UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

University of Udine
Exercise Physiology Laboratory

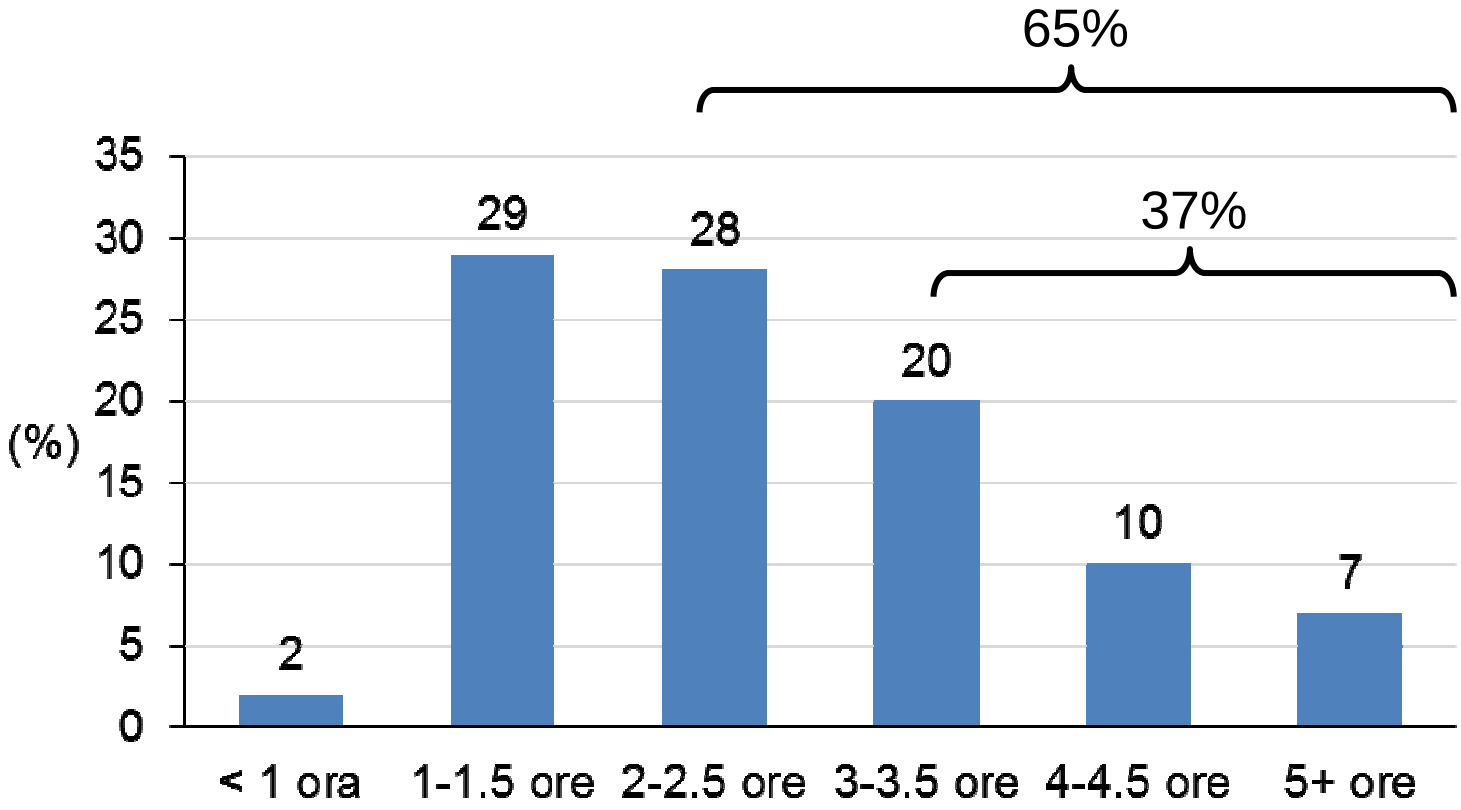
SEDENTARIETÀ, OBESITÀ E INEFFICIENZA FISICA GIOVANILE

CONVEGNO NAZIONALE
SANI STILI DI VITA E SALUTE: le sfide di oggi per i cittadini di domani
Trieste – 31 maggio 2014

Dott. Stefano Lazzer
Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche
Corsi di Laurea in Scienze Motorie e Scienza dello Sport

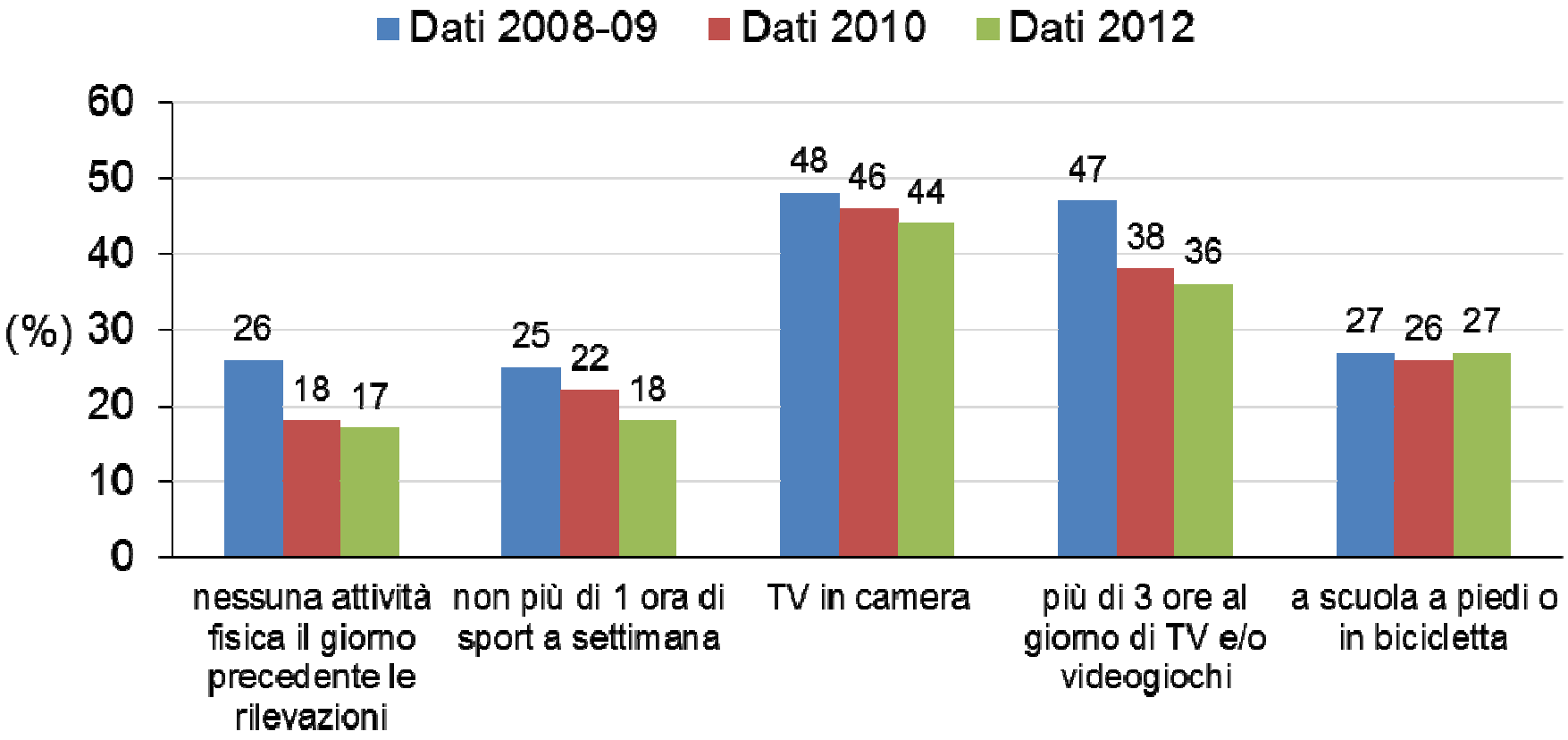
e-mail: stefano.lazzer@uniud.it

Inattività fisica e comportamenti sedentari in bambini 8-10 anni



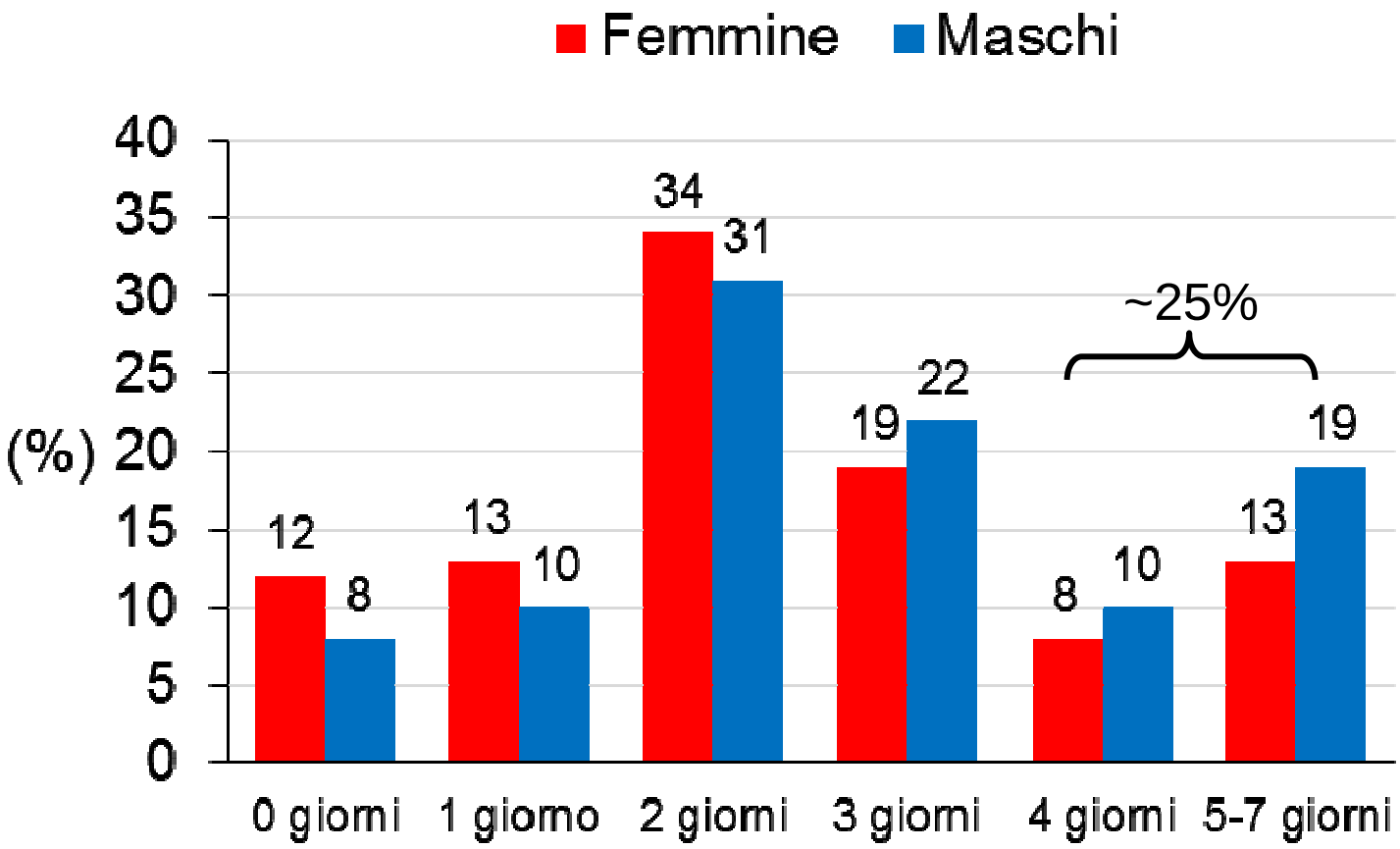
Distribuzione percentuale del tempo dedicato alla televisione o ai video giochi *(Okkio alla salute, 2010)*

Inattività fisica e comportamenti sedentari in bambini 8-10 anni



(OKkio alla SALUTE, 2012)

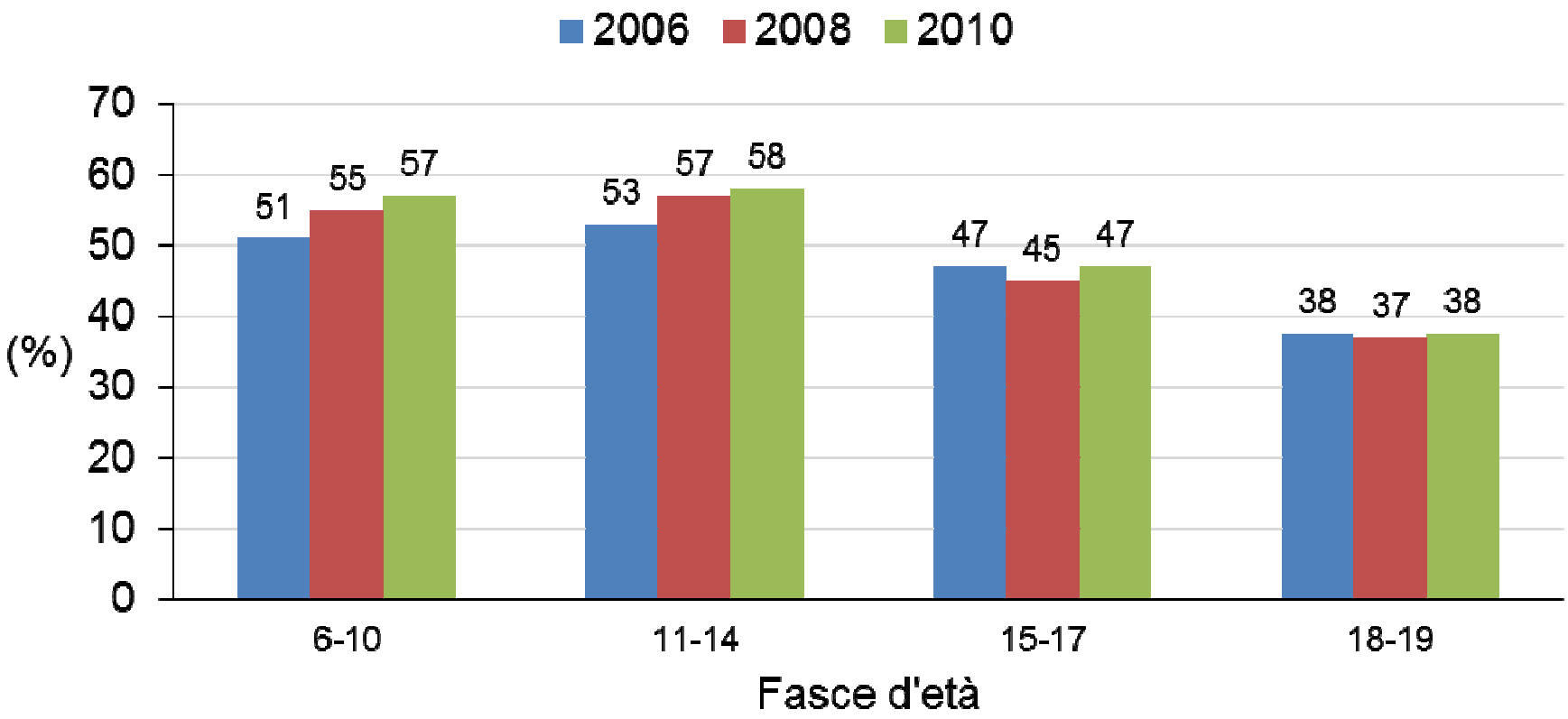
Inattività fisica e comportamenti sedentari in bambini 8-10 anni



Numero di giorni a settimana in cui è stata svolta almeno 1 ora di attività fisica *(Okkio alla salute, 2010)*

Attività motoria in età evolutiva

Evoluzione della pratica sportiva giovanile in Italia



Confronto 2006-2008-2010 sulla pratica sportiva continuativa nelle fasce giovanili

Sovrappeso e obesità

Il sovrappeso e l'obesità infantile sono diventati un problema di sanità pubblica di importanza superiore anche alla malnutrizione e alle malattie infettive

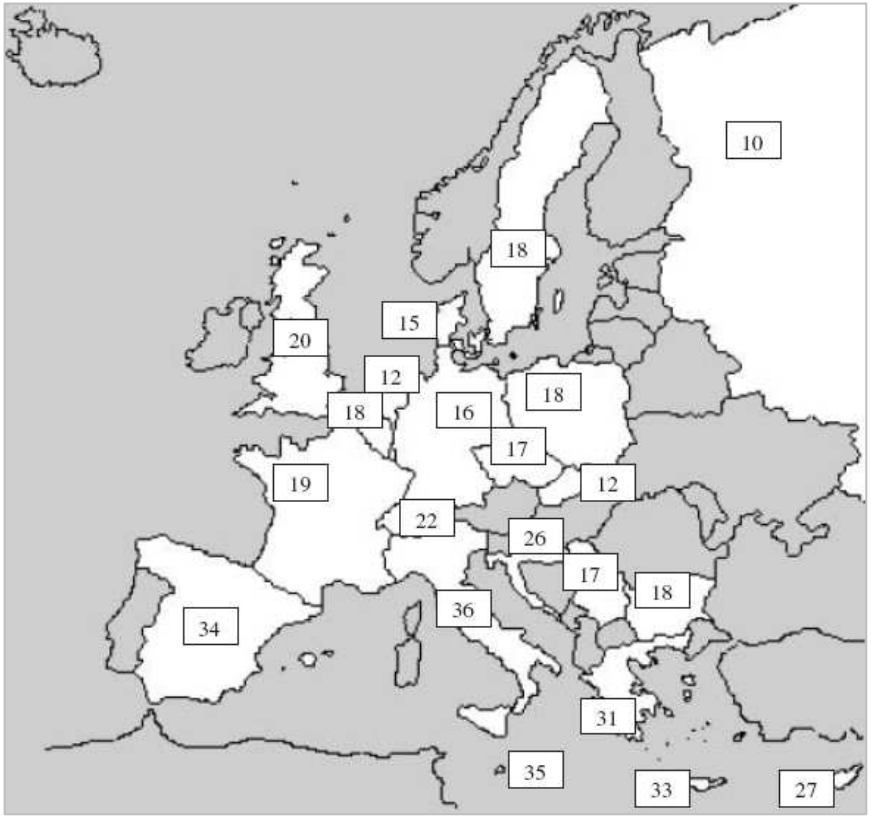
(*Organizzazione Mondiale della Sanità, 1998*)

No Dati **<10%** **10%-14%** **15-19%** **>20%**

(IOTF report, 2002)

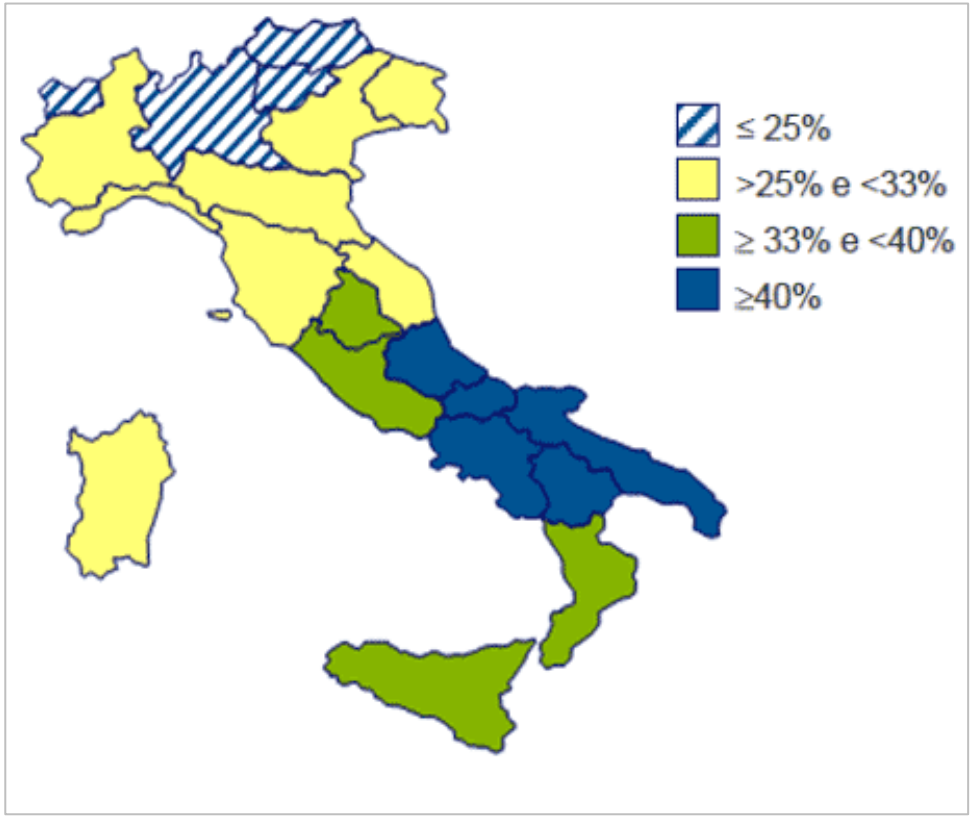
Percentuali di bambini in sovrappeso in Europa ed in Italia

7-11 anni



(Lobstein and Frelut, 2003)

8-9 anni

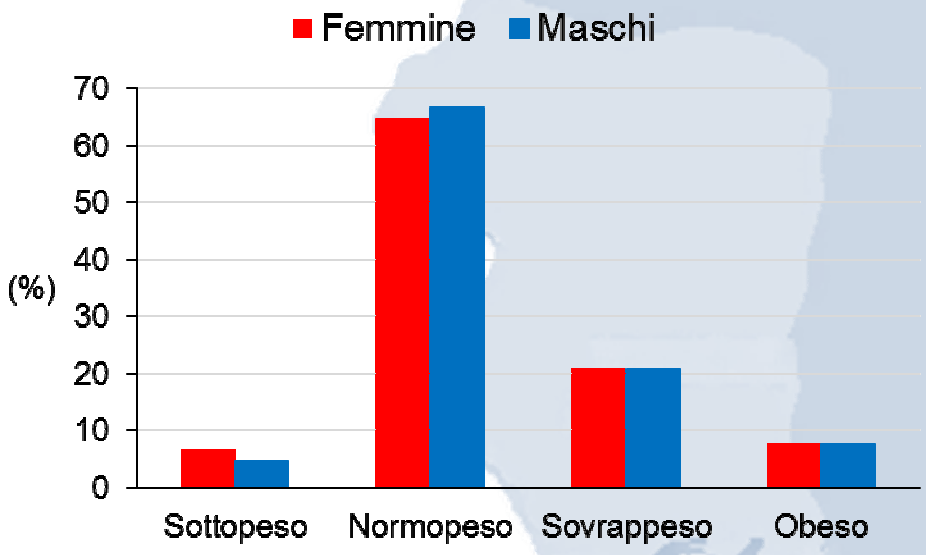


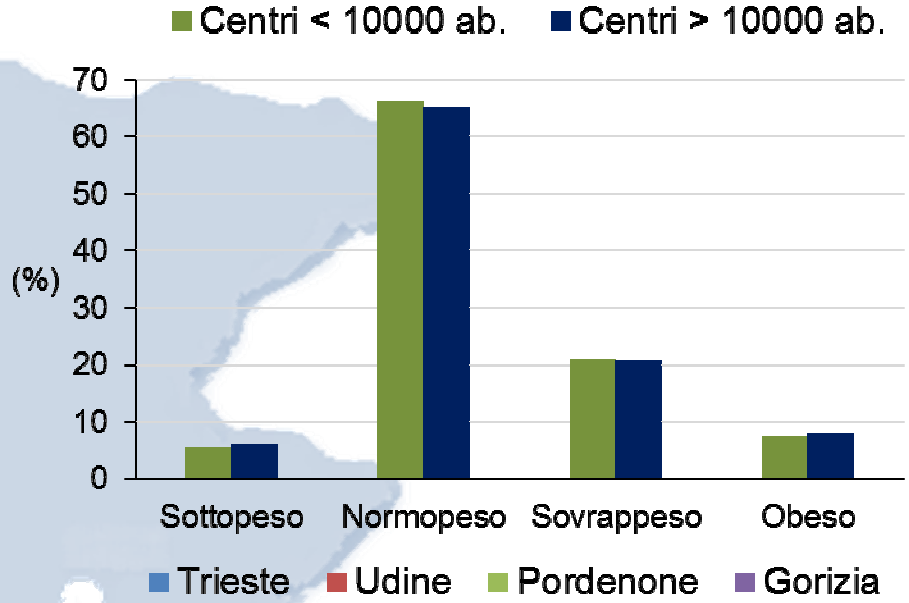
(OKkio alla SALUTE, 2012)

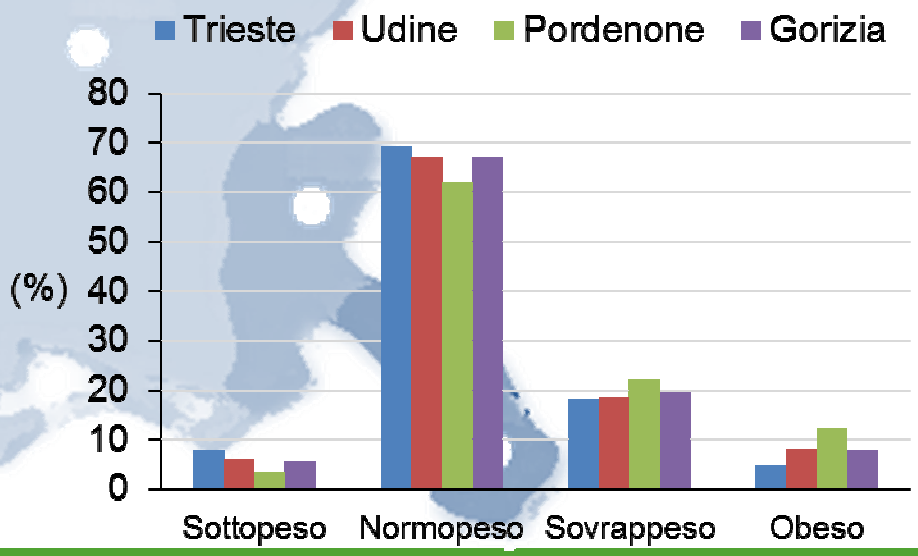
Percentuali di bambini in sovrappeso in Friuli Venezia Giulia

~17000 bambini/e

6-10 anni







(Progetto 3S, 2013)

stefano.lazzer@uniud.it

Cause del sovrappeso e dell'obesità in età evolutiva

Fattori di rischio NON MODIFICABILI

- *Predisposizione familiare*
- *Sesso*
- *Età*

Fattori di rischio MODIFICABILI

- *Abitudini di vita*
- ***Attività motoria***
- *Alimentazione*

Studio:
Capacità fisiche e sovrappeso

Obiettivo: realizzare uno screening sulla popolazione di bambini delle **scuole primarie** di Gemona del Friuli (UD) e San Vito al Tagliamento (PN), al fine di ottenere dei dati specifici sulle caratteristiche antropometriche e le capacità fisiche

Soggetti	**2411 bambini/e**
Età	dai 6 agli 11 anni
Periodo	dal 2008 al 2013

Caratteristiche antropometriche e composizione corporea

Peso e statura

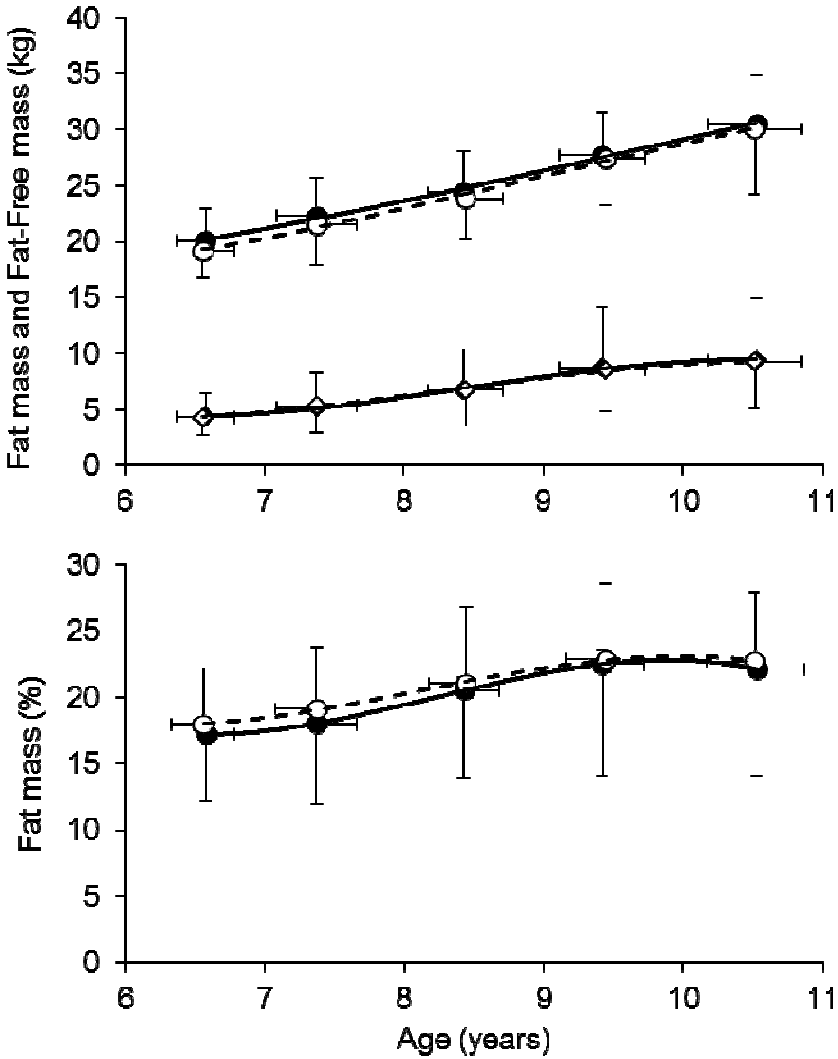
Plica tricipitale

Plica sottoscapolare

Circonferenza vita

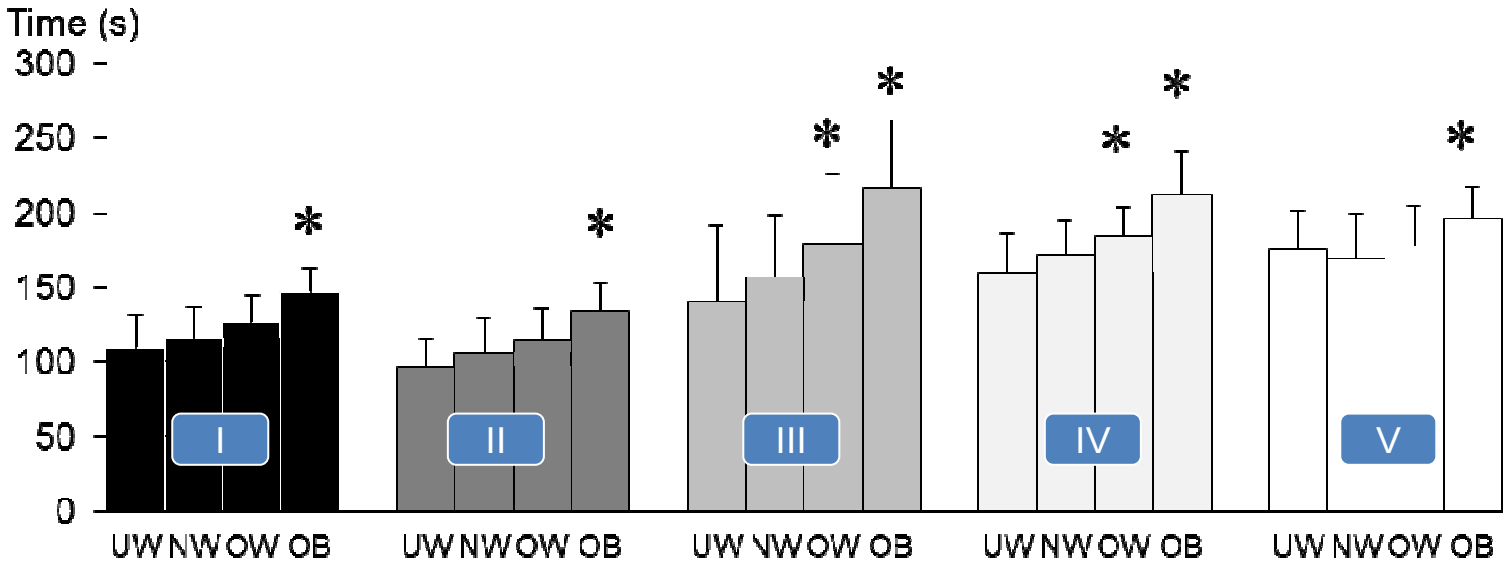
Circonferenza fianchi

Caratteristiche antropometriche e composizione corporea

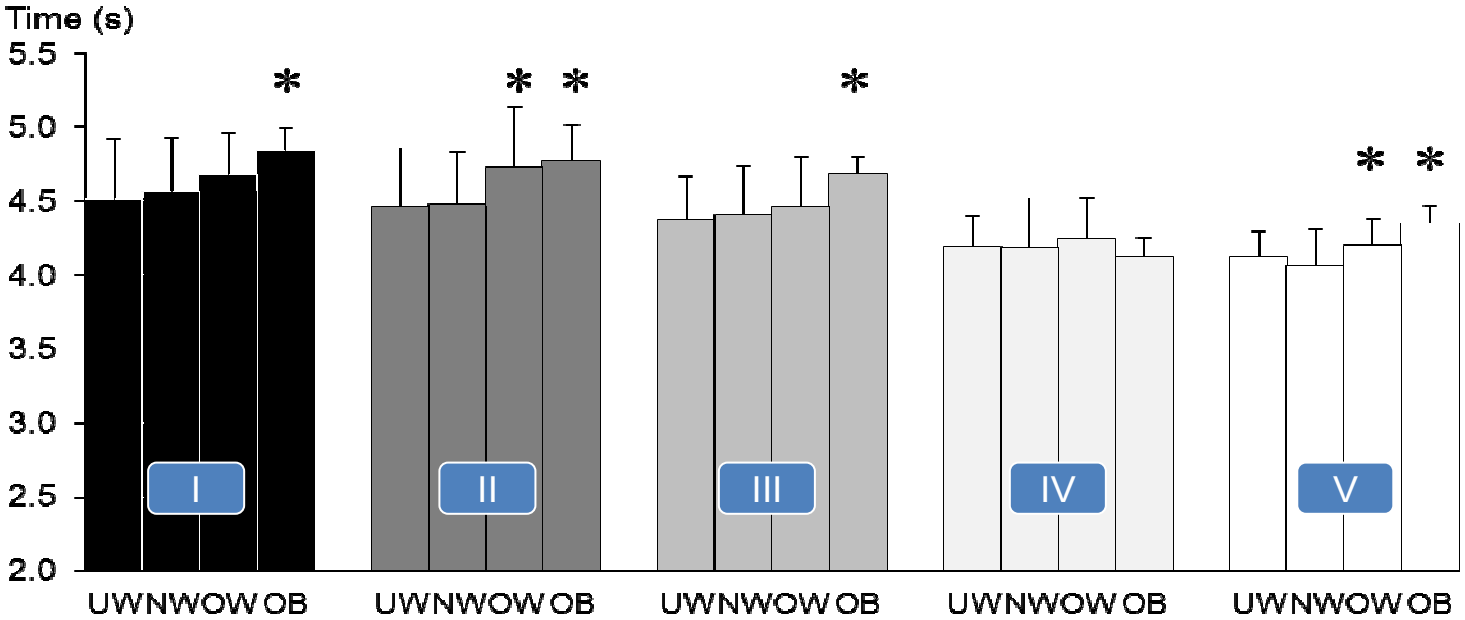


● Maschi
o Femmine

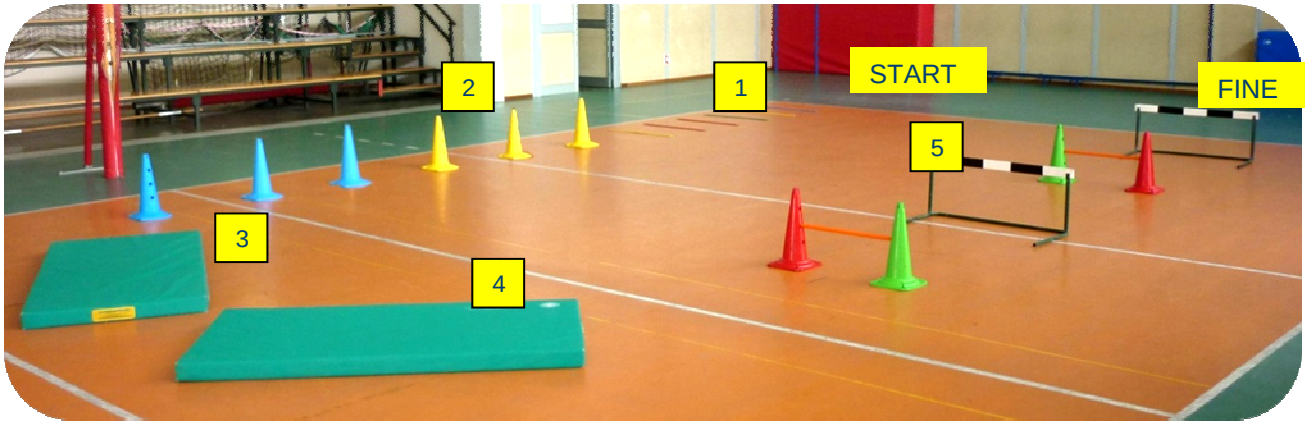
Capacità fisiche:
Resistenza *(corsa sui 300 o 500 m)*

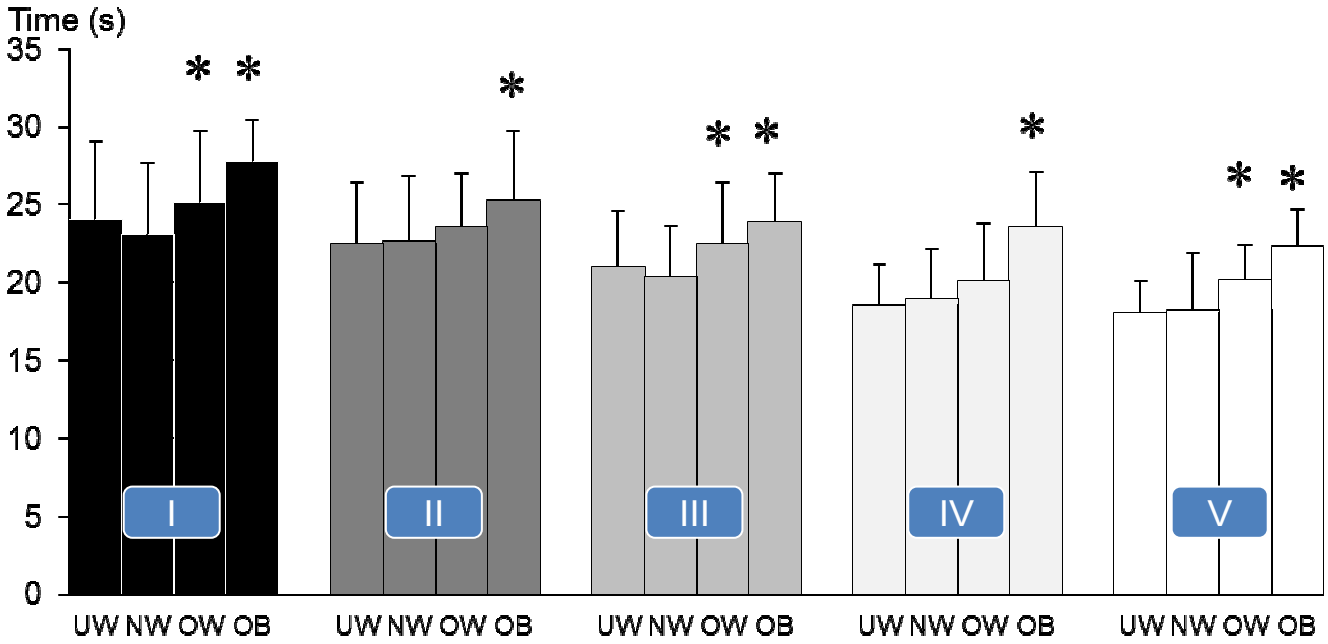


Capacità fisiche: Velocità *(scatti 20m)*

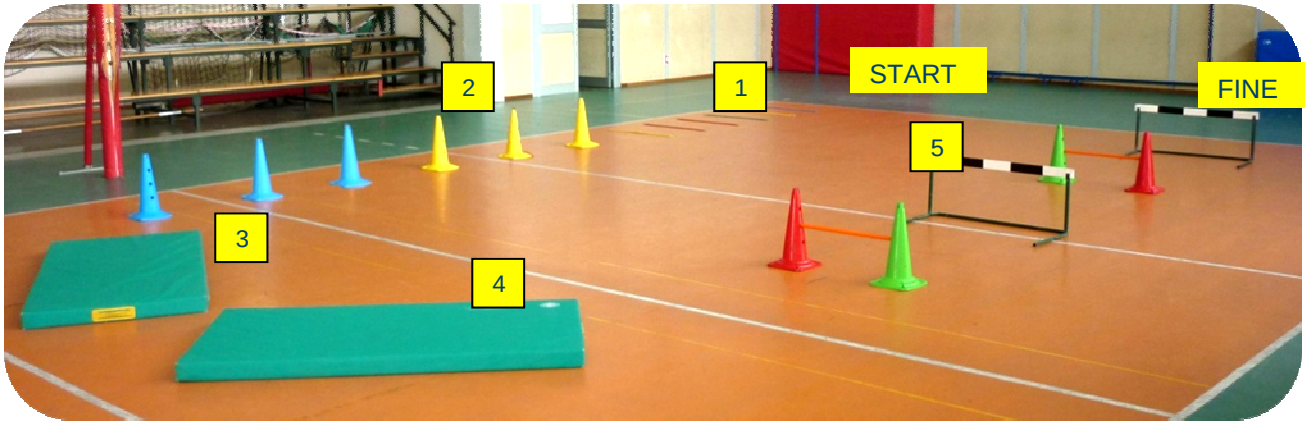


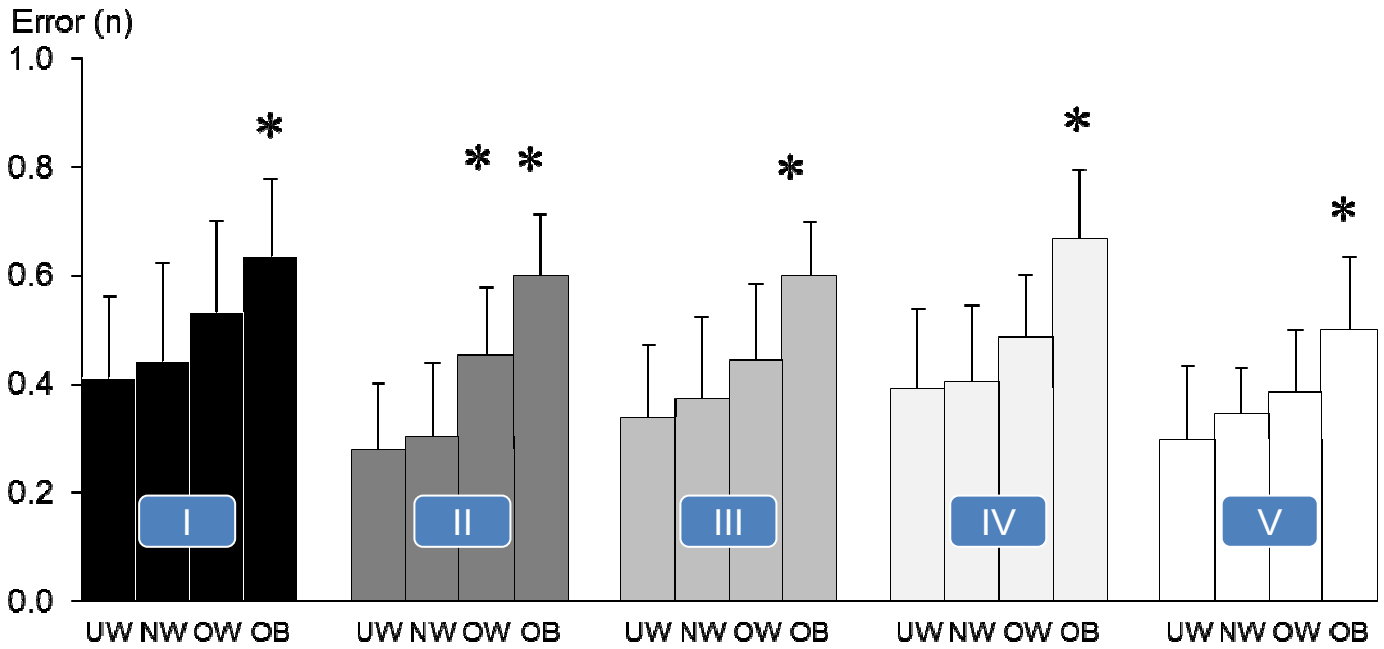
Capacità fisiche:
Destrezza *(percorso, tempo impiegato)*



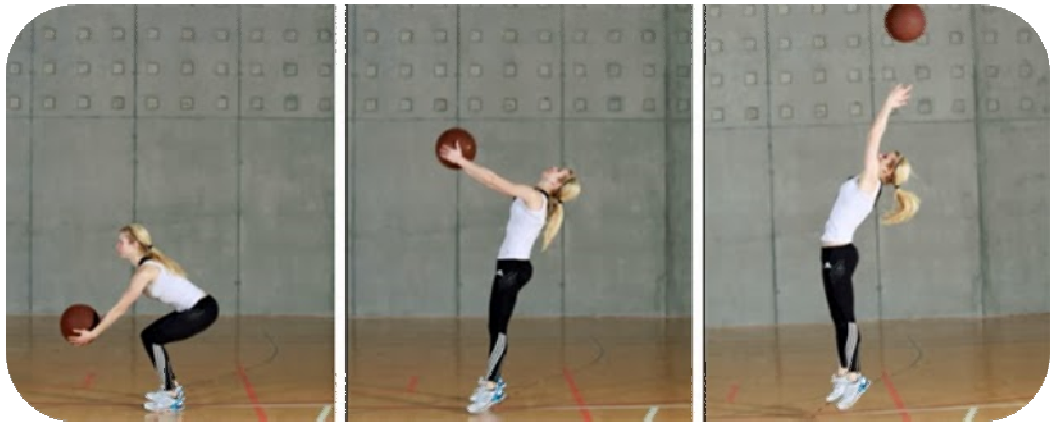


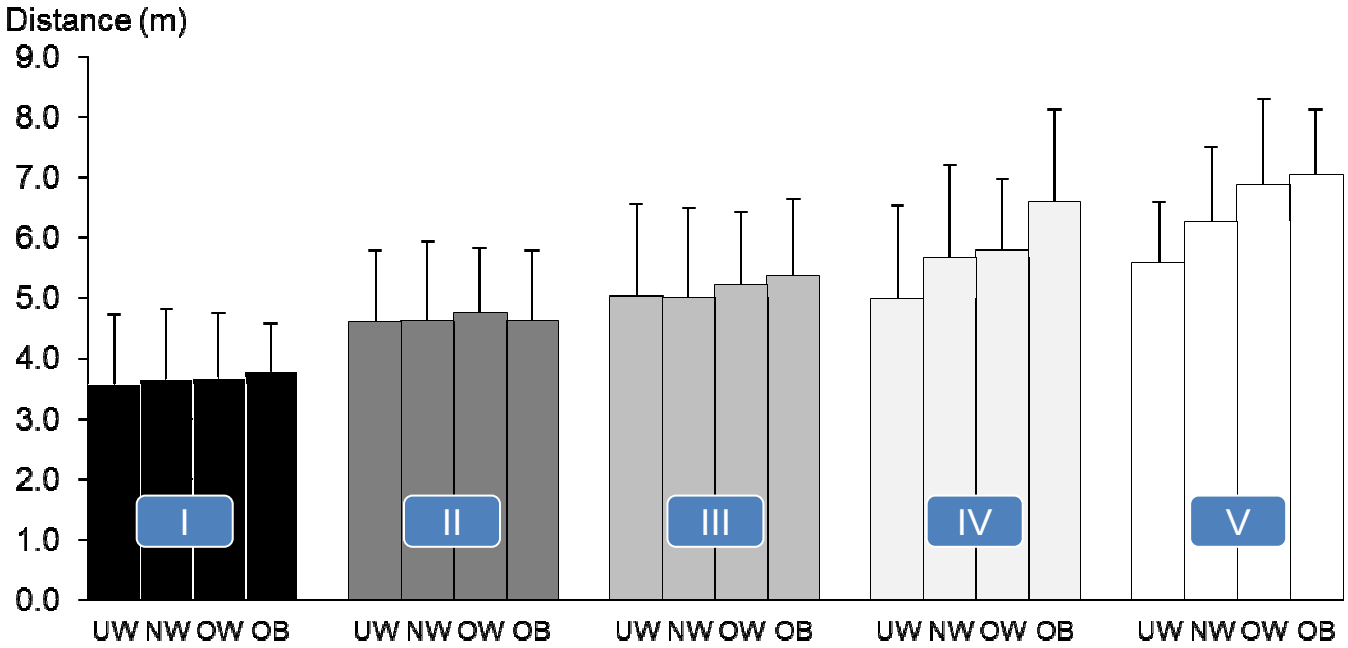
Capacità fisiche:
Destrezza *(percorso, errori)*



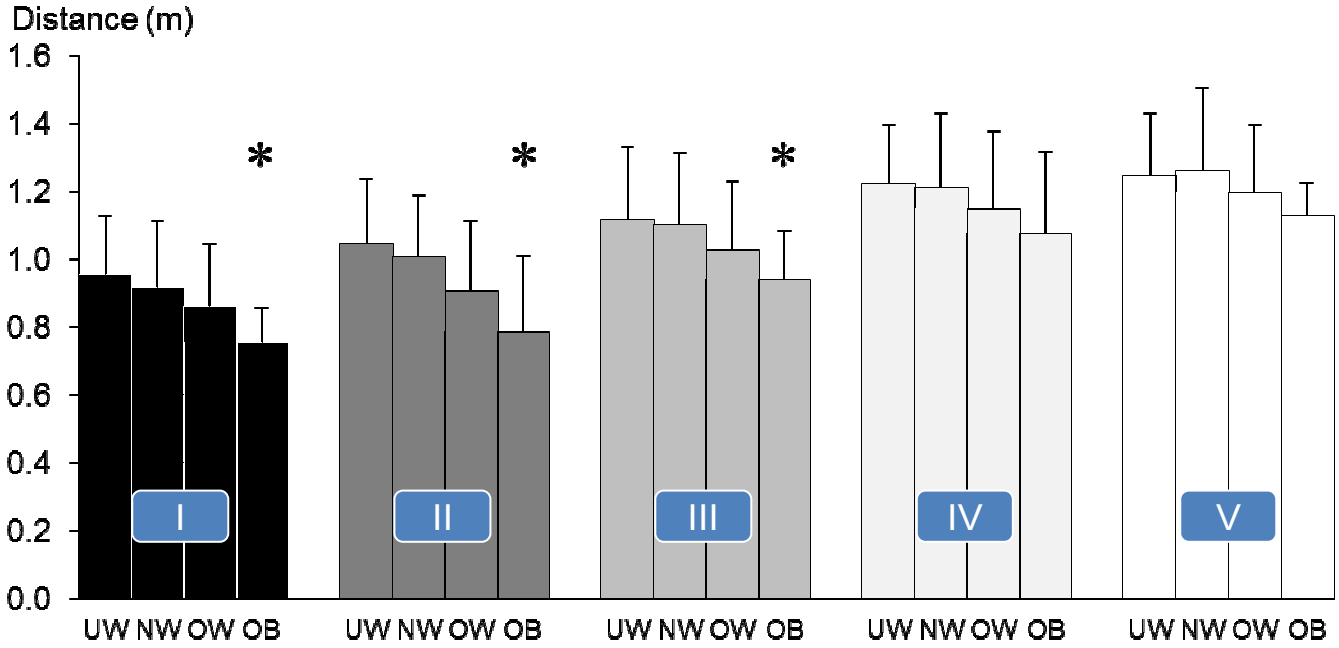


Capacità fisiche:
Forza *(lancio della palla medica di 1 kg)*

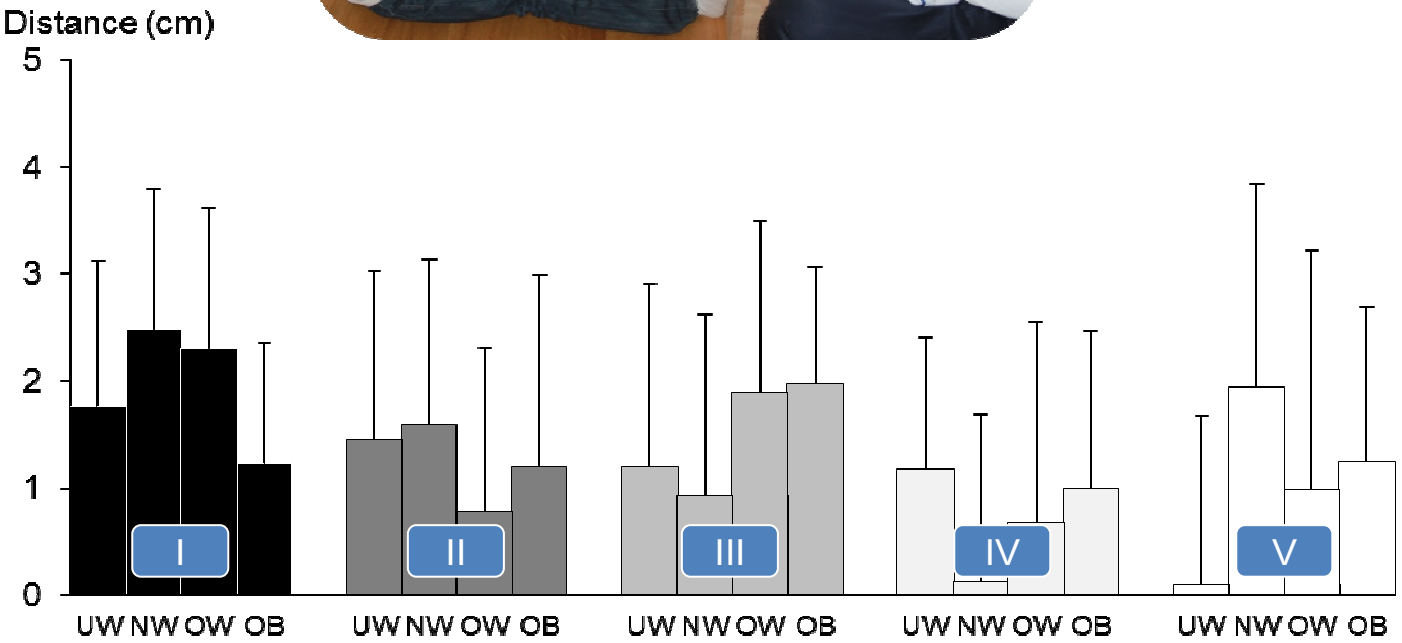




Capacità fisiche:
Forza *(Salto in lungo da fermo)*

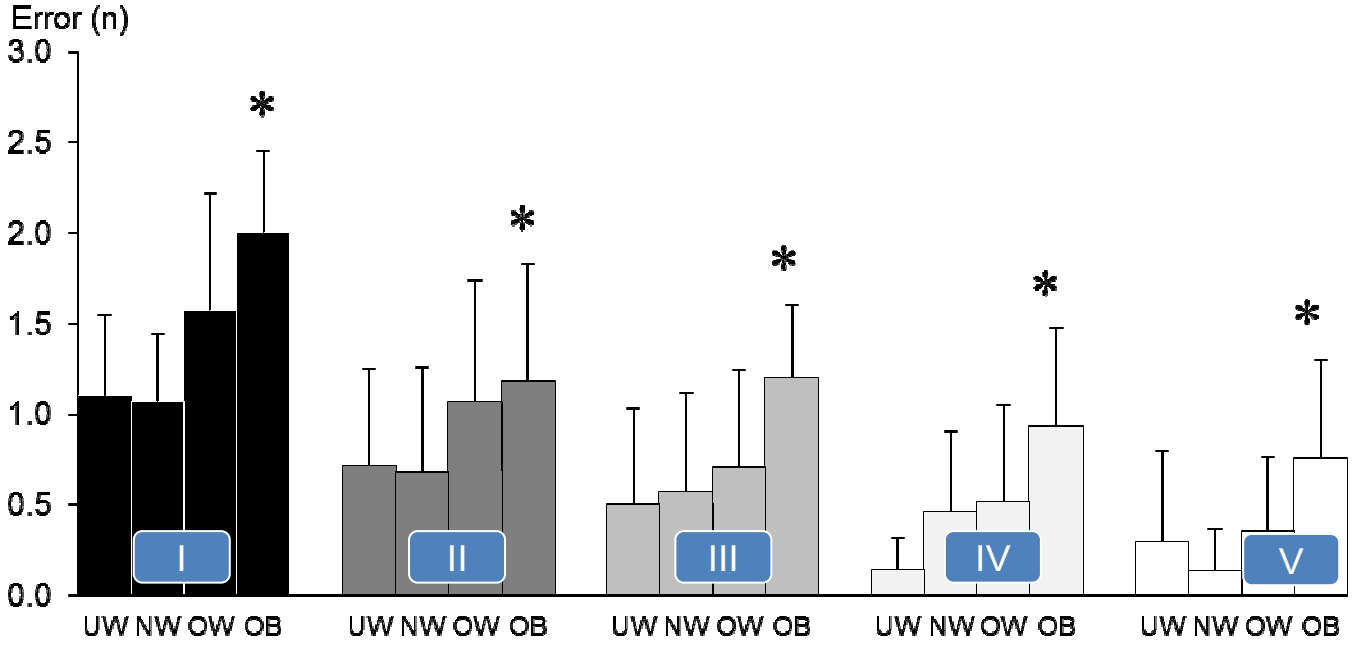


Capacità fisiche: Flessibilità *(sit & reach)*



Capacità fisiche: Equilibrio e flessibilità

Equilibrio



Quindi ?

Minor movimento
(1 ora/settimana di sport)

Scelte alimentari scorrette

Aumento sedentarietà
(2 o 3 ore/giorno davanti alla TV)

AUMENTO OBESITÀ E SOVRAPPESO

Capacità fisiche inferiori
(dal 10% al 20% in meno rispetto ai normopeso)

Deficit motori irreversibili

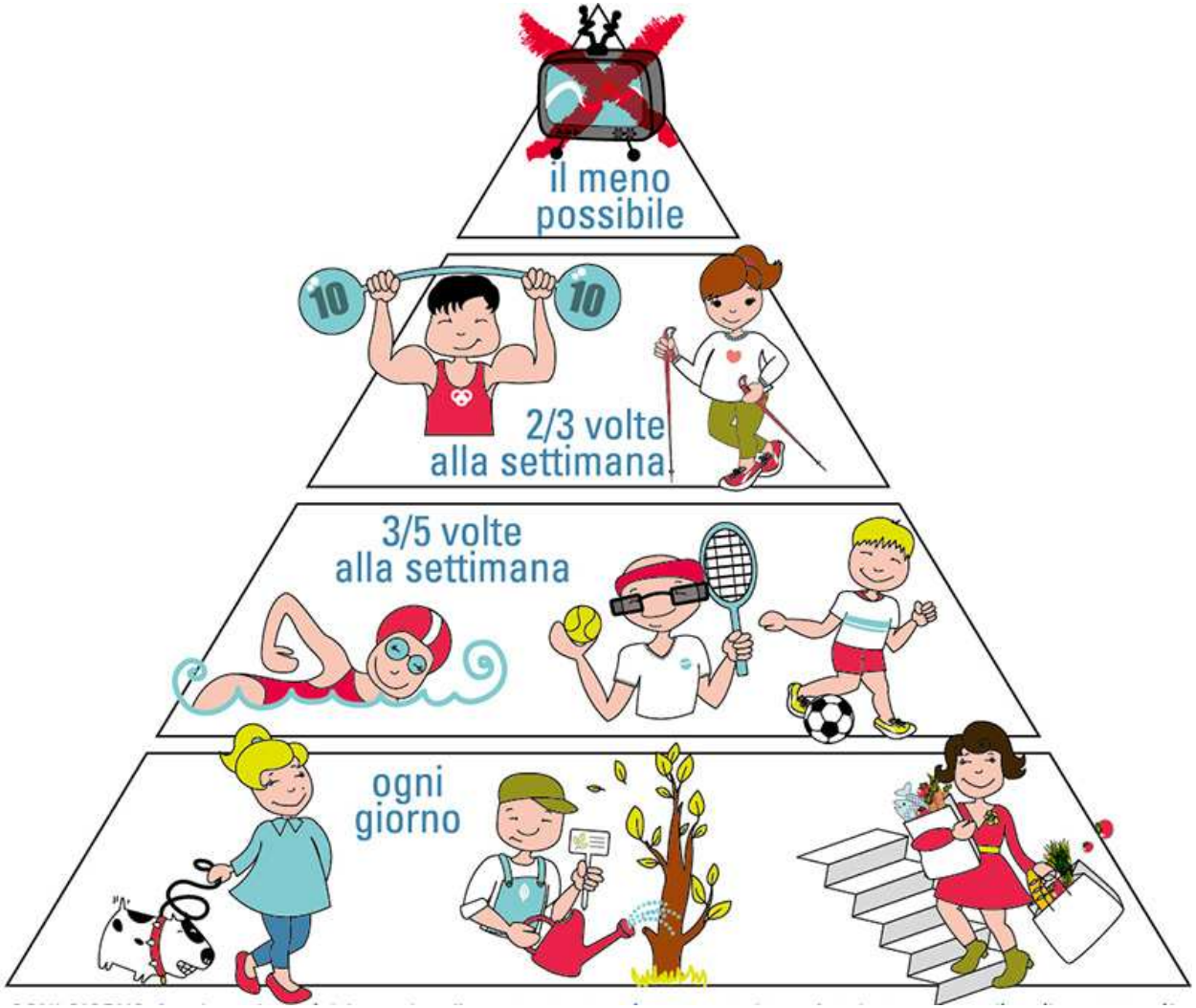
Aumento malattie legate all'obesità

Perchè promuovere l'attività fisica?

- Migliorare la salute
- Favorire lo sviluppo di ossa e muscoli sani[1]
- Ridurre il rischio di sviluppare obesità, diabete di tipo 2 e problemi cardiovascolari[1]
- Ridurre i sintomi di ansia e depressione[1]
- Influenzare positivamente la concentrazione, la memoria ed il comportamento a scuola[2]

1. HHS. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report;2008
2. J Pediatr 2005;146(6):732–7.

Quanta attività fisica al giorno dovrebbero fare i bambini?



Quanta attività fisica al giorno dovrebbero fare i bambini?

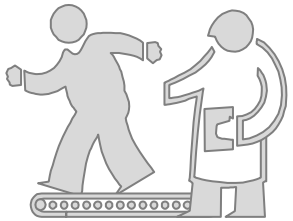
- **Bambini e ragazzi dovrebbero fare almeno 60 min di attività fisica al giorno**
  - Attività aerobiche : Più di 60 min al giorno e dovrebbero essere ad **intensità moderata e alta**. Includendo attività fisiche ad alta intensità almeno 3 volte alla settimana
  - Rinforzo muscolare: includere almeno 3 giorni alla settimana in cui vengono proposti esercizi di **rinforzo muscolare**, come parte dei 60 min di attività

- Le attività dovrebbero essere appropriate all'età, divertenti e varie

Cosa vuol dire concretamente?

Frequenza

- Tutti i giorni

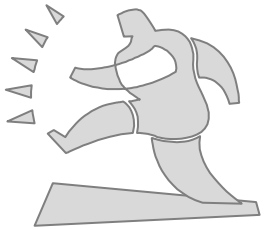


Intensità

- Moderata → facilita l'uso dei grassi
- Alta → migliora le capacità cardiovascolari

Tempo

- Almeno 60 min al giorno



Tipo

- Marcia, bici, nuoto, danza … e divertimento

Perché l'attività fisica è importante a scuola?

- Associata a bassi livelli di stress e ansia[1]
- Può influenzare positivamente la concentrazione, la memoria ed il comportamento in classe tra alunni[2]
- Può migliorare i risultati scolastici[3]

1. HHS. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report;2008.
2. J Pediatr 2005;146(6)719–20.
3. Res Q Exerc Sport 1999;70(2):127–34.

… ma l’attività fisica è importante anche dopo la scuola!

Istituzioni
Comuni, Province ….

Società sportive

Scuole

Professionisti (Laureati in scienze motorie…)

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

University of Udine
Exercise Physiology Laboratory

Grazie per l'attenzione

Siate attivi e giocate, almeno 60 min, ogni giorno!

Università degli Studi di Udine
Dipartimento di Scienze Mediche e Biologiche
Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport
Corso di Laurea in Scienze Motorie di Gemona del Friuli (UD)
Corso di Laurea Magistrale in Scienza dello Sport di Gemona del Friuli (UD)