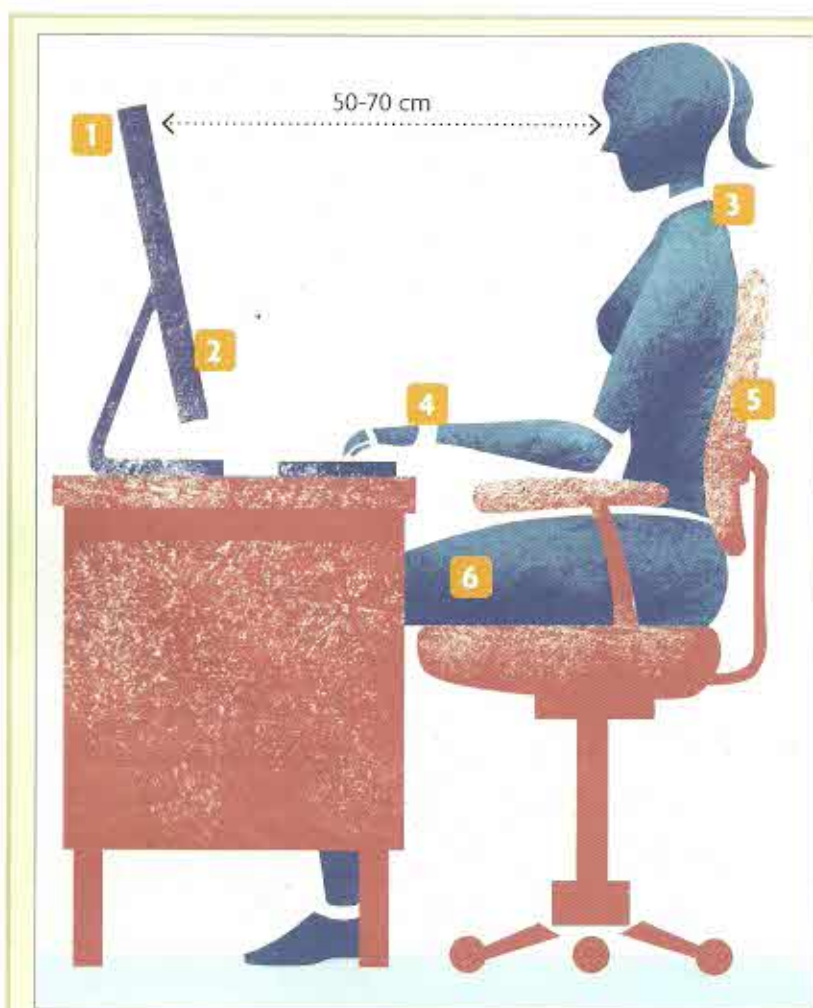


Usare il computer in modo consapevole

Se usi spesso il computer, lo devi fare seguendo degli accorgimenti che potranno evitare al tuo scheletro e ai tuoi muscoli di assumere posizioni scorrette e dannose; ecco quindi alcuni semplici consigli.



- 1 Sistemati a una distanza compresa tra 50 e 70 cm dal PC, con lo schermo ad altezza occhi
- 2 Utilizza uno schermo orientabile per ridurre i fastidiosi riflessi
- 3 Cerca di non irrigidire zona cervicale e spalle; se le senti contratte muovile o massaggiale
- 4 Tieni avambracci e mani paralleli al piano d'appoggio
- 5 Stai ben appoggiato con la zona lombare allo schienale della sedia (preferibilmente ergonomica, girevole, regolabile e con braccioli)
- 6 Appoggia i piedi paralleli a terra e cerca di non accavallare le gambe
- 7 Cerca di darti un "limite di tempo" per la tua permanenza di fronte al computer
- 8 Fai una pausa ogni 30 minuti, alzati dalla sedia per rilassare un po' le varie parti del corpo!

✓ I benefici dell'attività fisica

Lo schema che segue fa capire che chi pratica attività fisica si sente meglio, per cui tende a ripetere l'esperienza nel tempo. Il movimento "regala" immediati **effetti psicofisici**. I più evidenti sono:

- ci si sente particolarmente energici
- si è più rilassati e si riescono a gestire meglio ansia e stress
- cresce la propria autostima
- la qualità del sonno migliora
- aumentano le capacità organizzative e la forza di volontà

✗ Cattive abitudini: obesi di fronte a TV e computer

Sempre più frequentemente i giornali e le varie trasmissioni sulla salute ci riportano dati allarmanti sull'obesità infantile.

A livello europeo siamo il Paese con le percentuali più alte! Viene considerato obeso un bambino il cui peso supera il 20% del peso ideale in rapporto alla propria altezza.

Gli studi medici hanno dimostrato che le cause del preoccupante fenomeno sono:

- **eccessivo consumo di snack, merendine, bevande**

- si riesce più facilmente a evitare fumo, alcol e droghe, spesso utilizzati come "compensazione" di un bisogno
- migliorano le relazioni interpersonali e si acquista il piacere di condividere esperienze positive con gli altri.



In generale, praticando attività fisica si prova una piacevole sensazione di benessere che deriva da:

- un aumento della funzionalità cardiaca, circolatoria e respiratoria
- una buona tonicità muscolare
- un'accresciuta robustezza ossea.

Conoscere il proprio peso forma

Riportiamo due grafici che mettono in relazione l'età con l'IMC, ovvero l'indice di massa corporea. Tale indice si calcola dividendo il peso per l'altezza al quadrato, quindi se, per esempio, un ragazzo pesa 58 kg ed è alto 1,67 m, avrà un IMC di 20,79 ($58 : 1,67^2 = 20,79$).

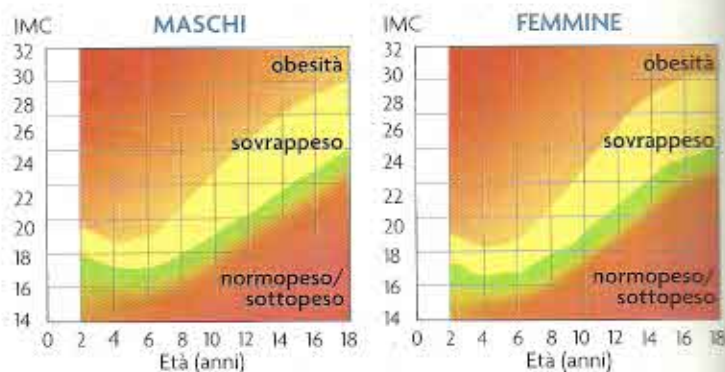
Come puoi notare, il peso ideale è un valore che dipende da diversi fattori: altezza, età e sesso.

gassate (come hai già visto, sono tutti cibi ad altissimo contenuto calorico)

■ **carenza di attività fisica**, cioè troppa sedentarietà. L'obesità infantile porta precocemente il bambino a sviluppare fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e il diabete. Mentre in passato i giovani trascorrevano la maggior parte del proprio tempo libero giocando all'aperto, muovendosi, correndo, oggi lo "sport" preferito è guardare la TV stesi sul divano o giocare al computer, magari consumando cibo spazzatura.



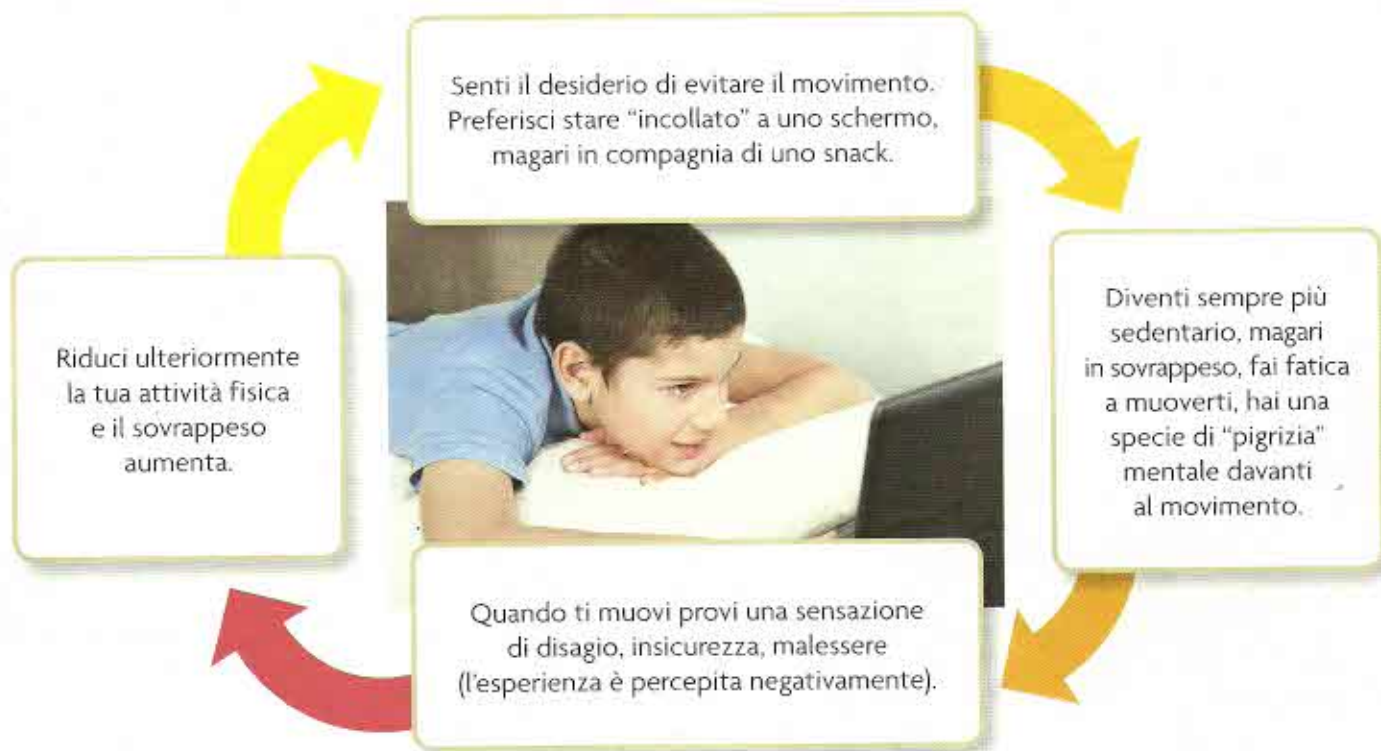
Calorie eccessive + assenza di movimento = aumento preoccupante di ragazzi in sovrappeso



I DANNI DELLA SEDENTARIETÀ



Video



Ecco i più preoccupanti **effetti psicofisici** causati dalla sedentarietà:

- i muscoli perdono tono e resistenza e si affaticano subito
- le ossa iniziano a perdere la propria compattezza e risultano più deboli
- l'apparato cardiocircolatorio perde parte della propria efficienza e può essere soggetto a gravi patologie
- lo scarso tono dei muscoli posturali può provocare mal di schiena
- aumenta il tessuto adiposo, che causa una negativa sensazione di appesantimento
- viene a mancare un'importante valvola di sfogo per ansia e stress
- diminuiscono le occasioni d'incontro con i tuoi amici.

La postura

Con il termine **postura** si intende la **posizione assunta dal nostro corpo nello spazio quando sta fermo o si muove**. Può riferirsi a tutto il corpo o solo ad alcune parti. La nostra evoluzione di esseri umani ci ha portato, in milioni di anni, a conquistare il bipedismo (ovvero la capacità di camminare su due piedi) lasciando la stazione quadrupedica, ma ciò ha fatto sì che la nostra **colonna vertebrale**, che ci permette tantissimi movimenti, sia gravata dal difficile compito di sostenerci contrastando la forza di gravità. Il vero problema, però, sta nel fatto che la nostra sedentarietà e la nostra scarsa conoscenza anatomica e fisiologica ci fanno assumere spesso posture errate, che possono causare seri problemi al nostro apparato scheletrico.

Analizziamo alcune posizioni o gesti che utilizziamo quotidianamente; con qualche accorgimento possiamo evitare di compromettere la salute della nostra "povera" colonna vertebrale.



► Se devi portare tanti libri pesanti, tienili davanti a te o nello zaino posizionato correttamente.

► Se devi portare una borsa con l'occorrente per Educazione fisica, indossala a tracolla e alterna le spalle nel sorreggerla.



► Se usi spesso la bicicletta, cerca di mantenere la schiena in posizione eretta.



► Se stai seduto ad ascoltare una spiegazione dell'insegnante, non ti "accasciare" sul banco.



► Se devi legare i lacci delle scarpe, fallo piegando le gambe.



► Se devi sollevare un peso da terra, chinati piegando le gambe e risalendo con la schiena dritta.