

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 2 (2000)

**Heft:** 3

**Artikel:** La salute degli adolescenti come missione

**Autor:** Bignasca, Nicola / Nyffenegger, Eveline

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001396>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La salute degli adolescenti come missione

La maggior parte degli adolescenti riducono la propria attività sportiva a partire dai 14–15 anni, nel momento in cui lasciano la scuola per entrare nel mondo del lavoro. In mancanza di risposte scientifiche a giustificazione di tale fenomeno e di quanto si evince dall'inchiesta che egli stesso ha condotto (v. pag. 20), il dottor Pierre-André Michaud ne ha dato a «mobile» un'interpretazione personale.

Nicola Bignasca, Eveline Nyffenegger

**«mobile»:** Stando ai risultati della sua inchiesta, l'attività fisica e sportiva dei giovani diminuisce nettamente a partire dai 15 anni. Lei personalmente si aspettava una simile constatazione?

**Dott. Michaud:** Sì, e d'altra parte numerosi studi condotti all'estero giungono allo stesso risultato. Visto che l'inchiesta non ha potuto chiarire tutti i fattori, vi

**«La moda del fitness è preoccupante.»**

espongo ipotesi e opinioni personali piuttosto che risultati scientifici. La formazione professionale è una possibile causa del fenomeno: gli apprendisti hanno spesso degli orari che li obbligano a rinunciare all'attività sportiva svolta fino a quel momento, soprattutto negli sport di squadra. L'interesse che i giovani sviluppano – soprattutto a partire dai 14–15 anni – per altre forme di socializzazione importanti per loro, come uscire in gruppo, andare al cinema o a ballare è un'altra. Infine, la nostra società ha delle difficoltà a lasciare spazio ai giovani per consentire loro di praticare le attività che più li interessano, come ad esempio lo skateboard.

**Quali strategie propone per mantenere e sostenere un livello di attività fisica sufficiente fra gli adolescenti?**

Non si può concepire l'attività fisica e sportiva oltre i 15 anni se non cambiando la prospettiva. Bisogna rivedere gli orari, pensare ad offerte alternative e a sport nuovi. Abbiamo l'opportunità di vivere in un paese che offre innumerevoli possibilità di svolgere attività sportive, grazie ai laghi, alle montagne e alla neve... Quando parliamo di offerte alternative,

si deve effettivamente fare una riflessione in merito agli sport cosiddetti di tendenza, all'espressione corporea, alla break dance, alla danza, ai pattini inline, allo sci, allo skateboard, agli sport di sci-volamento in generale, ecc. Anziché costruire palestre che costano molto, non si dovrebbero forse offrire ai giovani giornate gratuite di sport – esistono in questo campo soluzioni preconfezionate a prezzi molto vantaggiosi – e magari contribuire alle spese per l'equipaggiamento negli sport più costosi? In poche parole, anziché sovvenzionare le palestre, si potrebbero sovvenzionare le attività sportive. L'importante è

che vi sia un'offerta ufficiale. In Inghilterra e soprattutto negli Stati Uniti, ogni college, ogni università che si rispetti annovera fra i propri allievi sportivi di punta. Spesso gli studenti migliori sono anche coach nella loro disciplina sportiva. Bisognerebbe poter cambiare la mentalità in Svizzera, ma questo non è compito mio, ma vostro.

**Il fitness rientra nelle offerte alternative da lei auspicate?**

La moda del fitness secondo me è preoccupante. Sono molto sollecitato dai giovani a questo proposito. Si verifica un effetto di moda collegato all'immagine che la società trasmette della salute e del corpo umano. Si tratta di un qualcosa di molto nuovo che corrisponde ad un'evoluzione sociale che respingo, in quanto mi sembra che crei un'immagine stereotipata dei giovani – ragazzi



**«Anziché sovvenzionare le palestre, si potrebbero sovvenzionare le attività sportive.»**

ze o ragazzi – che provoca in molti di loro dei complessi. Inoltre, la pratica del fitness non di rado è associata all'assunzione di integratori alimentari la cui com-



## Pierre-André Michaud

Foto: Nicola Bignasca

Medico generico, il dottor Pierre-André Michaud si è dedicato alla problematica della salute negli adolescenti. Da una decina d'anni dirige un gruppo di ricerca dell'Istituto di medicina sociale dell'Università di Losanna. Da due anni occupa il posto di professore presso la Facoltà di medicina di Losanna e dirige la prima unità di cure interdisciplinari per gli adolescenti in Svizzera. Il dottor Michaud è stato recentemente nominato alla presidenza della Commissione «Scuola e salute» dal Canton Vaud.

**Il promovimento della salute tramite lo sport e l'attività fisica è di attualità. Si constatano due tendenze: la prima è quella di considerare lo sport come risorsa per migliorare la salute; la seconda è di privilegiare gli aspetti collegati a rischi di infortuni nello sport. Cosa ne pensa lei?**

Posizione è dubbia, se non addirittura nociva per la salute. Il fitness è uno sport individualista e narcisistico. Il solo vantaggio che io personalmente ci trovo è che lo spirito di competizione non è importante come in altri sport, perché si resta in una dinamica che vede il giovane confrontato soltanto con sé stesso.

**L'educazione fisica a scuola diminuisce a partire dai 15 anni, nel momento in cui i giovani praticano meno attività sportive. Quante lezioni potrebbero garantire risultati efficaci nel campo del promovimento della salute fra gli adolescenti?**

Il numero di ore di educazione fisica è importante, ma bisogna giocare la carta della qualità e migliorare l'immagine di marca dell'educazione fisica scolastica. Bisogna fare uno sforzo per renderla più interessante.

Per quanto riguarda l'educazione fisica destinata ai giovani fra i 10 e i 16 anni, bisogna dire che essa si indirizza a gruppi eterogenei. In effetti, le ragazze iniziano la pubertà un anno o un anno e mezzo prima dei ragazzi e ne escono prima. Questo divario temporale fra ragazze e ragazzi non è dovuto tanto a differenze nell'attività fisica quanto ad aspetti biologici. D'altra parte, l'età in cui inizia la pubertà varia considerevolmente, fra i 10 e i 18 anni. Inoltre, in alcuni ragazzi la

massa muscolare continua a svilupparsi ancora notevolmente fra i 15 e i 20 anni. Una delle grandi difficoltà dello sport in generale e dell'attività fisica a scuola in particolare consiste nel fatto che ci sono classi con allievi di 12, 13 e 14 anni con livelli di sviluppo biologico molto diversi. Evidentemente, i giovani che attraversano la pubertà con un certo ritardo sono molto penalizzati e non esiste ancora una soluzione miracolosa per loro. Bisognerebbe forse riflettere su sistemi di valutazione che siano più flessibili ed elastici.

Aggiungerei una terza tendenza: lo sport può divenire una sorta di droga. Tale fe-

**«Bisogna migliorare l'immagine di marca dell'educazione fisica scolastica.»**

nomeno della dipendenza è ben noto negli atleti di alto livello. Alcuni ragazzi, nell'attuale sistema dello sport di alto livello, sono letteralmente addestrati da allenatori senza scrupoli e sfruttati dai loro stessi genitori. In questo caso lo sport costituisce un grave pericolo, anche per la salute. È indiscutibile che una pratica sportiva regolare e ragionevole è un fattore di protezione della salute, sia per le malattie cardiovascolari, che per i problemi degenerativi delle articolazioni, che per l'osteoporosi, ecc. A livello di salute mentale, è leggermente più difficile fare affermazioni simili, in quanto non si sa in quale direzione questi fattori si influenzano e interagiscono. Sono i giovani contenti di sé a fare molto sport, o sono piuttosto i giovani che fanno molto sport che si sentono bene e sono soddisfatti di sé? Non sono sicuro che si possa davvero affermare che fare sport renda la gente più contenta.

Per quel che riguarda gli aspetti collegati al rischio di infortuni, si devono ancora fare molti sforzi, ad esempio facendo diventare di moda quei comportamenti volti a proteggersi. Purtroppo, anche in questo ambito, in Svizzera non ci sono mezzi a sufficienza. Per quanto utili, le azioni dell'upi restano insufficienti. Bisogna cercare di promuovere una pratica sportiva ragionevole, associata al piacere, e riflettere sui mezzi esistenti per proteggersi dagli infortuni.

**Pensa che il promovimento della salute tramite lo sport sia un mito utilizzato dai politici e che le aspettative in proposito siano troppo elevate in rapporto alla qualità?**

Praticamente vi siete dati da soli la risposta, ma io la preciserei. Mi sembra che troppo spesso il consumo di sport tramite la radio, la televisione e da spettatori negli stadi prenda il posto dell'attività sportiva effettivamente praticata. Lo sport può divenire una sorta di alibi a livello politico. Visto dal di fuori, sono le enormi masse di denaro in gioco quello che maggiormente mi disturba. Non ci sono troppi mercati a questo mondo? Quello della droga, delle armi, dello sport...?