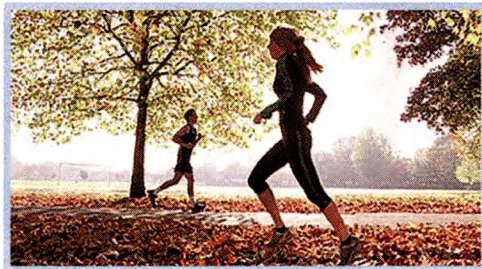


MOVIMENTO

L'attività motoria elisir di lunga vita



Alessandro Malpelo

IL MINISTRO della Salute, Ferruccio Fazio, vuole aiutarci a smaltire i chili di troppo. E ha siglato un'intesa con Giovanni Petrucci, presidente del Coni, Comitato olimpico nazionale: due istituzioni uniscono le forze per darci la spinta giusta. Un invito a fare attività motoria e sport alla portata di tutti, così da prevenire cardiopatie, sovrappeso, osteoporosi. Al tavolo del ministero, come delegato nazionale del Coni per i sani stili di vita, Franco Bertoli, mitico campione di volley. «Il Coni ha ampliato i suoi orizzonti con l'alfabetizzazione motoria — spiega Bertoli — la promozione dell'educazione fisica nelle scuole elementari. Altri ricordano i Giochi della gioventù, dove si selezionavano i migliori. Oggi tutti partecipano, grassi e magri, svelti o impacciati, i giovani portano tutti punteggio alla classe in rapporto alle proprie abilità. La nuova filosofia è 'nessuno escluso'.

E un impegno importante scatta ora nella prevenzione...

«Non vogliamo sostituirci ai medici, ma fare squadra rispondendo alla prescrizione di attività motoria promuovendo il movimento sano e corretto a tutti i livelli».

Ad esempio?

«Anche il gioco libero in un parco, con il papà e la mamma, l'uso delle scale, andare a scuola a piedi o in bici va incoraggiato. Da anni il Coni porta in dote la sua esperienza nell'attività motoria di base, investe nei bambini per scoraggiare le abitudini sedentarie e smuovere così di riflesso anche gli adulti. Prova ne sia il protocollo di intesa firmato dal presidente Petrucci con il ministro Fazio».

Detto in uno slogan?

«Promuovere stili di vita attivi, per contrastare la sedentarietà in età pediatrica e non solo».

Quali enti coinvolgere?

«Regioni e aziende sanitarie guardano con grande interesse al programma».

I professionisti interpellati?

«Il dialogo è aperto con i pediatri e i medici di medicina generale

da una parte, con le famiglie e i ragazzi dall'altra, in progetti pilota già attivi sul territorio. Educhiamo i giovani al movimento perché è l'età giusta, e il moto deve diventare una consuetudine e un piacere da portarsi dietro tutta la vita».

E quando il bimbo diventa adolescente?

«Pensiamo a una parte più tecnica, che coinvolga i laureati in scienze motorie. Nel protocollo d'intesa, cito testualmente, oltre a favorire attività motoria e sportiva a scuola, guardiamo anche al lavoro e al tempo libero come momenti di aggregazione per l'apprendimento del rispetto di regole sane, dei principi di uguaglianza e del rispetto delle diversità».

E un rapporto speciale, diceva, sta nascendo con i pediatri. In che modo?

«Il medico pediatra è in grado di individuare precocemente i bambini in sovrappeso. Ha la

SANI STILI DI VITA

Ministero della Salute e Coni lanciano la campagna. L'ex campione Franco Bertoli: «Lotta alla sedentarietà, nessuno escluso»

capacità di fare diagnosi, prescrivere terapie, e può parlare ai genitori. Noi del Coni abbiamo formato dei tecnici in grado di prendere in carico i bambini, opportunamente segnalati, e 'somministrare' una sana e divertente attività motoria».

Con quali strumenti?

«Coinvolgendo le società sportive. Un bambino obeso non potrà inserirsi in una squadra di pallavolo o pallacanestro perché i salti non gli fanno bene, non puoi metterlo sopra un camminatore si annoierebbe e oderebbe l'attività motoria, ma è già un bene se riesci a tirarlo fuori di casa. E per incuriosirlo e farlo uscire dal circolo vizioso di televisione, computer e playstation può essere ideale anche il tiro con l'arco, il tennis tavolo, come pure il canottaggio o il baseball, non metto limiti».

Un impegno simile è in atto negli Stati Uniti

«Effettivamente loro hanno *let's move*, anche l'America è preoccupata per i bimbi in sovrappeso e la First Lady, Michelle Obama si è offerta come testimonial per uno dei progetti più importanti del mondo. Noi pensiamo in Italia che il Coni con tutte le società sportive 'intelligenti' possa contribuire a dare una risposta: un bimbo non deve... stare in panchina».

PALESTRA
Franco Bertoli, mito del volley, è delegato del Coni per i sani stili di vita



CARINO 15/8/2011