

Ecco i diritti e i doveri dei giovani sportivi come espressi dall'UNESCO

- ➊ **Diritto di divertirmi** di giocare e di fare dello sport di beneficiare di un ambiente sano
- ➋ **Diritto di allenarmi** di essere circondato e allenato da competenti
- ➌ **Diritto ai miei tempi** di seguire allenamenti adeguati ai miei ritmi e di misurarmi con chi ha le mie probabilità di successo
- ➍ **Diritto di competere** di partecipare a gare adatte alla mia età e di non essere un campione
- ➎ **Diritto alla sicurezza** di praticare il mio sport in assoluta sicurezza
- ➏ **Diritto a riposarmi** di avere i giusti tempi di recupero e riposo
- ➐ **Dovere di lealtà** di rispettare le regole e di non essere aggressivo/a. Aiutare i compagni e comprenderne gli errori
- ➑ **Dovere di impegnarmi** al meglio e di contribuire al miglior risultato della squadra
- ➒ **Dovere di gara** di godere della vittoria, saper accettare la sconfitta. E di rispettare le decisioni arbitrali
- ➓ **Dovere di essere** ambasciatore dello sport

**70%**

**Solo da piccoli**

Fa sport il 70% dei ragazzi tra gli 11 e i 14 anni, poi inizia l'abbandono

**24%**

**Non si muovono**

L'Italia ha il primato in Europa di adolescenti sedentari. La media è 7%

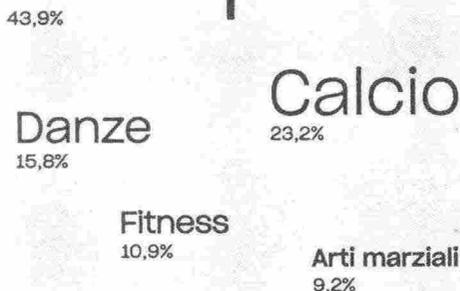
**Pigrizia teen**

Piscine e palestre piene di ragazzini, ma fino ai 14 anni. L'abbandono inizia proprio quando rimanere attivi sarebbe importante



**I PREFERITI DAI BAMBINI 3-10 ANNI**

**Sport Acquatici**  
43,9%



**COSA SCELGONO GLI ITALIANI DAI TRE ANNI IN SÙ**



FONTE: ISTAT

112296