

22 giugno 2016 11:05

 ITALIA: Un bimbo su cinque non fa attività fisica

Oltre un quinto dei bambini (23%) in Italia non svolge regolarmente attività motorie nel tempo libero e circa un minore su dieci non le pratica neppure in ambito scolastico (11%), per mancanza di spazi attrezzati o perché non previste nel programma scolastico. Tre ragazzi su cinque trascorrono il proprio tempo libero al chiuso, in casa, propria o di amici. Un ragazzo su cinque passa da una a due ore al giorno giocando con i videogame. Tra i genitori dei ragazzi che stanno a casa, uno su tre lo attribuisce alla mancanza di spazi all'aperto vicino a casa dove incontrare gli amici. Il 63% di loro cammina al massimo mezz'ora al giorno. L'83% dei genitori dichiara di conoscere le regole per una corretta alimentazione, ma il 38% dei ragazzi mangia quotidianamente davanti alla tv. Circa un minore su 10 non fa colazione a casa tutti i giorni. Sono alcuni dei dati più significativi emersi dalla ricerca "Lo stile di vita dei bambini e dei ragazzi" realizzata da IPSOS[1] per Save the Children - l'Organizzazione internazionale dedicata dal 1919 a proteggere i bambini in pericolo e tutelarne i diritti - e il Gruppo Mondelez in Italia. Lo studio è stato presentato oggi in una conferenza stampa a Roma, in occasione dei cinque anni di "Pronti, Partenza, Via!", progetto promosso da Save the Children insieme a Mondelez International Foundation nelle aree periferiche di 14 città italiane (Milano, Torino, Genova, Ancona, Bari, Sassari, Catania, Palermo, Aprilia, Napoli, Roma, Brindisi, Gioiosa Ionica e Scalea) a favore della pratica motoria e sportiva e dell'educazione alimentare dei bambini. Il progetto, realizzato in partnership con il Centro Sportivo Italiano (CSI), l'Unione Italiana Sport Per tutti (UISP), e con il contributo di alcune organizzazioni territoriali (Associazione Antropos (Roma), Associazione Gianfrancesco Serio (Scalea), Associazione Don Milani (Gioiosa Ionica), ha coinvolto nel corso di questi cinque anni oltre 105.000 beneficiari tra bambini e genitori e più di 1.500 figure specializzate tra insegnanti, operatori e professionisti. Fortemente limitato il tempo libero che i figli trascorrono con i propri genitori al di là dei pasti e senza guardare la tv: per il 36% dei ragazzi è meno di un'ora al giorno durante i giorni feriali (il dato in Puglia balza al 48%). Se il 12% dei bambini e ragazzi in Italia pranza abitualmente a casa solo (il 27% dei ragazzi pugliesi, seguiti dal 19% di quelli di Ancona), la cena rimane un forte momento di aggregazione: l'84% dei ragazzi intervistati dichiara di consumare il pasto serale in famiglia. Ma nel 38% dei casi la TV è ospite d'onore a tavola (il dato si abbassa al 26% a Milano e 34% ad Ancona) e, secondo quanto dichiarato dai ragazzi, nel 52% dei casi ai genitori va bene così, nel 41% dei casi borbottano ma si rassegnano, mentre un residuo 7% guarda la TV a pranzo o a cena quando i genitori non sono presenti.

Le famiglie trascorrono il tempo libero insieme principalmente facendo passeggiate (52%, che diventa 61 e 60% rispettivamente a Milano e Napoli), stando a casa (49%, ma 62% ad Ancona), al centro commerciale (46%, che arriva al 65% a Torino) o visitando nonni e parenti (44%, ben il 58% a Napoli). Nel tempo libero passato senza i genitori i ragazzi preferiscono ascoltare musica (52%), leggere (40%) o praticare un hobby (25%). In base a quanto dichiarano i genitori, più di 6 ragazzi su 10 trascorrono il proprio tempo libero in casa (63%, che arriva all'89% a Catania), propria o di amici, molto spesso perché gli adulti di riferimento non hanno tempo di accompagnarli o supervisionarli fuori casa (35%). Ma anche la mancanza di luoghi pubblici adeguati allo svolgimento di attività all'aperto nella propria zona di residenza incide fortemente sulla scelta di passare il proprio tempo chiusi tra quattro mura: tra chi resta a casa infatti un terzo dei ragazzi lo fa perché non dispone di spazi pubblici vicino a casa dove incontrare gli amici, mentre un altro terzo lo fa perché questi spazi, seppur esistenti, non sono ritenuti sufficientemente puliti o sicuri. Se si considera il campione totale, e dunque anche chi passa il suo tempo libero fuori casa, la percentuale di chi sta a casa perché non esistono spazi di aggregazione è pari al 20%, mentre quella di chi sta a casa perché gli spazi esistono ma non sono ritenuti abbastanza puliti e sicuri è il 19%. Il dato sembra trovare conferma nel fatto che solo poco più della metà dei ragazzi ha nel proprio quartiere un giardino o un parco giochi (58% secondo i genitori, 55% secondo i ragazzi, con città come Palermo dove il dato scende al 29%), il 28% ha una palestra (16% a Catania) o una piazzetta senza macchine (valori su cui concordano sia genitori che ragazzi), o ancora una pista dove andare in bicicletta, sui pattini o fare skateboard (14%, con il picco in ribasso del 3% a Palermo). Ma anche i luoghi esistenti sono spesso in condizioni cattive o appena accettabili (lo dichiara ad esempio il 39% dei ragazzi e il 34% dei genitori in relazione ai parchi giochi o giardini presenti nel proprio quartiere). Per più di un ragazzo su 6 in Italia, non esiste alcuno spazio pubblico dove poter giocare, fare attività o incontrare amici (16%). Ma cosa sognano i ragazzi per il proprio quartiere? In primo luogo vorrebbero piste ciclabili o spazi dove poter andare sui pattini o con lo skateboard (34%, che balza al 59% a Palermo) e poi parchi giochi immersi nel verde (31%, che diventa il 51% a Catania), con alberi, panchine e prati. Vorrebbero inoltre dei luoghi di divertimento e aggregazione, come i cinema multisala (27%, con picchi rispettivamente del 37, 36 e 35% a Roma, Ancona e Torino), e aree dove praticare attività sportive: dalle piscine (25%, dato in forte contrazione rispetto al 34% dell'anno precedente, ma che si mantiene pressoché invariato in città come Genova con il 33%), ai campi da

calcio (16%, che a Palermo diventa 28%) e da basket (11%). Poco più di 1 su 6 sogna una piazzetta senza auto dove poter giocare e circolare liberamente (dato che diventa del 34% a Napoli e del 29% ad Ancona), ma esiste un 14% che sogna un fast food (21% a Roma) e un 13% che vorrebbe un centro commerciale (24% a Sassari). Il poco tempo trascorso all'aperto si traduce anche nel fatto che i ragazzi passino molto del loro tempo davanti a uno schermo, tra Internet, videogame e TV. Un ragazzo su cinque dichiara di passare da una a due ore al giorno giocando con i videogame (34, 33 e 32% rispettivamente a Sassari, Napoli e Roma), mentre l'8% dedica addirittura più di due ore al giorno a quest'attività (17% a Sassari). Eppure l'attenzione dei genitori rispetto alla frequenza e all'uso che i loro figli fanno di media e nuove tecnologie non è sufficiente: solo il 67% di loro controlla quanto tempo i figli passano davanti alla TV o giocando ai videogame, un dato in diminuzione rispetto al 77% dello scorso anno. Situazione simile anche per l'uso di Internet: il 3% dei genitori dichiara di non sapere per quanto tempo i figli utilizzino la Rete (l'8% ad Ancona) e per quali finalità, nonostante i rischi insiti in un utilizzo incauto del web da parte di bambini e adolescenti. È però da sottolineare che il controllo dei genitori su Tv, videogiochi e soprattutto Internet varia molto al variare dell'età dei figli, diminuendo al crescere dei ragazzi: il 79% dei genitori di bambini fino ai 10 anni controlla la navigazione online del figlio, mentre ciò avviene solo per la metà dei genitori dei ragazzi tra i 14 e i 17 anni (51%). Le attività motorie rivestono grande importanza per la quasi totalità dei genitori, che le ritengono indispensabili (51%) o importanti (44%) nella crescita dei loro figli. È la scuola il luogo dove il maggior numero di ragazzi - nove su dieci - pratica attività motorie, di cui il 70% almeno due volte a settimana. Scendono invece al 77% i ragazzi che si dedicano a qualche sport o attività motoria durante il tempo libero, un dato in contrazione rispetto all'83% del 2015. Ma quali sono le cause? Un numero crescente di genitori lo imputa alla mancanza di strutture vicino a casa (15%) o all'impossibilità di accompagnare i ragazzini (12%), mentre diminuiscono lievemente coloro che lo attribuiscono a motivazioni di ordine economico, come l'elevato costo delle strutture (22% contro 27% dell'anno precedente). La sedentarietà rimane una condizione che riguarda moltissimi ragazzi. Il 63% cammina meno di 30 minuti al giorno (ben il 73 dei ragazzi di Milano, il 71% di quelli di Palermo). Di questi, il 28% lo fa per meno di 15 minuti (dato che arriva al 35 e 34% rispettivamente a Milano e Sassari) e solo il 3% (8% a Napoli) afferma di percorrere a piedi più di un'ora al giorno. Quasi due su cinque (38%) vanno a scuola o alle attività extrascolastiche accompagnati in macchina da un familiare (in città come Catania e Ancona in dato sale rispettivamente al 52 e 51%) e gli altri si muovono utilizzando mezzi pubblici (16%, ma il 26% a Roma), a piedi (30%, che sale al 45% a Palermo) o con la bicicletta (16%). Sono molti i ragazzi che non dedicano abbastanza tempo alle attività all'aria aperta. Solo il 14% di loro gioca o svolge attività all'aperto tutti i giorni e il 50% lo fa con frequenza settimanale. Eppure le attività motorie o ludiche all'aperto sono molto importanti per la socializzazione dei ragazzi: 9 su 10 dichiarano di aver sviluppato nuove amicizie proprio svolgendo queste attività. Ma se il più delle volte gioco e attività all'aria aperta sono sinonimo di aggregazione, in alcuni casi possono essere fonte di divisioni. Secondo il campione dei genitori, al 25% dei bambini è capitato di essere escluso o di assistere all'esclusione di un amico, mentre faceva attività fisica o giocava all'aperto e la metà di loro lo attribuisce alla scarsa competenza e capacità o alla differenza d'età. Emergono però anche altri motivi di discriminazione, come il sovrappeso o l'obesità (per il 16%), la disabilità o l'appartenenza etnica; riguardo a quest'ultima, è interessante notare come ad averne una percezione più acuta siano i genitori: ben il 18% dei genitori ritiene che il proprio figlio o qualcuno dei suoi amici abbia subito esclusioni per motivi etnici, a fronte della metà dei bambini (solo il 9% lo attribuisce a tale causa). I genitori sono mediamente piuttosto attenti al tema dell'alimentazione dei propri figli e il 46% di loro ritiene che i genitori di oggi pongano maggiore attenzione all'alimentazione dei ragazzi rispetto alla generazione dei loro genitori (rispettivamente 58 e 55% a Palermo e Torino). In Italia, l'83% dei genitori dichiara di conoscere le regole di una corretta alimentazione per lo sviluppo dei loro figli (con picchi del 93% a Napoli e Sassari), conoscenze apprese principalmente nell'ambito della loro cultura familiare (38%), leggendo e approfondendo in autonomia (36%) o facendo riferimento al pediatra di fiducia (25%). Il ruolo di quest'ultimo è percepito dai genitori come particolarmente importante per l'educazione alimentare dei propri figli: oltre la metà dei genitori intervistati vorrebbe che fosse proprio il pediatra a fornire loro le informazioni necessarie ad una corretta pratica alimentare, seguito a ruota dagli insegnanti (21%). Ma la conoscenza delle regole e l'attenzione alla tematica non si traducono sempre in un'applicazione costante nella vita quotidiana. Solo il 64% dei genitori dichiara di mettere in pratica sempre o il più spesso possibile le regole di una corretta alimentazione (la percentuale scende al 51% a Palermo e 52% a Catania). Un ragazzo su 3 non mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno (più della metà a Palermo) e uno su cinque salta spesso la prima colazione o non la fa mai (pari al 19%, dato che sale al 29% a Milano e si abbassa all'8% a Napoli). L'indagine analizza anche la sfera della felicità personale, sondando quali siano le attività e i momenti che rendono maggiormente felici i ragazzi e quale percezione ne abbiano i loro genitori. Dalle risposte dei bambini emerge che a renderli più felici siano le attività di gioco e socializzazione. Sul podio delle risposte più gettonate ci sono: uscire

con gli amici (22%), giocare con loro all'aria aperta (17%) e praticare il proprio sport preferito (10%), ma anche giocare con mamma e papà (8%), farsi le coccole (8%) e uscire con loro (6%) sono tra le attività più amate. Permangono attività svolte al chiuso, come giocare in casa con gli amici (6%), essere lasciato tranquillo di fronte alla tv o a giocare con i videogiochi (8%). Nel confronto tra le risposte indicate dai bambini e la percezione dei genitori di cosa faccia felici i loro figli emerge che questi ultimi non siano pienamente consapevoli di quanto giocare con i genitori faccia felici i bambini (risposta scelta da solo il 4% dei genitori intervistati, pari alla metà rispetto ai ragazzi). Save the Children ha lanciato il progetto "Pronti, Partenza, Via" nel 2011 insieme a Mondelez International Foundation e in partnership con il Centro Sportivo Italiano (CSI) e l'Unione Italiana Sport Per tutti (UISP) per sensibilizzare, informare e coinvolgere bambini, genitori, insegnanti e operatori del settore e per promuovere uno stile di vita più sano, soprattutto in aree particolarmente disagiate di alcune città italiane. Il progetto è stato implementato nella sua prima fase ad Aprilia, Ancona Bari, Catania, Genova, Milano, Napoli, Palermo, Sassari e Torino, per poi estendersi nel 2015 a Roma (quartiere Torre Maura), Brindisi, Gioiosa Ionica e Scalea. I risultati ottenuti sono stati significativi, con circa 105mila beneficiari del progetto nei 14 interventi sul territorio, 10 aree sportive e verdi - anche pubbliche - che sono state riqualificate e utilizzate per attività motorie e 1.500 persone coinvolte, tra operatori, insegnanti, pediatri e nutrizionisti. Il progetto prevede anche la partecipazione di pediatri e nutrizionisti che mettono a disposizione la propria professionalità per offrire consulenze su sani stili di vita a famiglie e bambini. Nelle 14 città, infatti, con il supporto di professionisti e delle ASL locali vengono organizzati workshop di formazione e convegni.