

10 maggio 2012 11:53

ITALIA: Adolescenti sempre piu' sedentari. SIP

Gli adolescenti italiani sono sempre piu' sedentari, tanto che ben il 60% trascorre all'incirca 11 al giorno tra sedia e poltrona, ovvero tra scuola, Internet e Tv. Il dato emerge dall'edizione 2011-2012 dell'indagine 'Abitudini e Stili di Vita degli Adolescenti' della Società Italiana di Pediatria (Sip), giunta alla quindicesima edizione, che ha coinvolto un campione nazionale rappresentativo di 2081 studenti (1042 maschi - 1039 femmine) frequentanti la classe terza media inferiore.

Si tratta, avverte la Sip, di una vera 'epidemia di sedentarieta': tre-quattro sono in media le ore trascorse davanti a uno schermo TV o PC, alle quali si sommano le 4 ore passate nel banco a scuola, l'ora e mezza destinata a pranzo e cena, e l'ora e mezza dedicata ai compiti. La causa principale di questa 'epidemia' è dunque il sommarsi del tempo trascorso davanti alla televisione a quello trascorso a navigare in Internet, che dal 2008 è diventato un fenomeno di massa per gli adolescenti. Con l'aggravante che quest'anno la TV, dopo 4 anni di declino, sta tornando ad esercitare un certo fascino sugli adolescenti; per la prima volta, da tre anni a questa parte, sono di nuovo aumentati coloro che la guardano per più di tre ore al giorno (17,3%).

E non consolano i dati sul tempo che gli adolescenti dedicano all'attività sportiva, dati raccolti dalla Sip assieme alla Federazione Medici Sportivi Italiani: circa il 40%, oltre alle due ore di educazione fisica a scuola, non pratica alcuna attività sportiva o pratica sport per meno di due ore alla settimana. Solo il 30% dedica allo sport più di 4 ore alla settimana.