



Cerca

[Homepage](#)

[Chi siamo](#)

[Rubriche](#)

[Comitato
Scientifico](#)

[Contatti](#)



Zainetto scolastico: le regole per evitare danni alla schiena e i consigli per acquistare il più adatto

MAMME E BAMBINI

Settembre, tempo di ricominciare le attività e soprattutto di affrontare il **rientro a scuola**, carico di aspettative, paure e curiosità. Non è solo l'aspetto psicologico a essere protagonista del back to school, dato che anche il corpo e la salute sono coinvolti. Non è raro, infatti, vedere i nostri piccoli caricarsi di uno zaino pesante, spesso più grande di loro, portato in maniera scorretta. Di conseguenza, è naturale domandarsi se il peso che i bimbi portano sulle spalle sia dannoso per la loro salute: gli esperti, infatti, si interrogano già da tempo sulle conseguenze che lo **zaino scolastico** ha sul sistema posturale dei bambini in crescita.

Ma è davvero pericoloso? Ne parliamo in questo articolo, in occasione del rientro a scuola, per ricordare anche alcune buone regole su **come scegliere uno zaino** e come usarlo correttamente.

ZAINO O CARTELLA: CI SONO DIFFERENZE?

Per fare in modo che la colonna vertebrale sia sempre in salute, la prima cosa da fare è insegnare ai bambini la corretta postura della schiena, sia in piedi, sia da seduti. A questo proposito, è bene sottolineare che **non esistono particolari differenze tra zaino e cartella**. Il primo

assicura una distribuzione simmetrica del carico (a patto che lo si utilizzi correttamente, infilando entrambe le bretelle); nel caso invece di una cartella o borsa a mano, la distribuzione è asimmetrica. A dispetto di quanto comunemente si pensi, però, questo non influisce sulla salute della spina dorsale. Infatti, con la cartella è possibile cambiare frequentemente mano riducendo l'asimmetria di carico e, di conseguenza, l'affaticamento della schiena.

LO ZAINO SCOLASTICO INFLUISCE SULLO SVILUPPO DI MAL DI SCHIENA E PATOLOGIE DELL'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO?

Sono molte le ricerche riguardo la correlazione tra zaino pesante e mal di schiena in bambini e adolescenti, poiché è frequente che al ritorno da scuola o durante la giornata gli studenti lamentino dolore. Ciò che è emerso finora, però, è che **alcuni parametri correlati allo zaino** (fatica, pesantezza, tempo in cui viene portato) **sono fattori di rischio per il mal di schiena, ma non sono pericolosi in sé.**

Considerando che uno zaino viene indossato per un tempo medio di 20 minuti, infatti, anche un carico pesante come quello costituito da libri e quaderni **non comporta dei danni a breve o lungo termine**, o un affaticamento che possa causare dolore. La correlazione è stata esclusa anche da una **revisione del British Journal of Sport Medicine** del 2018, che ha preso in considerazione 69 studi tra tutti quelli esistenti sul tema.

ATTIVITÀ FISICA E POSTURA CORRETTA AIUTANO A PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA

I pericoli, tuttavia, esistono, e derivano da una combinazione tra peso dello zainetto e fisico più minuto e gracile. In questi casi, il rischio è che il bambino assuma **posizioni scorrette per far fronte al peso dello zaino** (per esempio camminare con la schiena troppo curva), o che subisca addirittura delle **contratture muscolari** causate dallo sforzo eccessivo. Si tratta però di condizioni che, sebbene possano causare

dolore, sono del tutto risolvibili con l'attività fisica. **Ragazzi e ragazze allenati**, che fanno sport in orario extrascolastico, sono infatti in grado di sopportare meglio il peso dello zaino. Quelli che conducono una vita sedentaria invece, oltre a essere maggiormente esposti al pericolo di **sovrappeso e malattie metaboliche**, potrebbero non avere un buon tono muscolare che si riflette anche sulla capacità di portare pesi come lo zaino senza accusare dolore. Lo sport, inoltre, aiuta anche a livello posturale, in quanto aiuta a mantenere una **postura scorretta** (una delle cause del mal di schiena).

SCEGLIERE E INDOSSARE LO ZAINO SCOLASTICO NEL MODO CORRETTO

Lo zaino è un accessorio che accompagna lo studente durante tutti i suoi anni di scuola: per questo è fondamentale sceglierlo con cura e assicurarsi che soprattutto i più piccoli sappiano **indossarlo nella maniera corretta**. Vediamo allora alcuni consigli a riguardo.

Quale zaino acquistare e come sceglierlo

Al momento dell'acquisto di uno zainetto può essere utile considerare che:

- lo zaino è **come un vestito**: controllate che la taglia non sia troppo grande.
- Uno zaino di grandi dimensioni sarà probabilmente uno zaino **di grande peso**.
- Anche lo zainetto vuoto **ha un suo peso**, che contribuisce a quello totale.
- Gli zaini con aperture a soffietto offrono un maggior volume e danno un **maggiore sbilanciamento posteriore**.
- Uno **zaino senza schienale** provoca un accumulo del peso verso il basso (effetto "sacco di patate").
- Le bretelle devono essere ampie e imbottite.
- È sempre meglio che ci sia una **cintura addominale con fibbia**.

- È opportuno che lo zaino di scuola abbia una solida e confortevole maniglia.

Come usare al meglio lo zaino di scuola

Sapere quali sono le caratteristiche a cui fare attenzione prima di comprare uno zaino scolastico è utile, ma è importante anche portarlo correttamente. Ecco qualche consiglio:

- riempire lo zainetto **partendo dallo schienale** con i libri più grandi e pesanti e continuando con libri, quaderni o altro di dimensioni, volume e peso minore
- Indossare lo zainetto utilizzando **entrambe le bretelle**.
- **Regolare bene** e sempre le fibbie delle bretelle.
- Ricordarsi di usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale.
- Lo schienale rigido dovrà essere sempre **aderente alla schiena**.
- La parte inferiore dello zainetto indossato non deve oltrepassare la linea delle anche.
- Saltuariamente si può usare lo zainetto, se il suo peso non è eccessivo, come cartella utilizzando l'apposita maniglia.

Cosa evitare

Infine, alcuni consigli su **comportamenti da evitare**, rivolti direttamente a bambini e ragazzi che quotidianamente si spostano con uno zaino pesante per andare a scuola. Per ridurre al minimo il rischio di mal di schiena, è importante:

- non portare lo zaino su una spalla sola;
- non sovraccaricarsi, ma portare con sé solo il materiale necessario;
- non sollevare rapidamente lo zaino;
- non correre con lo zainetto in spalla;
- non "tirare" un compagno per lo zainetto.

Zaino pronto, è ora di ripartire! Sta iniziando un nuovo anno scolastico e può capitare che, soprattutto all'inizio, la voglia di tornare a studiare non

sia molta: abbiamo chiesto qualche consiglio alla dottoressa Elena Simonetta per capire meglio **come motivare i bambini allo studio**, sostenendoli nel modo corretto.

Abbiamo parlato anche di quanto sia importante alternare studio e compiti a sport e attività fisica, per tutelare la loro salute generale. Un'ulteriore garanzia può venire dalla sanità integrativa: le polizze **UniSalute Famiglia**, per esempio, sono utili in aiuto in caso di infortunio, e permettono di usufruire di molti altri esami e visite per controllare e tutelare la salute di tutti i membri del nucleo familiare.

Altre fonti

Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale – ISICO –

31 Agosto 2022 • Di *Elena Rizzo Nervo*



1 COMMENTO

1 Commento

Forse potrebbe essere consigliabile l'utilizzo di uno zainetto con le rotelle tipo "trolley".

Paolo Gasperin



Articoli correlati



MAMME E BAMBINI

Sport in gravidanza: quali sono le discipline consigliate?



MAMME E BAMBINI

La dieta vegana è adatta ai bambini?



MAMME E BAMBINI

Denti da latte neri: che fare?



**Iscriviti alla Newsletter
InSalute Informa**



Ultimi post Facebook



SEGUICI

Tag

alimentazione | alimentazione bambini | allattamento al seno
assistenza domiciliare | assistenza domiciliare over65 | attività fisica | bambini
bologna | carie dentale | consigli gravidanza | coronavirus | covid-19
cura della pelle | denti | denti bambini | dentista | doctor pet | fisioterapia
fitness | gravidanza | igiene orale | malattie cardiovascolari | mangiare sano
marco bianchi | obesità infantile | omega 3 | prevenzione | prevenzione oncologica
prevenzione tumori | prevenzione tumori femminili | protezione famiglia
protezione famiglia ragazzi | riabilitazione | run tune up | salute dei bambini
salute dei denti | salute del cuore | screening | smart working | sport
sport e salute | telemedicina | tumore al seno | welfare aziendale
welfare aziendale servizi

Copyright 2021 InSalute | Tutti i diritti sono riservati

[Privacy Policy](#) [Cookie Policy](#) [Social Media Policy](#)

Il blog InSalute è un progetto di

UniSalute
SPECIALISTI NELL'ASSICURAZIONE SALUTE

Unipol
GRUPPO

