

ZAINETTI PESANTI E POSTURE SBAGLIATE, I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

Lo zainetto? Spesso troppo pesante non portato nella maniera corretta. I banchi? A volte non vanno d'accordo con la schiena dei ragazzi. Il tempo passato davanti ai libri? Troppe ore nella stessa posizione. Si avvicina l'inizio della scuola e, secondo l'Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale), il 95% dei genitori si preoccupa, convinto che posture scorrette o atteggiamenti sbagliati della colonna possano provocare scoliosi o cifosi.

"In realta' - dice Stefano Negrini, direttore scientifico di Isico - se e' vero che la maggior parte degli studenti trasporta un carico che va dal 22% al 27,5% del proprio peso corporeo (quando invece non dovrebbe superare il 15-20%), e' anche assolutamente falso che zaini troppo pesanti o posture sbagliate provochino la scoliosi, patologia diffusa per lo piu' tra la popolazione femminile e dovuta soprattutto a cause genetiche".

Ma il perdurare di carichi eccessivi o sedentarieta' possono contribuire, secondo l'esperto, a disturbi muscoloscheletrici, dal mal di schiena alla cervicalgia, specialmente dove si combinano a fisici piu' deboli e non allenati. "E' importante in questi casi - precisa dunque Negrini - intervenire con esercizi o ginnastica posturale".

I dati dicono che 5-6 adolescenti su 10 hanno sperimentato il mal di schiena, per lo piu' di carattere non cronico come quello degli adulti: "La prima prevenzione e' legata all'attivita' fisica regolare e continuativa - spiega il direttore di Isico - cercando poi di vivere al meglio le ore scolastiche o di studio a casa, spesso caratterizzate da tempi prolungati di sedentarieta', poco positivi per una colonna in crescita". I consigli dell'esperto sono dunque i seguenti: chi passa ore al banco cambi spesso posizione e ci si muova a intervalli regolari. L'intervallo e' un diritto e anche un dovere: muoversi e sgranchire le gambe fa bene anche alla schiena. Lo stesso a casa, dove non e' necessario studiare sempre alla scrivania. Quanto allo zainetto, il suo peso non deve superare il 10-15% di quello corporeo. Bisogna riempirlo in altezza e larghezza, mai in profondita', facendo attenzione che il peso sia simmetrico e il materiale piu' pesante vicino allo schienale. Questo deve essere imbottito ma rigido, con spallacci morbidi, una maniglia e cinture addominali