

Ginnastica a scuola, per salute almeno 200 minuti settimana. Aumentano forza muscoli, ossa, massa magra

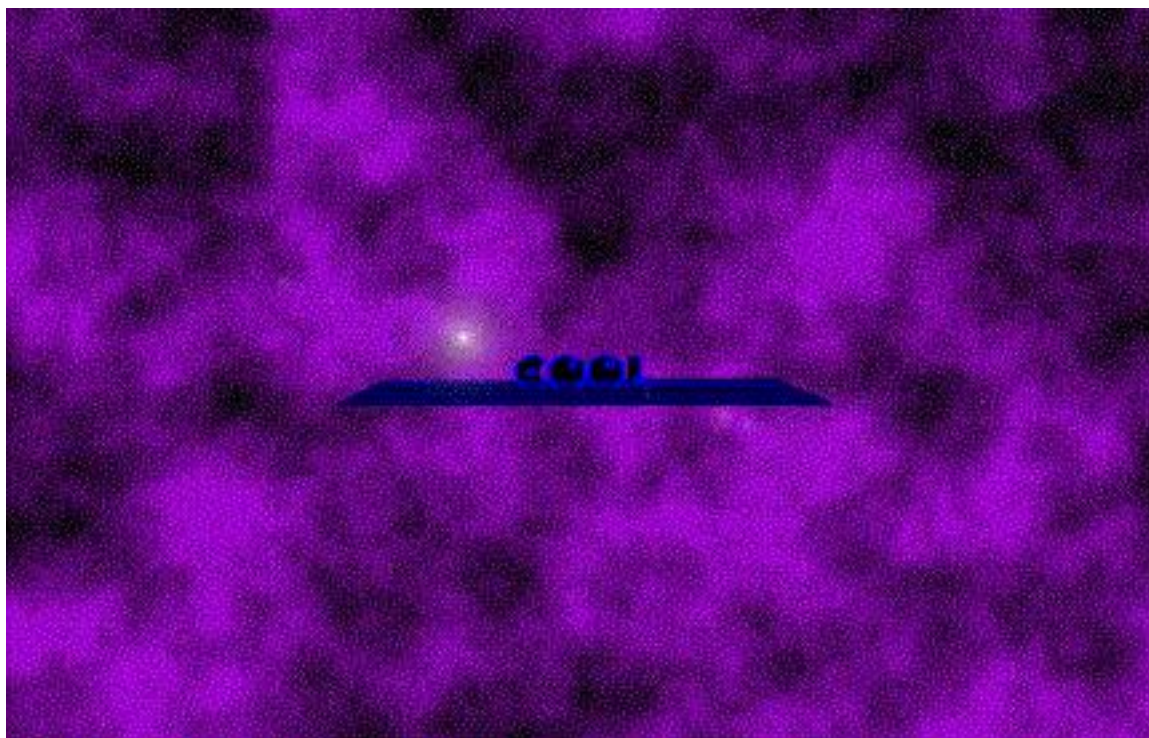
Cronaca

Inviato da : Giuseppe Vivo

Publicato il : 15/3/2024 7:40:00



La ginnastica in classe puo' diventare un'occasione per aumentare la forza muscolare, ossea e migliorare la quantita' di massa magra del corpo nei bambini e negli adolescenti. Ma 60 minuti alla settimana, la canonica ora di ginnastica normalmente svolta nelle scuole, non basta e il tempo dedicato all'attivita' fisica nelle scuole andrebbe incrementato.



Consiglio Enrico Letta parlava a Montecitorio della necessita' di aumentare le attivita' sportive scolastiche fin dalle elementari - mostra infatti che i benefici si ottengono con 200 minuti alla settimana.

Uno studio - che arriva proprio mentre il presidente del

Ad affermarlo sono i ricercatori della Lund University in Svezia che, per due anni, hanno condotto uno studio su 2.625 bambini, maschi e femmine, dai 7 ai 9 anni in una scuola svedese.

Ginnastica a scuola, per salute almeno 200 minuti settimana. Aumentano forza muscoli, <http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11483>

Un terzo del campione ha fatto ginnastica per 200 minuti la settimana, il gruppo di controllo per 60 minuti. Le attività erano quelle normalmente svolte nelle scuole, come giochi con la palla, corsa e salti. Nessun allenamento extra durante le vacanze.

"I ragazzini che facevano ginnastica per 200 minuti alla settimana hanno sensibilmente migliorato la forza muscolare, la resistenza e la forza delle ossa in confronto al gruppo di controllo, le bambine inoltre hanno incrementato maggiormente la massa magra del corpo" spiega Bjarne Lofgren, a capo della indagine. "I ragazzini che hanno fatto più ginnastica non hanno avuto neanche un numero di fratture in più, come invece ci si poteva aspettare. Su 84 fratture totali, percentuale nella norma, 20 erano del gruppo più sportivo, 54 dell'altro".

Gli specialisti concludono che le ore dedicate all'attività fisica nelle scuole dovrebbero essere incrementate perché "il movimento permette uno sviluppo migliore ai piccoli e diminuisce il rischio di incorrere in patologie muscolo-scheletriche da adulti".

A