* Quando comprate qualche regalo per i ragazzi, cercate di scegliere qualcosa che li tenga occupati, ma senza farli stare fermi, immobili per delle ore intere, come avviene con la Tv e con il computer;

* Cercate voi stessi di dare loro l'esempio e se vi sarà possibile lasciate a casa l'automobile quando andate a fare la spesa, evitate l'uso dell'ascensore se dovete spostarvi di uno o due piani ed evitate l'uso di tutto ciò che vi consente di fare le cose senza muovere neppure un dito.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

REVIEWED January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service
website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multi cultural communication

ITALIAN
1 luglio 1996

Come far muovere i vostri bambini

(How to Get Your Children Moving)

NSW HEALTH DEPARTMENT

Come passano il tempo libero (dopo la scuola, il weekend oppure durante le vacanze scolastiche) i vostri bambini? Giocano all'aperto, nel giardino di casa oppure al parco? Praticano qualche disciplina sportiva, vanno in bicicletta o in roller-blade con gli amici, oppure passano le ore libere davanti alla Tv o al videogame?

Non soltanto gli adulti, ma anche i bambini sono troppo obesi in Australia. Stando agli ultimi dati statistici, la percentuale di bambini sovrappeso è di uno su tre ed il guaio è che i bambini obesi si trasformeranno in adulti obesi con tutti i problemi che ne derivano. e cioè: malattie cardiocircolatorie, diabete, pressione del sangue troppo alta e, in qualche caso, perfino il cancro.

Il motivo per il quale i bambini di oggi sono più sovrappesso dei bambini della generazione passata è semplicissimo: oggi i nostri ragazzi fanno pochissimo moto ed esercizi fisici, presi come sono dalla televisione e dai loro computer. Si calcola che i bambini trascorrono da 20 a 30 ore la settimana guardando la Tv e il guaio è che non devono neppure alzarsi e muoversi almeno un poco per cambiare canale, poichè fanno tutto servendosi del telecomando. Così come non devone neppure alzarsi per prepararsi qualcosa da mangiare poichè basta prendere in mano il telefono e farsi arrivare a casa la pizza o qualcosa del genere quando hanno fame.

In effetti, per risparmiare tempo e per renderci la vita più facile, sia noi adulti che i bambini stiamo diventando sempre più assoggettati a tutta una serie di aggeggi che servono a farci sprecare meno energie. Basta infatti premere un bottone per aprire la porta del garage di casa, basta prendere un ascensore per trasferirsi al piano superiore, e così via.

Per questo è necessario incoraggiare i bambini a muoversi, a camminare, a praticare una qualche attività sportiva. Il moto non serve soltanto a battere l'obesità, ma ci aiuta anche a rendere più pronta ed agevole la coordinazione dei movimenti del nostro corpo, a diventare più forti e resistenti alle fatiche fisiche e perfino a battere lo stress.

Eccovi alcuni suggerimenti per invogliare i bambini a muoversi intorno ed a praticare qualche attività sportiva:

* Ponete un limite al tempo che possono trascorrere davanti alla Tv (i bambini che stanno di meno davanti alla Tv sono di solito più agili e snelli di coloro che invece passano ore ed ore a guardare i loro programmi tv preferiti;
* Se la scuola non è troppo lontana dalla vostra abitazione, fate a meno di accompagnarvi i figli in automobile: invogliateli a compiere a piedi il tragitto tra scuola e casa;
* Fate che il moto e gli esercizi fisici diventino una sana abitudine sia per voi stessi che per il resto della vostra famiglia. Non c'è niente di meglio di una bella camminata nel bosco o nel parco;
* Cercate di organizzare attività e svaghi che implichino un certo moto, come ad esempio andare a fare un picnic, andare a visitare lo zoo oppure un museo;
* Incoraggiate i bambini a fare dello sport, qualsiasi sport. Se per caso non dovessero gradire lo sport inteso come attività agonistica, allora cercate di invogliarli a fare semplicemente un poco di nuoto, ad andare in bicicletta, a fare un poco di judo o karate per il semplice scopo di difesa personale, o più semplicemente a fare quattro passi di danza o a praticare un po' di yoga;