

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 1

Artikel: Niente diete, solo più moto
Autor: Leonardi, Lorenzo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001604>

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: 06.02.2026

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



Obesità infantile

Niente diete, solo più moto

In Svizzera, a dipendenza delle regioni, un bambino su dieci è obeso. Il dipartimento di pediatria degli Ospedali universitari di Ginevra ha creato un programma speciale di attività fisica per bambini fra i 6 e i 10 anni.

Lorenza Leonardi

Il fenomeno dell'obesità è in piena espansione nel mondo, complici da una parte i fattori genetici e dall'altra un'igiene di vita trascurata: alimentazione squilibrata, ricca di grassi e zuccheri e tendenza alla sedentarietà. Neppure i bambini ne sono immuni e chi di loro ne soffre può sviluppare una funzione arteriosa anormale e presentare dei segnali precoci di arteriosclerosi. La dottoressa Nathalie Farpour-Lambert, pediatra all'ospedale dei bambini di Ginevra e medico dello sport, in collaborazione con il prof. Maurice Beghetti, capo dell'unità di cardiopediatria dello stesso nosocomio, hanno unito le loro forze per creare un programma, unico al mondo nel suo genere, volto a valutare gli effetti dell'attività fisica intensiva sui fattori di rischio delle malattie cardiovascolari e della sindrome di resistenza all'insulina in bambini di età compresa fra i 6 e i 10 anni.

«Già nelle ore di educazione fisica a scuola i bambini obesi sono spesso messi da parte a causa della loro impossibilità ad eseguire alcuni esercizi.»

L'obiettivo non è l'ago della bilancia

Dal mese di settembre 2004, 25 bambini di Ginevra e dintorni affetti da obesità s'incontrano tre volte la settimana al centro Cressy Santé, nelle vicinanze di Onex, per partecipare a delle

sedute speciali di sport e movimento della durata di un'ora ciascuna. «Questi bambini soffrono di un'alterazione a livello di arterie che può già essere definita una pre-arteriosclerosi. L'ultrasuono ci ha permesso di constatare che le loro arterie, soprattutto quelle del collo e delle braccia, sono alterate, ispessite da depositi di grasso e hanno perso elasticità», spiega la dottoressa Farpour-Lambert. Inoltre, sono soggetti a sviluppare una sindrome di resistenza all'insulina che potrebbe portarli, già nell'infanzia o più tardi nell'età adulta, a soffrire di un diabete di tipo 2. L'obiettivo del programma, sovvenzionato dal Fondo nazionale svizzero di ricerca, è dunque di appurare se l'attività fisica sia in grado di agire positivamente su questi processi. Anche il peso è un fattore che i responsabili del progetto prendono in considerazione, ma non dal punto di vista del dimagrimento. «Non cerchiamo di far perdere loro dei chili, ma piuttosto di aiutarli a non ingrassare ulteriormente. I bambini infatti hanno la crescita dalla loro parte e ciò significa che se negli anni riescono a mantenere invariato il loro peso questo si normalizza da sé». Da notare inoltre che, almeno nella fase iniziale, il progetto non prevede alcun consiglio nutrizionale. Se l'esperienza dovesse continuare (v. ultimo paragrafo) si parlerà anche di alimentazione: ma solo ed esclusivamente di alimentazione equilibrata, perché gli specialisti hanno appurato che le diete rigide non sono efficaci sui bambini.

L'aspetto ludico ha il suo peso

A dipendenza delle condizioni meteorologiche, le tre lezioni settimanali extrascolastiche si svolgono in piscina, in palestra o all'aperto. Il contenuto si focalizza principalmente sulla



Foto: Laifangue

Quasi tre miliardi di costi diretti

Secundo stime recenti, l'obesità provocherebbe 300 000 decessi all'anno negli Stati Uniti e 300 in Svizzera. Per quanto riguarda i bambini, se entrambi i genitori sono obesi, si calcola che il bambino ha l'80% delle possibilità di diventarlo, mentre il rischio è inferiore al 10% se il peso di mamma e papà è normale. Attualmente, in Svizzera, secondo la pediatra ginevrina, non ci si prende cura a sufficienza dei bambini affetti da questo fenomeno. Basti pensare che un bimbo non viene considerato obeso prima di presentare i criteri validi per gli adulti, ovvero un IMC (indice di massa corporea) pari o superiore a 30. Ciò significa che un ragazzino di sei anni deve essere più largo che alto per avere diritto alle prestazioni dell'assicurazione malattia. Prestazioni che comprendono una consulenza da parte di un dietologo, ma che non includono alcun programma di attività fisica. Senza dimenticare che l'ultimo aggiornamento legislativo in merito risale al 1979. Occuparsi del problema già nell'infanzia porterebbe anche ad una riduzione dei costi della salute. E i dati raccolti nel 2003 parlano chiaro: i costi diretti legati al problema dell'obesità due anni fa ammontavano a ben 2,6 miliardi di franchi!

resistenza, sul rafforzamento muscolare e sullo stretching. Generalmente i 30 minuti iniziali sono dedicati ad esercizi di resistenza sotto forma di giochi, marcia rapida, aquagym, effettuati ad intensità moderata. In questa mezz'ora ogni bambino controlla la propria frequenza cardiaca grazie ad orologi Polar, muniti di allarmi inferiore e superiore che consentono di restare in una zona ideale in aerobiosi. Lo scopo, infatti, è che si sentano accaldati, leggermente sfiatati ma che riescano ancora a parlare con i loro compagni. Laetitia Keller-Marchand, responsabile del programma di attività fisica, docente di educazione fisica e infermiera, sottolinea come con il collega Xavier Martin, pure lui docente di educazione fisica, s'impegnino a variare gli esercizi proposti in ogni lezione. Con i bambini, affermano, è fondamentale introdurre l'aspetto ludico, altrimenti perdono rapidamente l'interesse. «Già nelle ore di educazione fisica a scuola sono spesso messi da parte o dirottati su altre attività a causa della loro impossibilità ad eseguire alcuni esercizi». Nel gruppo da lei diretto, la nozione di competizione non esiste. «Stiamo invece molto attenti al modo in cui essi svolgono ogni attività, li incoraggiamo, motiviamo ed evidenziamo continuamente i loro atout, di cui spesso non sono nemmeno consapevoli, per infondere loro maggior sicurezza.»

Ridare gusto al movimento

Il piacere di sentir muovere il proprio corpo è una sensazione che questi ragazzini hanno dimenticato. In consultazione, Nathalie Farpour-Lambert racconta di aver raccolto testimonianze incredibili. «Alcuni di loro trascorrono in media dalle 30 alle 40 ore settimanali davanti ad uno schermo (televisione o com-

puter).» Le conseguenze sono un cattivo sviluppo della nozione temporale-spaziale e delle evidenti difficoltà di coordinazione. Sin dall'inizio dell'esperienza, Laetitia Keller-Marchand ha insistito molto sulla propriocezione, in particolar modo nella parte dedicata al rafforzamento muscolare, e i primi risultati non si sono fatti attendere. Una valutazione approfondita delle condizioni di salute dei bambini è comunque prevista per gennaio. Il progetto si suddivide infatti in due fasi di tre mesi (sei in totale) – un eventuale prolungamento dipenderà dai fondi che si riusciranno a raccogliere – al termine di ognuna delle quali i bambini sono sottoposti a degli esami per verificare le condizioni delle arterie, dell'insulina e per misurare la percentuale di grasso. La speranza è comunque di poter seguire questi bambini su più anni, per osservarne l'evoluzione. «Sappiamo che fra gli adolescenti obesi, la tendenza è di riprendere i chilogrammi persi quando non sono più seguiti regolarmente, sottolinea la pediatra. Con questo programma vogliamo che i bambini acquisiscano una buona condizione fisica, sviluppino i loro muscoli e apprezzino nuovamente il movimento, cosicché sentano il bisogno di farne anche senza il nostro aiuto.» **m**

Per saperne di più su questo progetto, si può contattare la responsabile, Nathalie Farpour-Lambert all'indirizzo: nathalie.farpourlambert@hcuge.ch

www.alpinasport.ch

SWISS
ski

Swing the Sun


SWING QUATTROFLEX MIRROR TECHNOLOGY




ALPINA
PROFESSIONAL EYEWEAR

ALPINA Optik + Sport AG · CH-8123 Ebmatingen · info@alpinasport.ch




Frutigen



Casa di vacanza per gruppi

170 letti, principalmente camere da 12 e 6 letti, sale di soggiorno.

Impianti sportivi

Campi di calcio, spazio-giochi asfaltato, campo di sabbia, palestra tripla Widi, piscina coperta (vasca di 25 metri) con centro fitness e wellness, piscina scoperta con 2 campi di beachvolley, grande parco giochi, **minigolf**.

Impianti sciistici

Elsigen-Metsch, 2300 m.s.m, servizio bus da Frutighus.

Pensione completa da Fr. 42.-

Informazioni e riservazioni

Frutigen Tourismus, Casella postale 59, CH-3714 Frutigen
Tel. 033 671 14 21, fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch



www.floortec.ch

Costruiamo rivestimenti per ogni esigenza, indoor e outdoor

**FLOOR
TEC**

Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens
Tel. 041 329 16 30

*specialisti in rivestimenti per
pavimenti, anche per lo sport*

**PERMANENTE AUSSTELLUNG
IN MÜHLETHURNEN**

Rope skipping

In 10000... hanno dato corda

Il 24 dicembre 2004 si è concluso il progetto «Rope Skipping verbindet» («Rope Skipping unisce»), lanciato da «feelyourbody». Questa iniziativa ha stimolato migliaia di allievi a saltare con la corda ed è stata premiata dalla Rete Svizzera Salute e Movimento.

Le cifre parlano da sole: 635 classi hanno partecipato al concorso e oltre 10 000 allievi hanno spedito il loro foglio di valutazione, sul quale sono stati annotati oltre 70 milioni di salti. Sebbene il concorso fosse limitato solo alla Svizzera tedesca, vi hanno aderito anche alcuni insegnanti ticinesi e romandi con le loro rispettive classi. Il Röstigraben, è proprio il caso di dirlo, è così stato superato. L'iniziativa ha riscosso maggior successo nei cantoni della Svizzera centrale e orientale, dove – puntualizza la responsabile del progetto Helen Schwarz – la collaborazione con gli uffici dello sport locali ha funzionato molto bene, ciò che ha facilitato la comunicazione con le scuole. Un parere interessante in merito emerge dal confronto con il progetto «viva lo sport nella scuola» (v. Newsletter dell'ASEF in allegato).

Unire l'utile al dilettevole

Insegnata dai docenti, praticata durante la ricreazione, a casa o ovunque, questa attività fisica ha raggiunto tutti i suoi obiettivi e anche qualcosa in più. I responsabili del progetto sono infatti rimasti molto sorpresi di fronte alla creatività dimostrata dai ragazzi: alcuni di loro si erano fissati come traguardo di raggiungere una cifra per nulla banale (66 666!), altri hanno fatto a gara con i loro genitori durante la festa scolastica e c'è chi ha pure ottenuto un ottimo punteggio. Il tutto a suon di salti, naturalmente! Ed è con un certo orgoglio che una maestra d'asilo ha asserito che grazie al salto con la corda e alla solerzia con cui i suoi bambini hanno svolto questa attività ora sanno contare. A suscitare soddisfazione sono pure le reazioni positive ed entusiaste giunte dai vari istituti scolastici. Parecchi docenti hanno raccontato che anche i ragazzi poco dotati dal punto di vista motorio o in sovrappeso si sono lasciati sedurre da questa disciplina e grazie ad essa hanno fatto movimento molto più spesso, a lungo e soprattutto con il sorriso sulle labbra.

Ma non è finita qui

La ditta «For brain, body and soul» vuole continuare su questa strada anche nel 2005. Si spera che i progetti «Denk!Sport!» (Pensa e fai sport), concepito in ambito di lezioni in movimento, e «Balance!», che ruota attorno al tema dell'equilibrio, portino nelle scuole la stessa sana e costruttiva irrequietezza! (Gau)

Al sito www.feelyourbody.ch (solo in tedesco) si possono trovare i risultati, le offerte e le possibilità di iscrizione ai progetti summenzionati.

Foto: Daniel Käsemann



Scuole dell'infanzia

Un intervento precoce a Basilea

Per migliorare la salute della popolazione bisogna iniziare molto presto. Così, la città di Basilea ha preso di mira le scuole dell'infanzia. L'obiettivo è di introdurre maggior movimento con il progetto «Burzelbaum».

«**P**rima, correre e saltare il meno possibile era il motto delle scuole dell'infanzia», afferma Colette Schwarz, responsabile del progetto del Dipartimento dell'educazione della città di Basilea. Per eliminare definitivamente questa tendenza è nato il progetto «Burzelbaum», che si può tradurre letteralmente in «capriola» e che ha un doppio obiettivo: da una parte creare molti più spazi per rispondere alle naturali esigenze di movimento dei bambini e dall'altra sensibilizzare i docenti e i genitori sui benefici che un'attività fisica regolare può infondere alla salute.

Otto fortunati

In un primo tempo, il progetto pilota vedrà la partecipazione di otto scuole dell'infanzia, che dal mese di gennaio di quest'anno sono state invase da un'ondata di movimento. Nelle scorse settimane, in collaborazione con degli esperti esterni, gli asili in questione hanno subito «una ristrutturazione»: i locali sono stati liberati dai mobili, le pareti munite di ganci per appendere le corde e sono pure state allestite delle pareti da arrampicata. Il corpo insegnante ha inoltre frequentato dei corsi di perfezionamento pomeridiani, durante i quali hanno appreso le varie possibilità di introdurre il movimento nelle lezioni. In un secondo tempo, il progetto prevede anche il coinvolgimento dei genitori. La fase pilota durerà fino al mese di giugno del 2006, allorquando si procederà ad una valutazione.

Un impegno collettivo

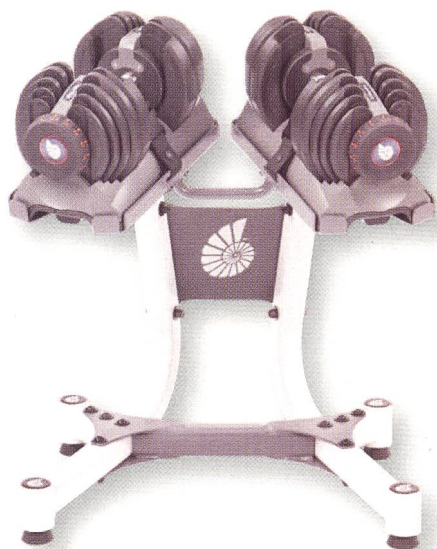
«Burzelbaum» è un progetto concepito dalle scuole dell'infanzia basilesi in collaborazione con il Servizio medico scolastico del Dipartimento della sanità locale, l'Ufficio per lo sport scolastico e la Sezione sport del Dipartimento dell'educazione, la Sezione gioventù, famiglia e prevenzione del Dipartimento di giustizia e l'Istituto dello sport e di scienza dello sport dell'Università di Basilea. (Gau)

Contatto: Colette Knecht, responsabile del progetto, colette.knecht@bs.ch

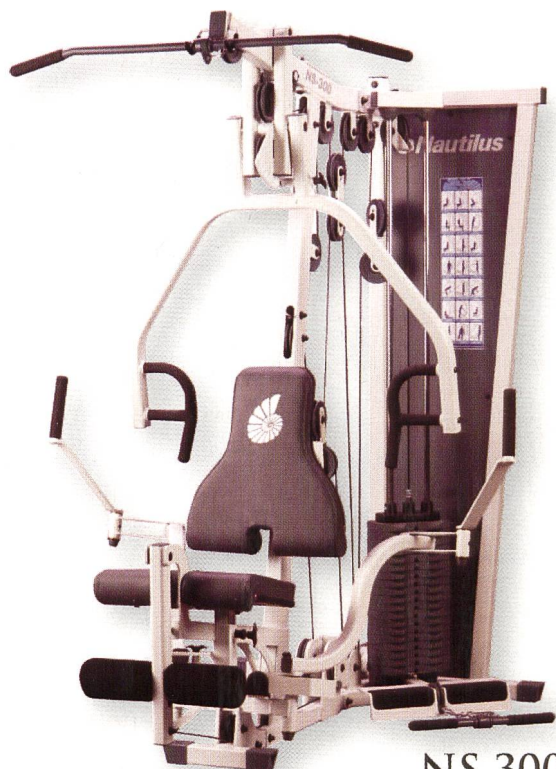
YOU'VE GOT THE DRIVE TO LOOK GREAT



NAUTILUS: EQUIPMENT AND TRAINING PROGRAMS
TO MAKE YOUR DREAMS COME TRUE



ND 221K



NS 300



"Changing the game in health and fitness"

Nautilus

Rue Jean Prouvé 6
1762 Givisiez

Tel: 026 460 77 66 Fax: 026 460 77 60
www.nautilus.com