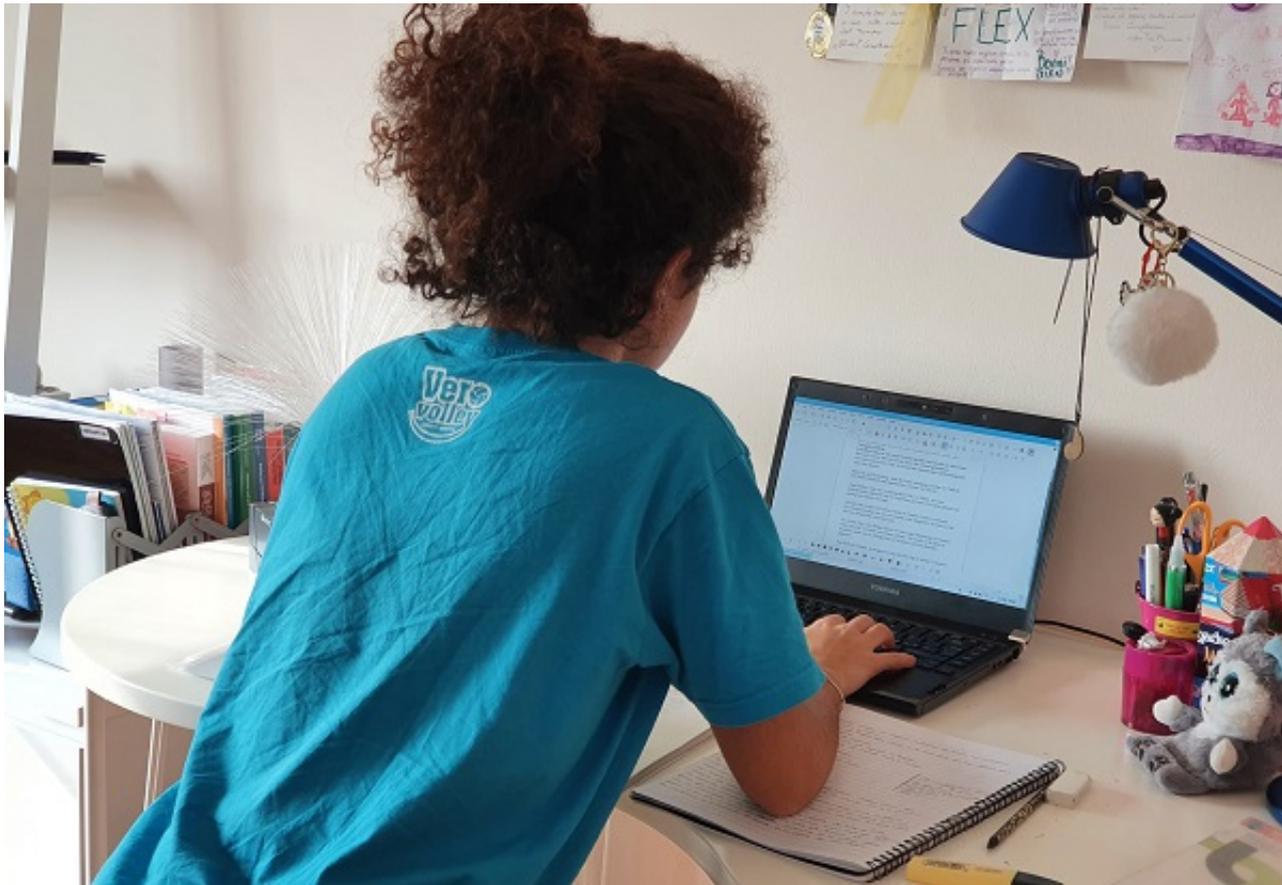


Adolescenti, aumento della didattica a distanza e rischio sedentarietà

Date : 17 novembre 2020



L'Associazione Italiana Chiropratici lancia l'allarme e fornisce dei consigli utili per studiare da casa. Il 2020 è un anno che gli adolescenti difficilmente dimenticheranno: scuola, attività ricreative e sport sono stati penalizzati dalle misure di contenimento del Covid 19. La pandemia in corso rischia, però, di rendersi responsabile di molti effetti collaterali ai danni dei ragazzi che subiscono le restrizioni, certo a favore del contrasto del virus, ma sicuramente a svantaggio della psiche e dell'apparato muscolo scheletrico. Il ricorso alla didattica a distanza, ad esempio, deve poter consentire ai ragazzi che trascorrono molte ore seduti alla scrivania davanti al computer, di mantenere comunque in salute la colonna vertebrale nella delicatissima fase della crescita dell'apparato scheletrico, a cui si aggiunge il rischio obesità a causa della sedentarietà a cui sono costretti, come documentato dal Primo Rapporto Italiano Barometro Obesità realizzato da IBDFO Foundation e Istat, che ha fotografato un preoccupante incremento della situazione con ripercussioni sulla qualità della vita delle persone che ne sono affette. Secondo il Rapporto, in Italia, il 46% degli adulti, ovvero oltre 23 milioni di persone, e il 24,2% tra bambini e adolescenti, che corrisponde ad 1 milione e 700mila persone, è sovrappeso. A ricordarne i rischi e lanciare l'allarme è l'Associazione Italia Chiropratici (Aic), che evidenzia come diabete, cancro e malattie cardiocircolatorie siano tra le principali cause di morte nel mondo. Il sovrappeso e l'obesità possono aumentare la degenerazione del disco vertebrale. A causa dell'aumento del carico sulla colonna vertebrale, i dischi intervertebrali sono sotto costante compressione, limitando la mobilità spinale. Nonostante la gravità e il peso corporeo aumentano la struttura vertebrale rimane la medesima. Quindi avremo maggior probabilità di provocare in primis protrusioni e poi ernie che interessano i dischi sia della colonna lombare che cervicale e alterazioni delle curve fisiologiche della colonna stessa. Quali sono i rischi della sedentarietà per gli adolescenti? Quali sono le posizioni sbagliate da evitare? Al computer, seduti al banco a scuola, durante la didattica a distanza a casa? « Mentre si legge - spiega Consuelo Podio, Dottoressa in Chiropratica U.S.A. - è necessario tenere una postura adeguata. È sconsigliato leggere da sdraiati sia sul letto che sul divano. Bisognerebbe stare seduti ed attivare così gli estensori della colonna vertebrale. Da seduti, su una sedia con schienale continuo, è utile poggiare bene i piedi sul pavimento, se si vogliono riposare le gambe leggermente rialzate su un poggiapièdi trasverso. Le spalle devono essere rilassate e, se possibile, è meglio preferire una sedia con dei braccioli per far riposare le braccia. La testa dritta con il mento indentro e occhi in linea con il testo che si legge, sia

che si tratti di un libro che del monitor del pc. Se si è costretti a studiare tramite la didattica a distanza i genitori dovrebbero ridurre i tempi di utilizzo del cellulare e del pc in situazioni ludiche; è stata verificata una correlazione tra stimolo del cervello attraverso il monitor e aumento di aggressività del bambino- adolescente. Se si studia durante le lezioni da remoto con lo smartphone assolutamente tenere lo schermo ad altezza occhi senza inclinarli verso il basso. Ogni due ore è consigliato alzarsi per cambiare posizione e sgranchirsi le gambe».