

**In casa Marcuzzi
yoga anche per Mia**

Occhio alla salute]

Bimbi troppo pigri e con la pancetta

In Italia l'obesità infantile colpisce 1 bambino su 10 e può predisporre, sin da piccoli, a diabete e malattie del cuore. «Tra i 5 e i 17 anni si dovrebbe fare sport per un'ora al giorno, così si sviluppano bene muscoli e ossa», dice l'esperta

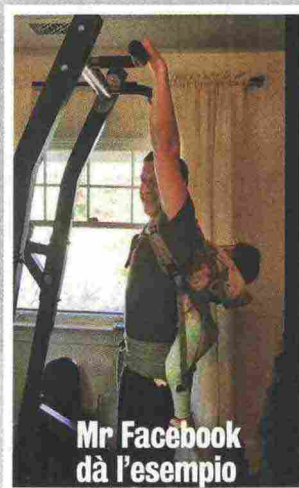
di Luisa Taliento

ABITUDINI Sopra, Alessia Marcuzzi, 44 anni, in spiaggia si rilassa nella posizione yoga del "loto" e condivide questo momento con la figlia Mia, 5. A ds., il fondatore di Facebook, Mark Zuckerberg, 33, si allena alla sbarra con, sulla schiena, la figlia Max, 1, ben legata nella fascia porta bebè.

Seduti, fin da piccoli. E non solo per colpa di tv e cellulari. Il *British Medical Journal of Sports Medicine* ha pubblicato una ricerca che ha misurato i movimenti quotidiani dei bambini. Per i maschi, il tempo medio di attività giornaliera, a 7 anni, è di 75 minuti; scende a 51 minuti a 15 anni. Le femmine passano, negli stessi anni, da 63 a 41 minuti di movimento al giorno. Un calo che si paga in salute, a partire dall'obesità: in Italia colpisce un bambino su dieci. La "pancetta" è ormai usuale anche tra i teenager. Il grasso addominale, oltre a essere antiestetico, può predisporre ad alcune malattie tra cui diabete e patologie cardiovascolari.

La dose giusta giornaliera

«Per l'Organizzazione mondiale della sanità», spiega Francesca Belatti del Centro di Medicina dello Sport di Massa Carrara (medicinadellospport-massacarrara.it), «tra i 5 e i 17 anni si dovrebbero praticare almeno sessanta minuti di attività fi-



Mr Facebook dà l'esempio

sica al giorno, per il corretto sviluppo dei muscoli e delle ossa, del sistema cardiovascolare, endocrino e metabolico».

Più autonomia

«Senza contare», continua Belatti, «che lo sport abbassa i livelli di stress, la propensione all'ansia e alla depressione, aumenta l'autostima, stimola l'intelligenza, il coordinamento. Qualità che aiutano a crescere, percepire meglio le proprie possibilità e i propri limiti. Chi pratica sport di squadra impara a capire e rispettare le regole, a diventare

autonomo dalla mamma e dal papà».

Scegliere ciò che piace

«Lo sport scelto, prima di tutto, deve piacere e divertire, altrimenti non si ha voglia di continuare. Quello di tipo aerobico è il migliore perché con l'aumento del battito cardiaco fa bruciare calorie e massa grassa: via libera quindi a nuoto, ginnastica, atletica leggera. Bene anche tennis, danza, arti marziali, pallavolo, basket per lo sviluppo di tattica e strategie di gioco». Ma dove praticarli? «Purtroppo in Italia, secondo il Rapporto Eurydice, sono previste 50-80 ore di insegnamento all'anno nella scuola dell'obbligo, contro le 108 di Francia e Austria. Le nostre palestre sono spesso vecchie, così come gli spazi stessi dell'intervallo a scuola. Motivi che devono spingere i genitori a farli andare a scuola a piedi o in bicicletta e poi, dopo il suono della campanella, lasciarli liberi di giocare a pallone, correre, andare sui pattini. Senza paura che sudino troppo o che si sbuccino le ginocchia».



Francesca Belatti, Centro di medicina dello sport, Massa Carrara

A ogni età il suo sport

Ecco il movimento adatto alle diverse fasi dello sviluppo del bambino

5 mesi	attività a tappeto a gattoni
9-12 mesi	nuoto con il genitore e istruttore qualificato
3-4 anni	nuoto e mini-atletica, mini-ciclismo
5-6 anni	mini-calcio, mini-volley, mini-pattinaggio, mini-rugby, mini-scherma
8 anni	calcio, basket, volley, tennis, vela, sci, equitazione, hockey su ghiaccio, baseball, karate, judo, tuffi
12 anni	canottaggio, canoa, pallanuoto
14 anni	specialità sportive, atletica, lotta, pugilato