

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 1

Rubrik: Vetrina // News

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>

Dieta «freestyle»

► Il Freestyle Tour organizzato dalla Schtifti si prefigge di lottare contro l'obesità, l'alimentazione non equilibrata e la mancanza di attività fisica grazie al sostegno di giovani cuochi e sportivi, mobilitati per promuovere un'igiene di vita più sana. Con questa squadra composta di persone attive e dinamiche, gli allievi scoprono degli sport detti «freestyle» (breakdance, footbag, skateboard o frisbee), il piacere di cucinare (i ragazzi saranno istruiti a dovere per preparare una colazione a base di un delizioso bircher muesli) nonché a muoversi maggiormente e a capire l'importanza di seguire un'alimentazione equilibrata. Le attività fisiche proposte sono completate da un corso interattivo di dietetica associato a consigli ludici sul riciclaggio. Sviluppato in collaborazione con Suisse Bilance, il Freestyle Tour – che dal 26 al 30 maggio 2008 sarà nella Svizzera italiana – coinvolge ogni anno oltre 3000 bambini e adolescenti di tutta la Svizzera. //

► www.schtifti.ch



L'Europa dei grassi

► Tre ore di educazione fisica settimanali obbligatorie. È quanto chiede il Parlamento europeo per contrastare il crescente fenomeno dell'obesità tra i giovani. La risoluzione è stata approvata a stragrande maggioranza.

È allarme obesità in Europa, in particolare tra i giovani. Si stima infatti che il numero di bambini affetti da obesità e in sovrappeso nell'Unione europea (UE) aumenti di 400 000 unità ogni anno. Ora siamo a quota 14 milioni. Nei 27 Paesi membri del UE, un bambino su quattro è in sovrappeso: Spagna, Portogallo e Italia registrano livelli di obesità superiori al 30% tra i bambini dai 7 agli 11 anni. Per l'ex campione olimpionico di scherma e parlamentare europeo Pál Schmitt, l'assunzione di quantità più elevate di calorie non è la prima causa del sovrappeso, la mancanza di movimento è ben più importante: «i bambini non mangiano di più, si muovono di meno».

Approvando con 590 voti favorevoli, 56 contrari e 21 astensioni la relazione del deputato ungherese, il Parlamento invita gli Stati membri «a rendere obbligatoria l'educazione fisica nelle scuole primarie e secondarie» e ad accettare il principio che l'orario scolastico «comporti almeno tre lezioni di educazione fisica settimanali». Sottolinea poi l'importanza dell'esercizio fisico «per lottare contro l'obesità e abbandonare abitudini di vita antigieniche», poiché ciò può avere considerevoli effetti positivi sulla salute delle persone.

Il Parlamento incoraggia pertanto gli Stati membri ad ammodernare e migliorare le loro politiche in materia di educazione fisica, soprattutto ad assicurare un equilibrio tra le attività fisiche e intellettuali nelle scuole. Ma anche ad investire in strutture sportive di qualità e a prendere misure adeguate per rendere accessibili a tutti gli studenti i centri sportivi e i corsi di sport nelle scuole, prestando particolare attenzione ai bisogni dei ragazzi disabili. Raccomanda, inoltre, il ricorso ai fondi strutturali dell'UE per creare e ampliare scuole e impianti sportivi in aree sfavorite. //



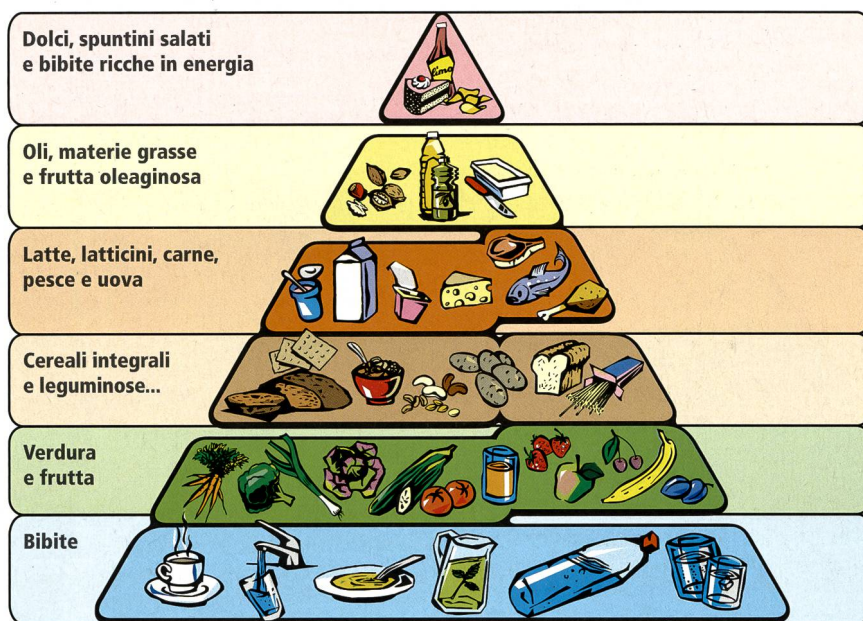
Una piramide di consigli utili

► Sono numerosi i fattori che influenzano il modo di mangiare e bere: i desideri e i fabbisogni personali, lo stato di salute, l'ambiente sociale, l'offerta del momento, la pubblicità, ecc. La Società Svizzera di Nutrizione ha formulato delle raccomandazioni destinate a persone adulte in buona salute. Altre fasce d'età e di popolazione (per esempio bambini, donne in gravidanza, sportivi di alto livello, vegetariani, ecc.) hanno dei fabbisogni specifici che in questa piramide possono essere rappresentati solo parzialmente. La piramide, illustrata qui accanto, presenta un'alimentazione variata ed equilibrata, che garantisce un apporto sufficiente in energia e in sostanze nutritive e protettive indispensabili all'organismo. Gli alimenti situati nei livelli inferiori della piramide vanno consumati in maggior quantità e quelli nei livelli superiori, al contrario, con parsimonia. Le raccomandazioni non devono essere rispettate giornalmente in modo imperativo, ma possono essere per esempio ripartite su una settimana. Per quanto riguarda invece l'assunzione di liquidi è necessario osservare i consigli quotidianamente.

Ma la nostra salute non dipende unicamente dai cibi scelti e per mantenere un peso corporeo nella norma è particolarmente importante anche praticare un'attività fisica quotidiana di almeno mezz'ora (se possibile all'aperto). Non fumare, gestire

adeguatamente lo stress e praticare una tecnica di rilassamento sono tutte risoluzioni che contribuiscono al raggiungimento di uno stile di vita sano. //

► www.sge-ssn.ch



Avvicendamenti

► Novità all'interno della redazione di «mobile». Francesco Di Potenza ha assunto la funzione di caporedattore della rivista. Nicola Bignasca occuperà d'ora in poi la carica di responsabile editoriale e si concentrerà maggiormente sulla scelta dei contenuti e sulla redazione degli articoli. Lorenza Leonardi Sacino continuerà a ricoprire la funzione di redattrice dell'edizione in lingua italiana. Raphael Donzel ha ripreso il testimone da Véronique Keim in qualità di redattore dell'edizione in lingua francese. Il numero che vi apprestate a sfogliare presenta un'ulteriore novità. L'impaginazione è stata curata da Franziska Hofer, una nuova collaboratrice dell'UFSP. //

G+S contro la violenza

► Gioventù+Sport ha deciso di inserire il tema della prevenzione della violenza, sempre più d'attualità, nella formazione dei suoi monitori per prepararli ad affrontare eventuali situazioni delicate. I primi moduli interdisciplinari sull'argomento erano già stati offerti nel 2003. Di recente, nelle quattro regioni linguistiche svizzere, è stato lanciato un nuovo programma di formazione, volto ad approfondire due argomenti di importanza fondamentale. Innanzitutto, il corso pone l'accento sugli strumenti necessari ad affrontare, rispettivamente ad evitare, l'insorgere di aggressività. Per riuscire a reagire adeguatamente e tempestivamente in determinate situazioni, è pure impor-

tante conoscere le diverse forme con cui l'aggressività e la violenza possono presentarsi in ambito sportivo (violenza psicologica, emarginazione, atti di vandalismo, ecc.). I partecipanti ricevono pure informazioni riguardanti le varie strategie di intervento e le sanzioni previste per ogni reato. La prevenzione attraverso lo sport, ovvero come utilizzare lo sport per prevenire la violenza nella vita in generale, è il secondo argomento su cui si focalizza questo modulo. //

► www.gioventuesport.ch