I RISCHI DI UNA NUOTATA AL MARE

La spiaggia può presentare dei rischi non soltanto per i raggi di sole ma anche per la possibilità di infezioni che si possono contrarre sulla sabbia.

Il nuoto è un'attività fisica indicata a tutti, particolarmente piacevole in estate al mare. Non bisogna però sottovalutarne i pericoli. La spiaggia può presentare dei rischi, non solo per quanto riguarda l'esposizione ai raggi solari, ma anche per la possibilità di contrarre infezioni, mentre le piscine vengono trattate con disinfettanti e antimicotici. La sabbia (che ha scarso ricambio con l'acqua di mare), può essere responsabile della impetigine,

affezione fastidiosa provocata da microrganismi.

IL PIEDE D'ATLETA

Una micosi tipica dell'estate è il «piede d'atleta»: inizia con un prurito negli spazi interdigitali del piede e prosegue con microlacerazioni della pelle. Ecco perché conviene evitare di camminare scalzi e praticare frequenti lavaggi con acqua potabile e sapone.

LE VERRUCHE

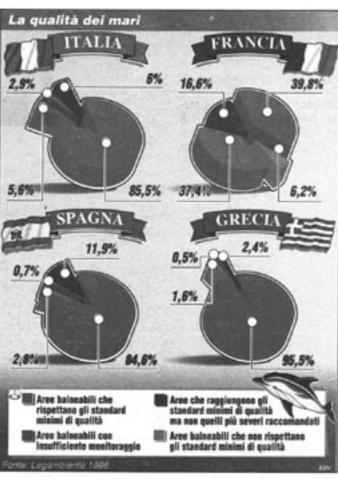
Gli stessi criteri di igiene valgono per non contrarre le verruche e la pitiriasi versicolor, una micosi che si manifesta con chiazze sulla pelle che cambiano colore: prima rosate e poi bianche.

Questa infezione è portata anche dagli asciugamani, che al mare devono essere lavati spesso e non lasciati umidi in cabina (possono diventare un terreno favorevole per lo sviluppo dei germi).

LA SEDIA A SDRAIO

Un altro pericolo poco conosciuto è rappresentato dalla sedia a sdraio: la tela su cui ci si siede può diventare fonte di infezione, con l'umidità del sudore e del costume da bagno inzuppato di acqua.

È buona norma mettere un asciugamano pulito (portato da casa o dall'albergo) sulla sdraio, prima di usarla.



VIETATO ABBUFFARSI E DIGIUNARE, MEGLIO TANTI SPUNTINI

Dopo aver mangiato, quante ore si deve attendere prima di andare in acqua? Su questo punto, non c'è una regola fissa. L'attesa di 3 ore dopo il pasto ha valore se l'ingestione di cibi e bevande è stata generosa. Può essere ridotta se la colazione è stata frugale.

LA DIGESTIONE

La digestione di un pasto comporta un notevole afflusso di sangue all'apparato digerente e l'ingresso in acqua può provocare disturbi circolatori (caduta della pressione, con malori e svenimenti), quando la regolazione della temperatura corporea è poco efficiente (per esempio: convalescenza, età avanzata, imbarazzo gastrico). Il fenomeno è più frequente quando l'organismo è accaldato per una protratta esposizione al sole o per una gara. La paura dell'acqua, inoltre, può influire sulla frequenza cardiaca e provocare disturbi del ritmo.

IL DIGIUNO

Anche il digiuno non è consigliabile prima di andare in acqua. Può verificarsi una riduzione del contenuto di glucosio nel sangue (ipoglicemia), con giramento di testa, perdita del controllo e altri inconvenienti. Prima di iniziare una nuotata in acqua è utile praticare 10 minuti di ginnastica generale (flessioni e movimenti a spalle e anche) e una breve doccia per adeguare la temperatura corporea a quella dell'acqua.

CONSIGLI

Dopo l'immersione in acqua, non conviene preoccuparsi della velocità, ma di riuscire a percorrere distanze sempre maggiori, con opportune pause. Oltre al nuoto è molto utile rimanere a galla con la tavoletta, utilizzando solo le gambe, per favorire il sistema cardiocircolatorio.



PISCINE COMUNALI









acquamarina



I RAGAZZI ITALIANI A RISCHIO OBESITA'

SUPERANO ANCHE I COETANEI USA

Oltre la metà degli studenti ha una percentuale di massa grassa superiore al 25%.

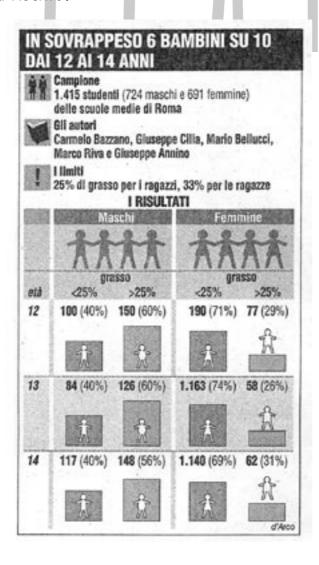
Un gruppo di ricercatori (Carmelo Bazzano dell'University of Massachusetts, Giuseppe Annino, Giuseppe Cilia e Mario Bellucci dell'Iusm di Roma, Marco Riva del Miur) hanno svolto una ricerca sulla forma fisica degli studenti italiani, misurando la percentuale di grasso di un campione di studenti romani (1415 tra i 12 e i 14 anni la ricerca è poi stata ripetuta su un campione di 1424).

I dati sono stati confrontati con i risultati di una ricerca analoga a cui sono stati sottoposti gli adolescenti delle scuole statunitensi. I risultati sono preoccupanti (come si legge nella tabella). Oltre la metà dei ragazzi ha una percentuale di massa grassa superiore al 25%, quindi al di sopra della linea di demarcazione che distingue i giovani a rischio da quelli non a rischio.

I risultati della ricerca dimostrano che i giovani esaminati sono molto più grassi dei ragazzi americani.

Il punto più significativo è che molti giovani italiani possono incorrere nel futuro in malattie cardiovascolari e metaboliche.

Il Bogalusa study (sulla relazione fra obesità e problemi cardiovascolari) dimostra che il fattore di rischio, che tende a perdurare negli anni, è supportato dall'evidenza scientifica. Si dimostra, inoltre, che non tutti i bambini obesi diventano adulti obesi: ciò significa che intervenire al più presto possibile in età giovanile può produrre risultati positivi, spezzando la catena di eventi che, se lascati correre, tendono a determinare adulti obesi a rischio. Al danno causato dall'impoverimento della qualità della vita si aggiunge quello di diventare un onere per la società poiché, in questi casi, si richiedono cure mediche e, quindi debito pubblico.



SENZA SPORT CRESCE LA PAURA

Ragazzi sempre più sedentari:

diminuisce l'autostima, aumenta l'ansia ingiustificata.

medie inferiori e superiori manifestano una povertà motoria crescente. Tra le nuove generazioni l'area motoria del cervello registra sempre meno stimoli, mentre l'area visiva è sottoposta а continue II tempo sollecitazioni. considerevole trascorso davanti a computer o tv (circa 15.000 ore negli anni della scuola dell'obbligo) stimola intensamente l'area visiva degli alunni a discapito dell'area motoria.

Uno stile di vita sedentario, dentro e fuori la scuola, ha un riflesso negativo sugli studenti nella gestione del corpo in rapporto alle situazioni emotive che caratterizzano la vita scolastica, ma anche quella di tutti i giorni.

2 - In palestra, gli insegnanti di educazione fisica rilevano con frequenza sempre maggiore che gli alunni tra 12 e 19 anni hanno la tendenza alla rinuncia appena si presentano piccoli ostacoli. I ragazzi manifestano l'incapacità di fronteggiare l'insuccesso, la paura di sbagliare, il timore del confronto, la difficoltà di dare continuità a un impegno. L'ansia, la paura, il timore esagerato del giudizio altrui e l'eccessiva litigiosità tra gli studenti dovuta a problemi futili, sono solo alcune manifestazioni della crescente difficoltà nella gestione delle relazioni.

3 - Le difficoltà relazionali che gli studenti manifestano verso i coetanei e soprattutto verso gli adulti sono sintomo di uno stile di vita all'insegna dell'individualismo e di mancanza di esperienze collettive. C'è una crescente difficoltà ad accettare il proprio corpo e la propria persona. In palestra, dove gli studenti operano fuori dallo schema banco-cattedra, gli insegnanti di educazione fisica rilevano la difficoltà di trasformare intenzioni e progetti in azione neuro-muscolare.



15.000 ore davanti alla TV Negli anni della scuola dell'obbligo i bambini trascorrono

15.000 ore davanti alla TV 11.000 ore seduti tra i banchi

I bambini tra i 3 e i 10 anni che guardano la TV 30% per 2 ore e 40 minuti al giorno 21,2% dalle 3 alle 4 ore al giorno 20,4% oltre 4 ore al giorno

- 4 L'esperienza sportiva può aiutare i giovani a prendere coscienza dei problemi e ad affrontarli. Lo sport vissuto con finalità educative in ambito scolastico rappresenta un momento in cui la competitività con sé e gli altri è canalizzata nell'aspetto ludico e richiede una consapevolezza che gioca un ruolo positivo nell'approccio alle problematiche della vita.
- 5 Gli studenti che praticano sport, con continuità comprendono che vittoria o sconfitta sono il risultato di un lavoro eseguito bene o male. I ragazzi che praticano uno o più sport acquisiscono una forma organizzativa mentale che li aiuta a organizzare anche lo studio in maniera progressiva. La sconfitta sarà oggetto di analisi tra gli studenti e l'insegnante di educazione fisica per individuare dove e quando si sono commessi gli errori per farne tesoro, come avviene per un compito eseguito male.
- **6 -** Essere protagonisti nella pratica dell'attività sportiva, favorisce l'autostima e la considerazione di sé, spinge i ragazzi a fare e non a essere passivi.