

Accedi

motori24 luxury24 viaggi24 casa24 salute24 arteconomy24

Notizie Commenti&Idee Norme e Tributi Finanza Economia **Tecnologie** **altri** Cultura multimedia job24 blog shopping24 tools altri

Area utenti registrati

User

Pass

Password dimenticata?

Entra Registrati

Salute24

Aggiornato alle 15:53
mercoledì, 15 settembre 2010

SaluteEconomia

Tutti gli indici del mondo della medicina

indici di settore

azioni

news

Home

Salute

Biotech

Farmaceutica

Bioetica

cerca

mySalute24

puntomalattie

cuore

oncologia

genitori e figli

mentecorpo

alimentazione

lei e lui

età d'argento

charity

Home → salute → genitori e figli



Occhio agli zainetti (ma il pericolo non è la scoliosi)

Il rischio non è che si trasformino in culturisti già alle scuole elementari. Anzi, se lo zaino è strapieno in agguato per gli scolari c'è solo il mal di schiena. E non la scoliosi, come spesso qualcuno sospetta. **Il 95% dei genitori è preoccupato** (e confuso) per le conseguenze di quello che i bambini portano sulle spalle dalla riapertura della scuola. Lo affermano i dati elaborati dall'**Isico** (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) secondo i quali a maggior parte degli studenti italiani **trasporta un carico che va dal 22% al 27,5%** del proprio peso corporeo, e alcuni superano addirittura il **30% per almeno un giorno a settimana**. Ed invece il carico massimo trasportabile da bambini e ragazzi in età scolare non dovrebbe superare il 15-20% del peso corporeo. A quali rischi è sottoposta la schiena dopo un anno di "trasporti eccezionali"? "Rassicuriamo subito i genitori: uno zainetto da solo non provoca alterazioni della colonna vertebrale - spiega **Stefano Negrini**, direttore scientifico di Isico -. In definitiva la scoliosi non viene per colpa dello zainetto o della cartella, tanto più che questa patologia, diffusa soprattutto tra la popolazione femminile, **è da ricondurre soprattutto a cause genetiche** e va corretta attraverso un **trattamento riabilitativo** o, solo nei casi più gravi, il ricorso all'intervento chirurgico". Se i bambini non sono allenati e sono sedentari, precisa l'esperto, "uno zaino pesante potrebbe favorire l'insorgere del mal di schiena".

Ecco il decalogo dello zainetto a cura di Isico:

1. Lo zainetto non deve superare il 10%, massimo 15% del peso corporeo. Non deve essere troppo grande né pesare troppo;
2. Lo zainetto deve avere uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi una maniglia e se possibile cinture addominali;
3. **Se possibile riempire lo zainetto in altezza** (tasche superiori) o larghezza (tasche laterali) e non in profondità;
4. Le cerniere dell'apertura a soffietto devono quindi essere aperte solo se indispensabile, e richiuse appena possibile;
5. La lunghezza delle bretelle deve consentire che lo zainetto sia aderente alla schiena;
6. Il materiale più pesante va sempre messo vicino allo schienale
7. Nel tragitto tra casa e scuola lasciare lo zainetto a terra (per esempio sull'autobus) o appoggiarlo ad un sostegno tutte le volte che è possibile;
8. **Lasciare a casa il materiale non indispensabile, scolastico e non**;
9. Non correre con lo zainetto in spalla e non tirare un compagno per lo zainetto;
10. Per mettere lo zainetto in spalla appoggiarlo su un ripiano. Usare entrambe le bretelle.

Data: 15-09-2010

Autore: c. c.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Pagina: 1

Dritto e rovescio contro la scoliosi

Scoliosi

VOTA QUESTO ARTICOLO ★ ★ ★ ★ ★ Voto medio: 0

TAG: **mal di schiena**

Commenti

Nessun commento da mostrare

La tua opinione

articoli correlati

- 1 **Massaggi si o no? Contro il mal di schiena misure d'emergenza**
- 2 **Patologie della colonna: italiana la prima terapia a base di staminali**
- 3 **Esercizi e corsetto possono battere la scoliosi giovanile**

pubbliredazionale

I migliori ospedali per le donne

D.N.Da

Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna

L'angolo dello Specialista
CHIRURGIA PLASTICA

gli ultimi in sezione

- 1 **Addio sensi di colpa: il pecorino è anticolesterolo**
- 2 **Occhio agli zainetti (ma il pericolo non è la scoliosi)**
- 3 **Caffè anti-gotta? Vero per le donne, con 4 tazzine al dì**
- 4 **Crescono casi di cancro in Europa: tra le cause la crisi economica**
- 5 **La stretta di mano predice la durata della vita**
- 6 **L'acqua come benzina: brutti voti a scuola se non si beve abbastanza**