



## **SELEZIONE STAMPA**

*(A cura dell'Ufficio stampa Uisp)*

*17/07/2008*

ARGOMENTI:

- In una ricerca i motivi della sedentarietà nei bambini
- Le ultime speranze di Pistorius per Pechino e la squalifica a vita di Trevor Graham per doping (2 artt.)

# Bambini

## Il segreto della voglia di correre

PAOLA COPPOLA

ROMA

**I** bambini crescono e rallentano. A nove anni sono così scatenati da non riuscire a tenerli fermi. Poi, anno dopo anno, è come se quel vulcano di energie si spegnesse. Declina l'attività fisica e a 15 anni è ridotta all'umicino. Al movimento dedicano in media soltanto 49 minuti al giorno, ancora meno nel fine settimana, quando non si supera la mezzora. Da adolescenti si fermano, diventano sedentari.

Uno studio pubblicato su *The Journal of American Medical Association* descrive quello che i pediatri, negli Stati Uniti come in Europa, toccano con mano: la pubertà segna un punto di svolta. E allora che si acquisiscono le cattive abitudini che possono compromettere la salute da adulti.

L'età di passaggio verso il

### Nell'adolescenza le femmine diventano più svogliate dei maschi

mondo degli adulti "rende pigre" le femmine più dei maschi, raccontano i ricercatori dell'Università della California, a San Diego. Per capire come cambiano i comportamenti, per la prima volta non ci si è affidati ai racconti dei genitori: le abitudini dei ragazzi sono state monitorate in presa diretta.

I ricercatori americani hanno usato degli "accelerometri", strumenti per misurare il movimento: tra il 2000 e il 2006, per una settimana, li hanno indossati mille bambini di 9, 11, 12 e 15 anni. Risultato: l'attività motoria, l'insieme del tempo dedicato ad attività come camminare e correre e a fare sport, a 9 anni è di tre ore al giorno, poi diminuisce e dopo i 13 spesso è troppo poca, a 15 fa accendere il campanello d'allarme.

Si verifica «un cambiamento sorprendente». Lo ha definito Philip R. Nader, il docente di pediatria che ha coordinato la ricerca. A venire meno non sono le energie. «I bambini sono attivi per natura, ma quando cre-

scono incontrano meno opportunità di esserlo», ha detto Nader al *New York Times*.

Arriva la pubertà e si fermano. Se tra 9 e 11 anni, perché vivaci o perché spinti o accompagnati dai genitori a fare sport, la maggior parte segue quella che è considerata una misura per contrastare il rischio obesità, almeno un'ora di movimento al giorno, a 15 anni lo fa soltanto il 31 per cento durante la settimana e solo il

17 per cento nel weekend. I dati americani rispecchiano la situazione italiana.

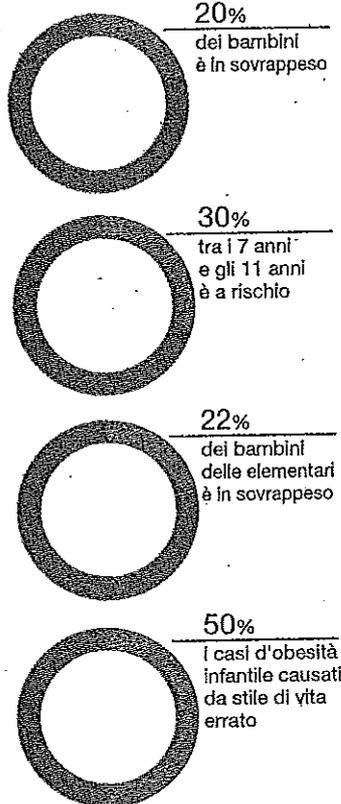
Nella maggior parte dei casi la svolta avviene quando i ragazzi possono scegliere come usare il tempo libero, anche se i pediatri segnalano che alcuni diventano sedentari anche prima. O quando iniziano ad andare da soli in palestra: tanti abbandonano. «Preferiscono giocare con i videogame piuttosto che fare sport: l'influenza della famiglia

sull'attività motoria in questa fase è minima», chiarisce Giuseppe Morino, dietologo clinico all'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. E racconta che le ragazze hanno difficoltà ad accettare l'immagine del corpo che cambia, preferiscono non mostrarsi in piscina, i ragazzi «se non sono piccoli campioni» restano ai margini, vengono esclusi dalle attività sportive di gruppo. I problemi legati all'obesità e alla sindrome

metabolica sono in agguato.

Che fare per riportarli fuori da casa, allontanarli dal divano e farli ritornare al piacere del movimento? «Contrastare la mentalità per cui nello sport bisogna allevare dei campioni sarebbe un primo passo», suggerisce Morino. Un altro: «Riprogettare la struttura urbanistica creando spazi, come un tempo erano i cortili, dedicati alle attività all'aria aperta di chi appartiene a questa fascia d'età».

### Bambini in sovrappeso



la REPUBBLICA

18-07-2008

IL COACH DI MARION JONES

## Graham squalificato a vita

L'agenzia statunitense antidoping (Usada) ha squalificato a vita Trevor Graham, il discusso allenatore di Marion Jones e di altri campioni, per il suo coinvolgimento nel caso Balco. Graham non potrà più svolgere alcuna attività nelle competizioni

del Comitato Olimpico Usa, della federazione statunitense di atletica e della IAAF. Travis Tygart, capo del progetto esecutivo di Usada: «Il messaggio è chiaro: nessuno è sopra le regole. Graham non ha alcuna possibilità di essere reintegrato».

la GAZZETTA dello SPORT  
17 - 07 - 2008

ATLETICA

## Pistorius firma il personale ma non il "minimo" Speranza 4x400

LUCERNA - Oscar Pistorius ha fallito l'ultima occasione di ottenere il minimo olimpico sui 400, correndo in 46"25 ieri sera a Lucerna.

Un tempo che vale il personale, ma ancora lontano dal 45"95 necessario. Ora Pistorius può sperare nella convocazione per la 4x400, la cui presenza ai Giochi sarà ufficializzata domenica. «Con un po' più d'allenamento posso andare sotto i 46 secondi» ha detto il sudafricano.

GRAHAM - Intanto Trevor Graham, il tecnico di Marion Jones, Tim Montgomery e Justin Gatlin, è stato squalificato a vita per violazione delle regole antidoping. Lo ha reso noto l'Agenzia antidoping Usa (Usada).

Ed ora dovrà affrontare problemi giudiziari, perché è stato rinviato a giudizio dalla magistratura ordinaria con l'accusa di aver mentito sul caso Balco. Una vicenda che lo stesso



Graham contribuì ad innescare, spedendo una siringa contenente l'allora sconosciuto Thg all'Usada. Rischia la stessa condanna al carcere della sua ex allieva Marion Jones.

la CORRIERE dello SPORT

17 - 07 - 2008