

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
23	La Repubblica	21/10/2015	<i>ORE UNDICI LEZIONE DI BICI COSI' LA SCUOLA INSEGNA LA SALUTE (A.Lombardi)</i>	2
17	Il Messaggero	19/10/2015	<i>Int. a G.Mele: "CHILI IN PIU' E SOLITUDINE LI FANNO DIVENTARE VECCHI" (C.ma.)</i>	4
2	Il Messaggero	17/10/2015	<i>BIMBI E ALIMENTAZIONE, SPORTELLO ONLINE</i>	5
5	Corriere della Sera - Ed. Milano	22/10/2015	<i>GLI ITALIANI IN VISITA? SONO SOVRAPPESO E MALE INFORMATI SULL'ALIMENTAZIONE (S.mor.)</i>	6

Ore undici lezione di bici così la scuola insegna la salute

Non inquina, contrasta l'obesità e aiuta l'apprendimento dei ragazzi
E pedalare diventa una materia

ANNA LOMBARDI

LEZIONI di ginnastica addio. Nelle scuole di Washington corpo libero e spalliere svedesi lasciano il posto a una nuova disciplina: il ciclismo. È la sorpresa che hanno trovato i bambini delle 80 scuole primarie della città, che da quest'anno ha introdotto la bicicletta nei program-

Tanti esperimenti da Washington a Ferrara
"È un modo per studiare divertendosi"

mi scolastici delle elementari. Qui i bambini non impareranno solo a reggersi sulle due ruote, ma tutto quel che concerne la bici, dall'educazione stradale alla

manutenzione, passando per la lettura delle mappe e rudimenti di assistenza in caso di infortunio. Alle lezioni teoriche e fisiche seguiranno attività scolastiche all'aperto legate alle lezioni più classiche. Come studiare storia davanti ai famosi monumenti della capitale americana, dal Campidoglio al Vietnam memorial, raggiunti rigorosamente in bici. O calcoli matematici per contare le calorie consumate sul percorso. La bicicletta, insomma, diventa parte del curriculum scolastico per imparare giocando. Ma anche per crescere in maniera più sana sull'esempio del programma *Let's Move*, promosso, non a caso, dalla più eminente cittadina di Washington: la first lady Michelle Obama.

Il dipartimento scolastico ha messo a disposizione 600 bici blu, di cui 300 comprate coi fondi scolastici e 300 donate da volontari. L'obiettivo è procurarse-

ne 1.000 da distribuire nelle scuole e farle usare a rotazione nelle classi. «Si dà per scontato che a 7, 8 anni tutti sappiano andare in bici e lo facciamo spesso» ha detto al *Washington Post* il direttore del dipartimento scolastico-sanitario locale Miriam Kenyon. «Ma non è così. Nelle zone più povere della città la bici è un lusso che pochi possono permettersi. I bambini sono obesi perché mangiano male e non fanno moto. La città soffocata dal traffico perché i genitori li portano a scuola in auto».

Vi ricorda qualcosa? Anche l'Italia è alle prese con problemi simili: tanto che in diverse città da tempo la rete *Bike to school* organizza eventi per convincere i genitori a portare i figli a scuola in bici anziché in auto. Esistono anche progetti simili a quello di Washington: spesso nati grazie alla buona volontà di direttori scola-

stici o associazioni ciclistiche locali. Come il Ciclo Club Estense di Ferrara: «Abbiamo portato il ciclismo nelle scuole già nel 1986», racconta Luigi Menegatti, segretario di Uisp Ciclismo nazionale e animatore del club ferrarese. «E a differenza di altri, che portano le bici a scuola per motivi agonistici, cioè per riconoscere gli atleti di domani, noi insegniamo un approccio ambientalista e slow. Spieghiamo perché andare in bici fa bene e come divertirsi sporcandosi le mani di grasso anziché passare il tempo sui videogiochi». Oggi i loro corsi sono attivi nelle scuole di oltre 20 comuni fra Ferrara, Rovigo, Ravenna, Modena e Bologna e coinvolgono 2.000 bambini. «Lavoriamo in orario scolastico e con noi non solo imparano ad andare in bici, ma a conoscere le regole stradali. Alla fine del corso regaliamo loro un casco. E la soddisfazione è proprio vederli fuori, col loro caschetto in testa».

Il consumo energetico grazie all'attività sportiva (adulto di 68 kg di peso)

Quanto si consuma pedalando un'ora in BICICLETTA

Velocità 25-30 km/h
 Consumo 850 Kcal



Quanto si consuma con i piedi di CORSA

13-14 km/h
 1.000 Kcal



Quanto si consuma facendo altri sport

GINNASTICA AEROBICA (moderata)
 408 Kcal



YOGA
 272 Kcal



BODY BUILDING (moderato)
 272 Kcal



NUOTO (stile libero amatoriale)
 476 Kcal



SCI DI FONDO (amatoriale)
 476 Kcal



CALCIO (agonistico)
 680 Kcal



Fetta torta cioccolato



390

100 gr di patatine



342

cheeseburger



360

ICIBI DA "SMALTIRE" Kcal per portata

www.repubblica.it



I benefici per chi va in bicicletta

-5,8 kg di peso

nel primo anno per un adulto che va al lavoro in bicicletta

1 giorno di malattia in meno all'anno



-50% di CO respirato per chi va a scuola o al lavoro in bici

Il movimento ritmico della pedalata sviluppa la memoria e il QI (da 99 a 128 punti, secondo uno studio inglese)

9 bici occupano un posto auto



Nelle ore di punta la bicicletta è del 50% più veloce



L'intervista Giuseppe Mele

«Chili in più e solitudine li fanno diventare vecchi»

ROMA «Stiamo osservando un inquietante processo evolutivo. Anzi, involutivo. Mai avrei creduto che un bambino, nato sano ma danneggiato da alcuni comportamenti, avrebbe avuto un'aspettativa di vita inferiore a quella del padre». Giuseppe Mele, pediatra presidente dell'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza non si stupisce più nel visitare pazienti bambini-adulti. **Può indicare due comportamenti che minano la salute dei bambini?**
 «Direi l'eccesso di cibo e la solitudine»
Che sono legati, vero?
 «Nella stragrande maggioranza

dei casi si ma possono presentarsi anche singolarmente e generare, così, situazioni differenti»
Impressiona pensare ad un bambino iperteso perché mangia troppo e troppo salato, è frequente?
 «Ormai sì. In una stessa famiglia si trovano a dieta nonni e nipoti per lo stesso disturbo. Nei più piccoli troviamo anche trigliceridi e colesterolo oltre la soglia di tolleranza».
Per questo lei dice che un bimbo, con valori sballati, può avere un'aspettativa di vita inferiore a quella del padre che ha livelli del sangue quasi nella norma?
 «Certo, direi un paradosso. Ma

se la famiglia non inverte la rotta si trova con danni gravi al cuore già nell'adolescenza».
Ha citato anche la solitudine dei bambini?
 «Prima di tutto va ricordato che è alto il numero dei figli unici. In più, noi pediatri, ci rendiamo conto che molti genitori sono eccessivamente protettivi, carichi di ansia ma non autorevoli. Da qui i disturbi alimentari e forme di depressione anche a sei anni»
Non autorevoli?
 «Non sono in grado di comunicare con i piccoli nel modo giusto. Fanno gli amici ma, mamma e papà non sono amici. Solo genitori»

C.Ma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**IL PEDIATRA:
 «MOLTI GENITORI
 ANSIOSI
 MA SENZA
 AUTOREVOLEZZA»**



Bambino Gesù

Bimbi e alimentazione, sportello online

In occasione della Giornata mondiale dell'alimentazione l'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma ha aperto uno sportello telematico per aiutare le famiglie con bimbi colpiti da disturbi del comportamento alimentare. A questo servizio è possibile inviare la segnalazione del problema attraverso un diario alimentare del figlio, che sarà valutato da uno staff di nutrizionisti. L'iniziativa si chiama «Mio figlio non

mangia» (miofigliononmangiaopbg.net). Previsto anche un gruppo chiuso su Facebook nel quale le famiglie condivideranno le proprie esperienze con il nutrizionista e sul profilo Facebook ufficiale dell'ospedale un appuntamento a cadenza quindicinale con gli specialisti. I medici hanno realizzato anche un decalogo per far scoprire ai propri figli nuovi sapori.



Ricerca del Gemelli

Gli italiani in visita? Sono sovrappeso e male informati sull'alimentazione

Una vera e propria pagella dei visitatori di Expo. A dare i voti su stili di vita, performance fisica e abitudini alimentari è stato un gruppo di medici del Policlinico Gemelli con il gruppo Ferrarini. L'analisi «Vip - Very Important Proteins» è stata effettuata durante i weekend di settembre e ottobre su un campione di 2.500 visitatori (il 92% di nazionalità italiana). Secondo lo studio, il 46% del campione è in sovrappeso e — spesso senza saperlo — ha pressione e colesterolo alti. Non solo, «emerge anche che le persone sono disinformate sull'adeguato consumo di proteine necessarie», ha spiegato il geriatra del Gemelli di Roma, Francesco Landi. Se è buono il consumo di frutta e verdura e discreta l'abitudine all'attività fisica, gli italiani consumano meno proteine di origine animale rispetto a precedenti studi. «L'indagine scientifica è nata anche per fermare la demonizzazione nei confronti delle proteine animali», ha detto la consigliera delegata del gruppo, Lisa Ferrarini.

S. Mor.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

