

Buone e cattive abitudini nello stile di vita

✓ Buone abitudini: praticare attività fisica

Chissà quante volte ti sarà capitato di pensare che la tua giornata dovrebbe durare oltre le 24 ore perché non riesci a fare tutto!

La scuola, lo studio, gli amici, le uscite ecc., ogni aspetto della tua vita richiede del "tempo" e spesso non ce l'hai. Questa "mancanza", unita a una sorta di "pigritia mentale" è la maggiore responsabile della più grave malattia che si sta diffondendo nella nostra società: la **sedentarietà**, cioè la mancanza di movimento.

Sedentario, infatti, è colui che **sta prevalentemente seduto**, che si muove poco e conduce una vita poco attiva.

Già a partire dall'ingresso nella scuola primaria, i bambini corrono il rischio di diventare sedentari: alle ore trascorse fermi sui banchi si aggiungono quelle a casa per i compiti e il tempo in cui stanno immobili davanti a TV e computer. Molti genitori, fortunatamente, percepiscono il rischio e iscrivono i propri figli a corsi di ginnastica, nuoto o altri sport di squadra, e questo è sicuramente positivo. L'abitudine al movimento, assunta fin da piccoli, ci può aiutare, da adulti, a continuare a praticare attività amatoriali con passione e perseveranza.

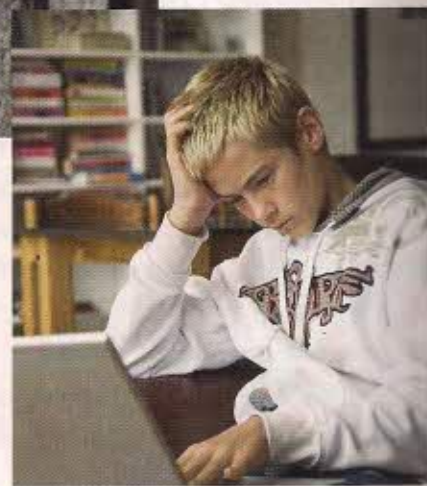


✗ Cattive abitudini: stare sempre incollati a uno schermo

Stare seduti per ore davanti a TV e computer è diventata, purtroppo, un'abitudine quotidiana per tutti; spesso si preferisce stare in casa a giocare con videogiochi o smartphone anziché uscire a fare un giro a piedi o in bicicletta, oppure si passano ore a comunicare con i tanti amici su Facebook, ma non li si frequenta "fisicamente".

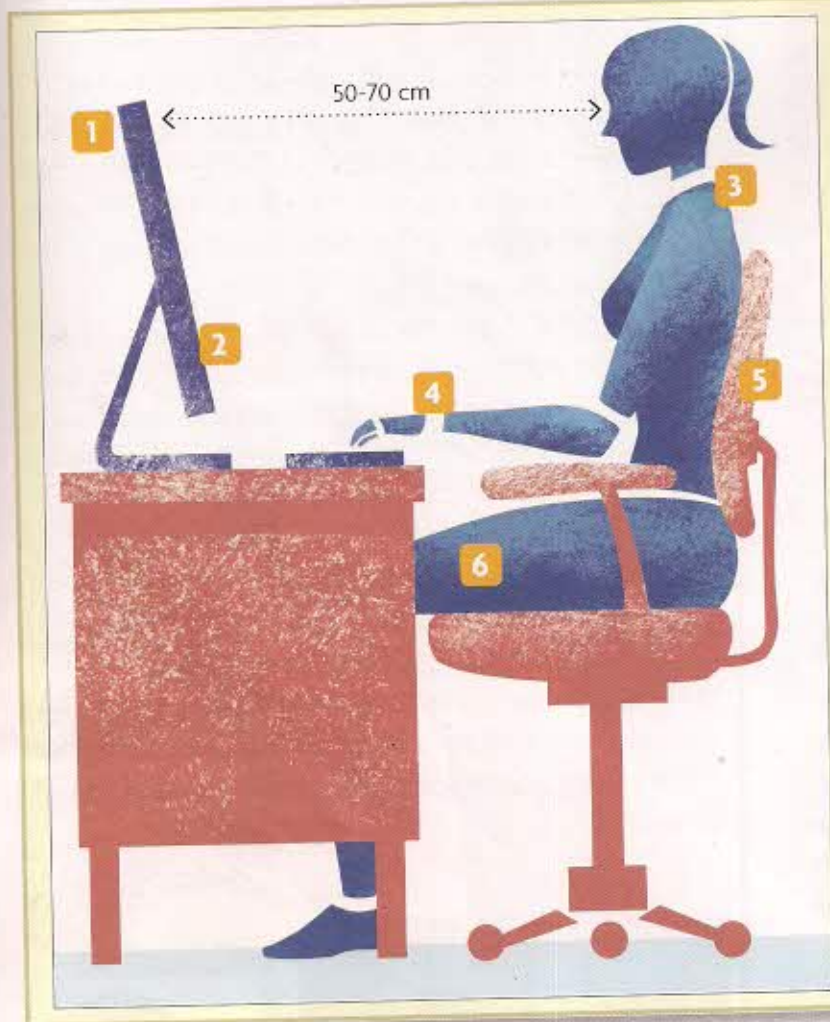
L'uso dei tanti strumenti tecnologici di ultima generazione ci ha aiutato e ci aiuta sicuramente in tante azioni quotidiane, ma ci ha tolto importanti occasioni di movimento. Oggi basta un clic di un interruttore per alzare e abbassare una tapparella, oppure si sale con l'ascensore anche al primo piano di una abitazione o si compiono ricerche a casa propria cercando notizie su Internet e non più recandosi in biblioteca. L'elenco di questi "atti mancati" sarebbe troppo lungo.

Ma il nostro corpo è fatto per muoversi, le nostre ossa e i nostri muscoli hanno bisogno di una sana e regolare attività fisica per crescere e mantenersi in perfetta efficienza.



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 massaggiare
- 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.

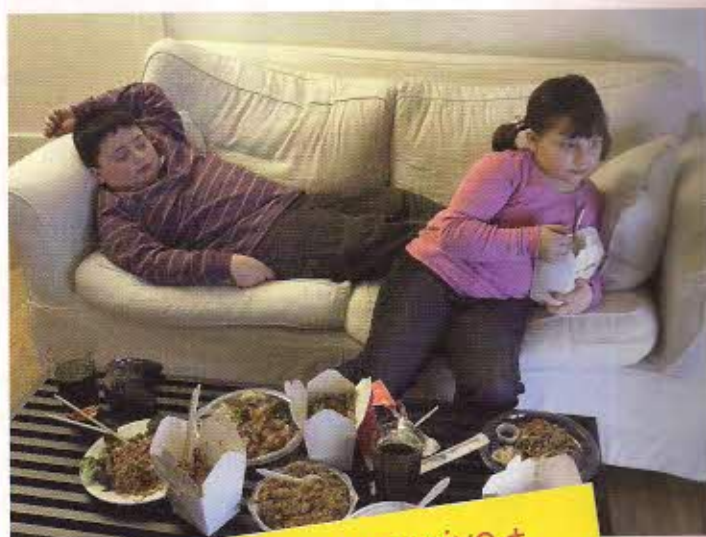
Conoscere il proprio peso forma

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)

■ **carezza 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

