

BAMBINI: ANDARE A PIEDI A SCUOLA PREVIENE LE MALATTIE DEL CUORE

Iniziare a muoversi sin da piccoli, ad esempio andando a piedi a scuola, è il presupposto per prevenire le malattie cardiovascolari, come infarto, ictus, embolia e trombosi, che ogni anno, in Italia, colpiscono 600 mila persone e sono la prima causa di morte nei paesi industrializzati. Lo ha affermato Marco Moia, segretario scientifico dell'Associazione lotta alla trombosi, il quale ha aggiunto che "l'attività fisica e sportiva sono fondamentali per ridurre il rischio cardiovascolare, e insieme all'eliminazione del fumo e il controllo del peso, sono la strategia vincente contro quest'epidemia, che ci colpirà nei prossimi vent'anni".

La ricetta è semplice. "Andare a scuola camminando, riduce il peso corporeo e migliora la situazione metabolica. Inoltre, andrebbero aumentate le ore scolastiche di attività fisica. Ogni bambino dovrebbe fare almeno un'ora al giorno di esercizio fisico, anche solo correndo in cortile". E come sempre, dai comportamenti individuali deriva una certa situazione a livello sociale. "Senza una strategia di prevenzione - ha proseguito Moia - la spesa per la presa in carico di queste malattie diventerà insostenibile, per il Sistema sanitario nazionale, e a pagarne il prezzo saranno le fasce più povere della popolazione".

Per le famiglie, non sempre è facile scegliere l'approccio più sano. Perché molti genitori hanno la necessità di accompagnare i figli mentre si recano al lavoro. E portare zaini molto pesanti può comportare altri tipi di danni, alla postura. Una soluzione potrebbe essere quella di privilegiare, nella scelta della scuola, gli istituti che si trovano vicino casa. Un'altra, di dotare i ragazzi di zaini di tipo trolley.

Temi correlati

Cardiopatie: angina pectoris e infarto La pressione alta o ipertensione Un sano stile di vita Come scegliere lo zaino per la scuola

Link consigliati

Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari

Tweet

Cosa sono

questi pulsanti?