



Quindici minuti di corsa al giorno: una piccola attività sportiva a scuola migliora le condizioni dei bambini?

Problema

Le linee guida internazionali raccomandano che i bambini siano impegnati per circa 60 minuti quotidiani in attività fisica da moderata a vigorosa. Tuttavia, circa il 60% dei bambini non raggiunge l'ammontare di attività fisica consigliata.

La sedentarietà è una delle cause di obesità e sovrappeso, patologie sempre più diffuse tra i bambini, tanto da portare gli esperti a parlare di una epidemia dell'obesità infantile. L'Italia risulta tra i paesi con un quadro epidemiologico più preoccupante: il 42% dei bambini tra i 5 e i 9 anni risulta sovrappeso o obeso, mentre tra i 10 e i 19 anni risultano affetti il 34%. Come noto, l'obesità è un fattore che facilita l'insorgere di altre patologie: diabete, epatopatie, dislipidemie, artropatie, pneumopatie, malattie cardiovascolari.

Le linee guida internazionali raccomandano che i bambini siano impegnati per circa 60 minuti quotidiani in attività fisica da moderata a vigorosa. Tuttavia, circa il 60% dei bambini non raggiunge l'ammontare di attività fisica consigliata.

Ai bambini italiani è permesso di svolgere poca attività fisica all'aperto, mentre diffusi sono comportamenti dannosi, quali un'elevata e precoce esposizione a TV e schermi. Diversi fattori influiscono inoltre sulla sedentarietà dei bambini: il fatto che oltre il 70% venga accompagnato a scuola in automobile, l'uso diffuso di ascensori e un ambiente circostante l'abitazione spesso percepito come insicuro. Ne consegue che i bambini e soprattutto le bambine italiani sono tra i più sedentari tra gli europei: tra i 2 e i 10 anni solo il 2,6%

delle bambine raggiunge i 60 minuti di attività fisica consigliata, mentre tra i bambini la raggiunge solo il 9,5%. L'Italia è anche la prima per bambini gravemente inattivi: il 74% delle bambine e il 55% dei bambini non raggiunge 30 minuti di attività fisica giornaliera.

I genitori sono spesso inconsapevoli del problema: tra coloro che hanno figli in sovrappeso o obesi, quasi il 60% ritiene che il figlio faccia sufficiente attività fisica.

Soluzione

Il programma "Daily Mile" prevede di interrompere quotidianamente le lezioni scolastiche per fare una corsa all'aperto di circa 15 minuti, in un momento qualsiasi della giornata.

Una scuola primaria scozzese ha sperimentato nel 2012 un programma volto ad aumentare l'attività fisica dei propri scolari. Da allora il programma si è diffuso rapidamente e ora coinvolge metà delle scuole primarie della Scozia, oltre ad essere stato introdotto in molti altri paesi coinvolgendo oltre 4 milioni di bambini nel mondo.

Si tratta di un intervento molto semplice che consiste nel far correre ogni giorno all'aria aperta i bambini per circa 15 minuti. Poiché la distanza coperta solitamente è un miglio (ovvero 1,6 Km) il programma è noto con il nome Daily Mile (Un miglio al giorno). La corsa avviene nel momento ritenuto più opportuno dagli insegnanti e non è necessario indossare abiti sportivi. Non è necessaria un'infrastruttura specifica per la corsa, ma è sufficiente identificare un percorso nel cortile e nei



dintorni della scuola.

Gli obiettivi del programma sono molteplici: i) migliorare il benessere interrompendo l'attività di studio con una breve pausa attiva; ii) migliorare la salute e prevenire le tipiche infezioni invernali; iii) abituare precocemente i bambini a un sano rapporto con il movimento, affinché diventi una buona abitudine che li accompagna per il resto della vita.

In Italia il programma è stato avviato in diverse regioni (tra cui Piemonte, Lombardia, Lazio, Sicilia), dalla scuola dell'infanzia alla scuola superiore di I grado.

Risultati

Dopo tre mesi di partecipazione al programma non si notano cambiamenti evidenti nelle condizioni fisiche dei bambini, ma migliorano le performance atletiche.

Numerosi studi hanno evidenziato gli effetti positivi del programma. Una ricerca italiana, focalizzata sulle scuole primarie, ha studiato i risultati di Daily Mile in cinque scuole di Torino. Per verificare le ricadute del programma, lo studio ha considerato sia alcune condizioni fisiche dei bambini sia alcune prestazioni atletiche. In particolare, sul primo fronte si sono considerati l'indice di massa corporea (noto come *BMI*, *Body Mass Index*, calcolato come rapporto tra peso e altezza al quadrato) e il rapporto tra girovita e altezza. Sul secondo fronte, ci si è focalizzati sui risultati di due test fisici:

- il test di mezzo Cooper, che misura la distanza coperta in 6 minuti di corsa, ed è un indicatore della capacità aerobica;
- il salto in lungo da fermo, che misura la distanza raggiunta con un salto in avanti ed è un indicatore della forza degli arti inferiori.

I risultati sono analizzati su un breve orizzonte, a soli tre mesi dall'avvio di Daily Mile. In questo ristretto arco di tempo non si stima nessuna variazione significativa nelle condizioni fisiche dei bambini coinvolti.

Stima degli effetti di Daily Mile		
	Valori osservati	Effetto stimato
Corsa in 6 minuti (m)	824	+21**
Salto in lungo da fermi (cm)	111	+1**
Indice di massa corporea (kg/m ²)	17,4	+0
Rapporto tra girovita e altezza	0,47	+0.01

*Stime statisticamente significative per ** $\alpha = 5\%$*

Si stima invece un effetto positivo sulle capacità fisiche dei bambini: dopo tre mesi di partecipazione al programma il risultato medio al test di corsa è di 824 metri, che equivale a un miglioramento del 2,6%. Questo risultato è particolarmente importante in quanto con una attività semplice (correre per 15 minuti) si è contrastato il declino nella forma fisica aerobica osservata da numerosi studi nei bambini.

Anche nel salto in lungo da fermo si osservano miglioramenti statisticamente significativi (+1%).

Lo studio ha voluto indagare anche l'opinione degli insegnanti circa gli effetti positivi e negativi dell'attività, circa le criticità incontrate e la soddisfazione. Il programma è largamente accettato dagli insegnanti, risulta di facile implementazione e inclusivo. Nessun insegnante ha espresso preoccupazione per la perdita di tempo da dedicare alle attività didattiche.

Metodo

I risultati provengono da uno studio condotto in 45 classi di scuola primaria a Torino. Per l'analisi degli effetti sono state confrontate le classi che hanno aderito al programma con altre dei medesimi istituti scolastici i cui insegnanti avevano deciso di non aderire. Le misurazioni e i test sono stati condotti prima e dopo la partecipazione al programma; l'effetto è stato stimato confrontando le tendenze nel tempo tra le classi partecipanti e quelle non partecipanti (differenza nelle differenze).

BIBLIOGRAFIA: BRUSTIO P.R., ET AL (2019), *THE DAILY MILE: 15 MINUTES RUNNING IMPROVES THE PHYSICAL FITNESS OF ITALIAN PRIMARY SCHOOL CHILDREN*, *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH*, 16, 3921.

AUTORE DELLA SCHEDA: LISA ZAQUINI (ASVAPP)

