

L'interesse non soltanto sportivo destato dalla grande Olimpiade in Cina, ha richiamato davanti ai teleschermi un eccezionale numero di spettatori. Tuttavia, sarebbe auspicabile che un maggior numero di ragazzi ne avesse tratto uno stimolo per accostarsi, in forma dilettantistica, a qualche disciplina sportiva. Questo invito nasce dal fatto che pochi ragazzi italiani hanno tempo e modo di praticare giochi di movimento, rispetto alla eccessiva sedentarietà delle loro giornate trascorse fra scuola, compiti, televisione e Internet, con poca o nessuna attività muscolare, surrogata ormai da motorini, metropolitane o accompagnamenti in auto.

Il discorso è vecchio ma va ripreso perché è sproporzionata l'atten-

zione dei genitori verso lo studio e la sicurezza dei figli (saperli in casa di fronte alla televisione rassicura più che saperli in giro con i compagni), rispetto alla possibilità o alla difficoltà di avviarli a un'attività fisica programmata. E non è dunque un caso che i ragazzi italiani attorno agli 8-13 anni risultino, nei sondaggi europei, ai primi posti per sovrappeso e obesità, mentre per il complesso della popolazione italiana la situazione è comparativamente meno imbarazzante.

Devo precisare che il

sovrappeso dei ragazzi non dipende solo dalle merendine (vecchio ma tenace luogo comune), né dall'opprimente premurosità alimentare dei genitori, ma soprattutto dalla mancanza di libero movimento fisico.

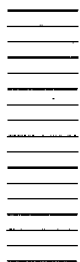
Tutto ciò è stato studiato e confermato da inchieste specifiche, ma purtroppo è il frutto di una società che nelle città ha cancellato gli spazi verdi per i ragazzi e i "giochi da cortile" che hanno accompagnato e protetto la crescita fisiologica delle precedenti generazioni.

Di fronte al pericolo sempre più incombente del sovrappeso dei giovani, i genitori si attivano quasi unicamente sulla "dieta" ma con risultati insoddisfacenti perché la "dieta", quando non accompagnata dall'incremento dell'attività muscolare, è una contro-misura parziale e foriera di recidive.

Il controllo dei genitori sulla riduzione delle "entrate" caloriche (divieto di dolci, bibite dolcificate, ecc.) può migliorare la situazione ma senza il concomitante incremento delle "uscite"

caloriche (passeggiate, giochi di movimento, ecc.) i risultati saranno discutibili, perfino quando la bilancia conferma l'avvenuta riduzione dell'eccesso ponderale.

Infatti, la realtà insegna che neppure la vecchia bilancia è un giudice adeguato perché il "giusto peso", rispetto all'età e al sesso, non informa il medico sulla qualità della composizione corporea, cioè sul corretto rapporto tra la massa "attiva" (muscoli, organi interni) e la massa "grassa". Viceversa, un ragazzo libero di muoversi e quindi più libero anche nella qualità delle scelte e delle porzioni alimentari, avrà generalmente meno grasso e più muscolo, cioè una migliore composizione corporea e quindi dei presupposti fisiologici più salutari. ◆



di Eugenio  
Del Toma

## La dieta da sola non sconfigge i chili in più