

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

# Servizio di Medicina dello Sport

*Direttore Dr. Gustavo Savino*

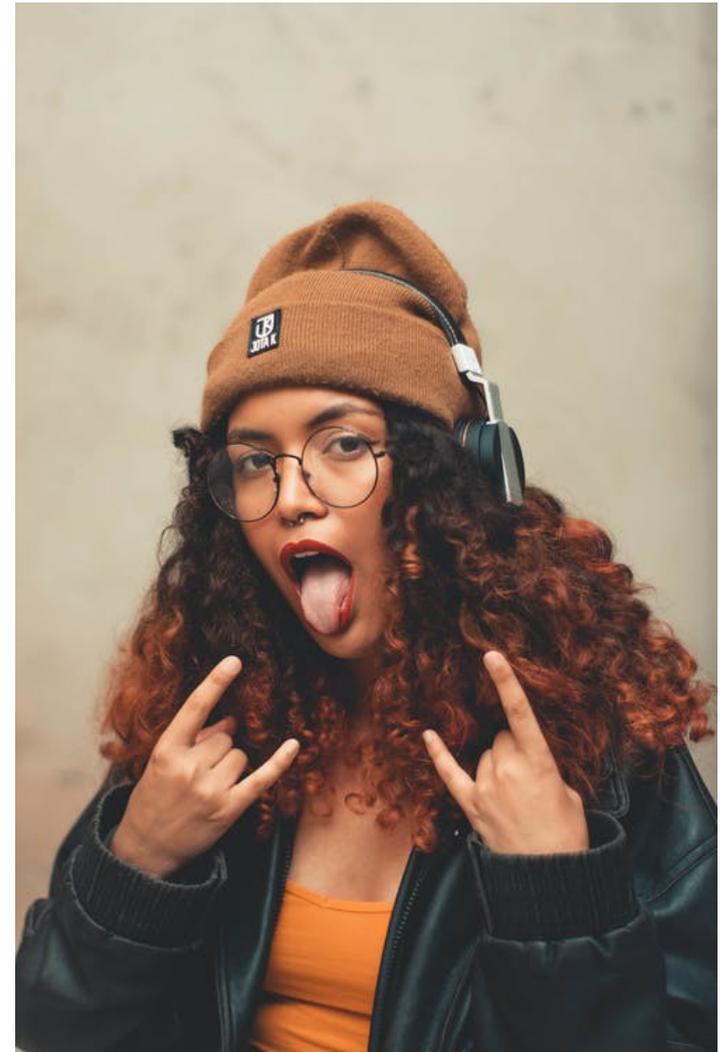
Sport e salute  
***l'adolescenza***

# Pillole di Medicina dello Sport

*Dott. Luca Michelini*

Attività fisica e salute

**l'adolescenza**



# Negli **ultimi decenni** l'abitudine all'attività fisica in età adolescenziale

È andata trasformandosi da attività spontanea di **gioco all'aperto** non strutturato



# Verso attività prevalentemente strutturate sotto la sorveglianza degli adulti

**Riducendo**  
significativamente  
la quantità totale di  
attività **all'aperto**,  
specialmente  
in città



Contemporaneamente sono aumentate le  
attività sedentarie legate a  
**televisione, videogame,  
tablet, computer e smartphone**

fino ad  
occupare  
**una parte  
rilevante  
della  
giornata**



Fin dall'adolescenza  
**l'eccesso di attività sedentarie**  
si accompagna alla tendenza al  
**sovrappeso fino all'obesità**

Predisponendo  
a futuri più  
gravi danni  
per la salute



Per la **popolazione giovanile**  
l'**attività fisica**, fa riferimento prevalentemente a:

**giochi**  
**movimentati**  
**educazione**  
**motoria**



**andare a scuola a piedi o in bici**

E soprattutto: **allo sport!**



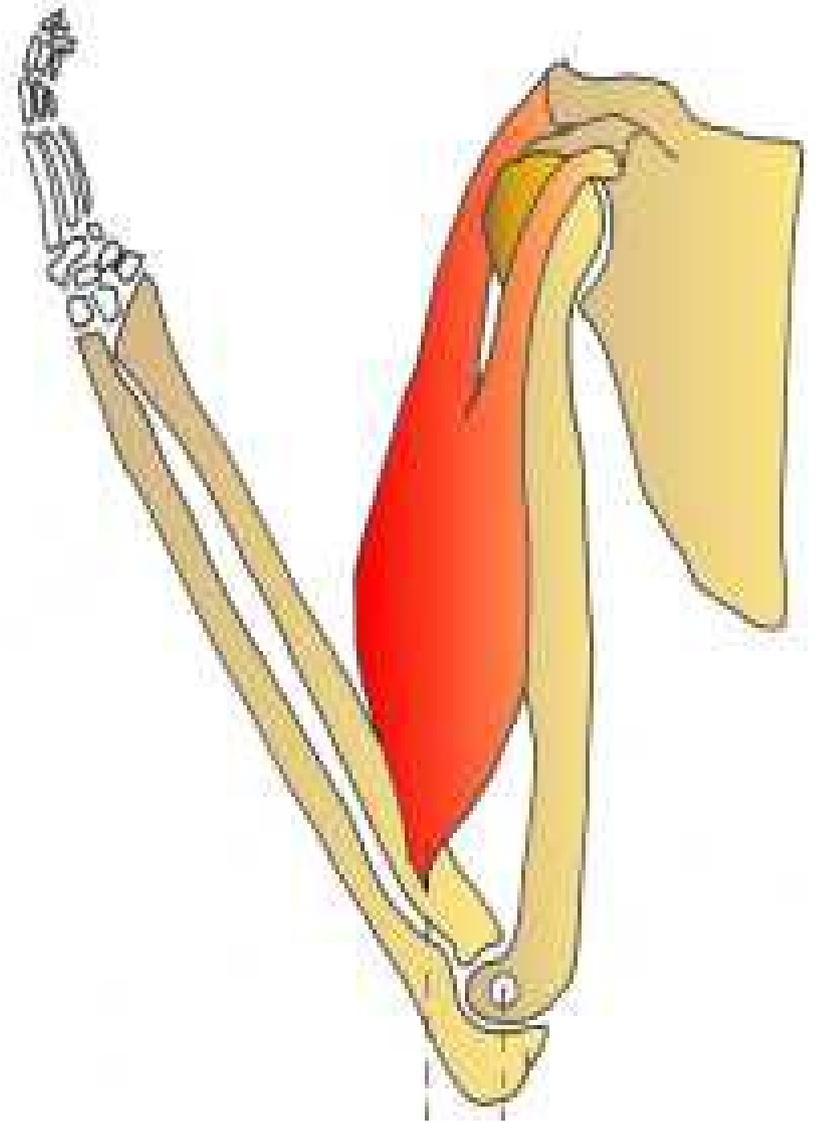
L'attività fisica aiuta l'apprendimento e  
**favorisce la socialità**



L'Organizzazione  
Mondiale della sanità  
definisce l'attività fisica  
come qualsiasi

**movimento corporeo  
prodotto dai muscoli  
scheletrici**

che richiede un  
dispendio energetico



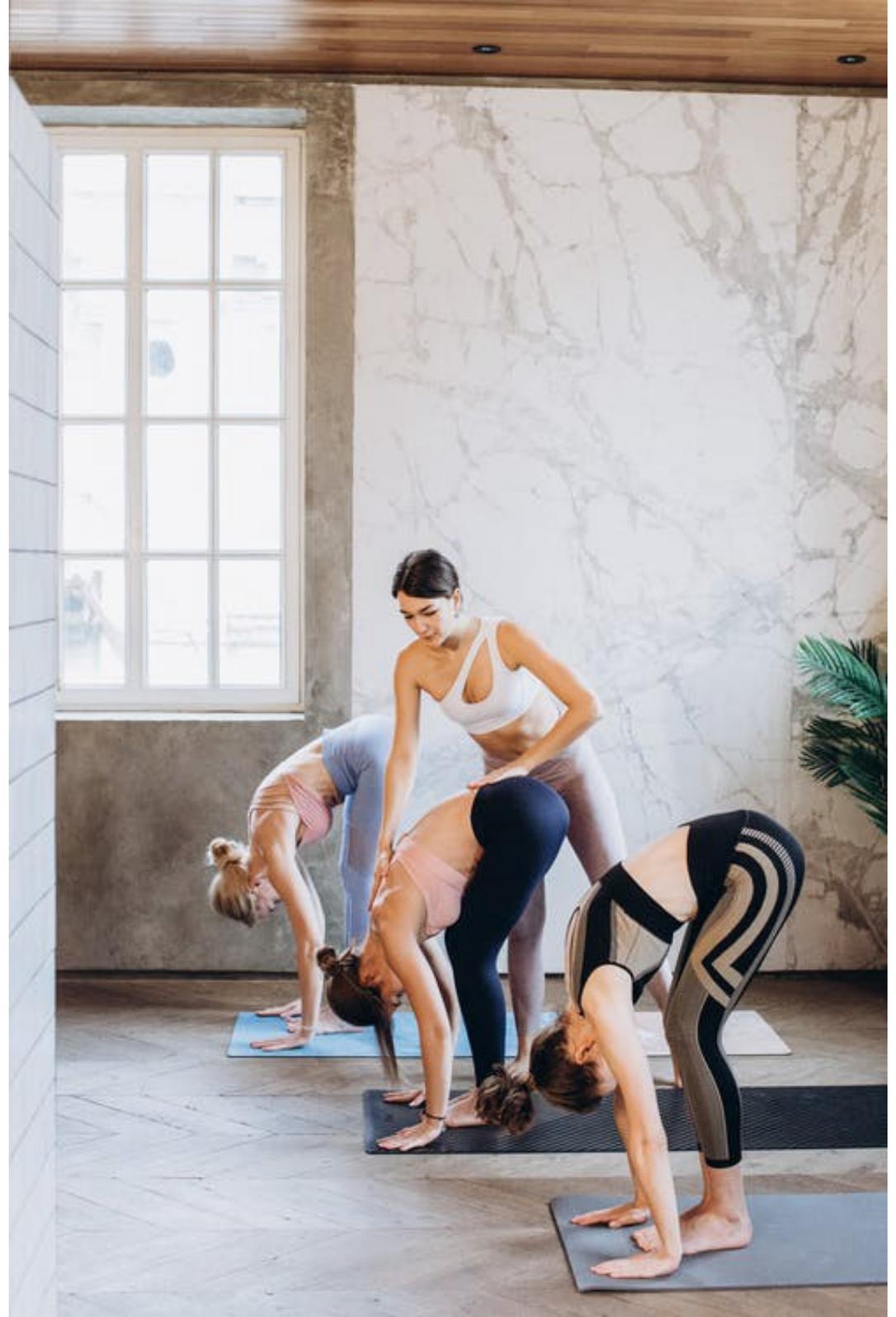
L'Organizzazione Mondiale della sanità ha pubblicato le *Global recommendations on Physical activity for Health*, in cui prescrive **per i giovani almeno 60' al giorno di attività intensa**



Includendo esercizi finalizzati allo sviluppo della **forza** per 3 volte alla settimana



Questa fascia  
di età è  
ottimale  
anche per lo  
sviluppo della  
flessibilità,  
grazie  
all'incremento  
della  
**mobilità  
articolare**



E a porre le basi per allenare la  
**capacità di resistenza,**  
che raggiungerà l'apice in età adulta



All'interno delle 3 ore giornaliere consigliate, si possono suddividere i 60' di attività intensa in **due sessioni di 30 minuti**



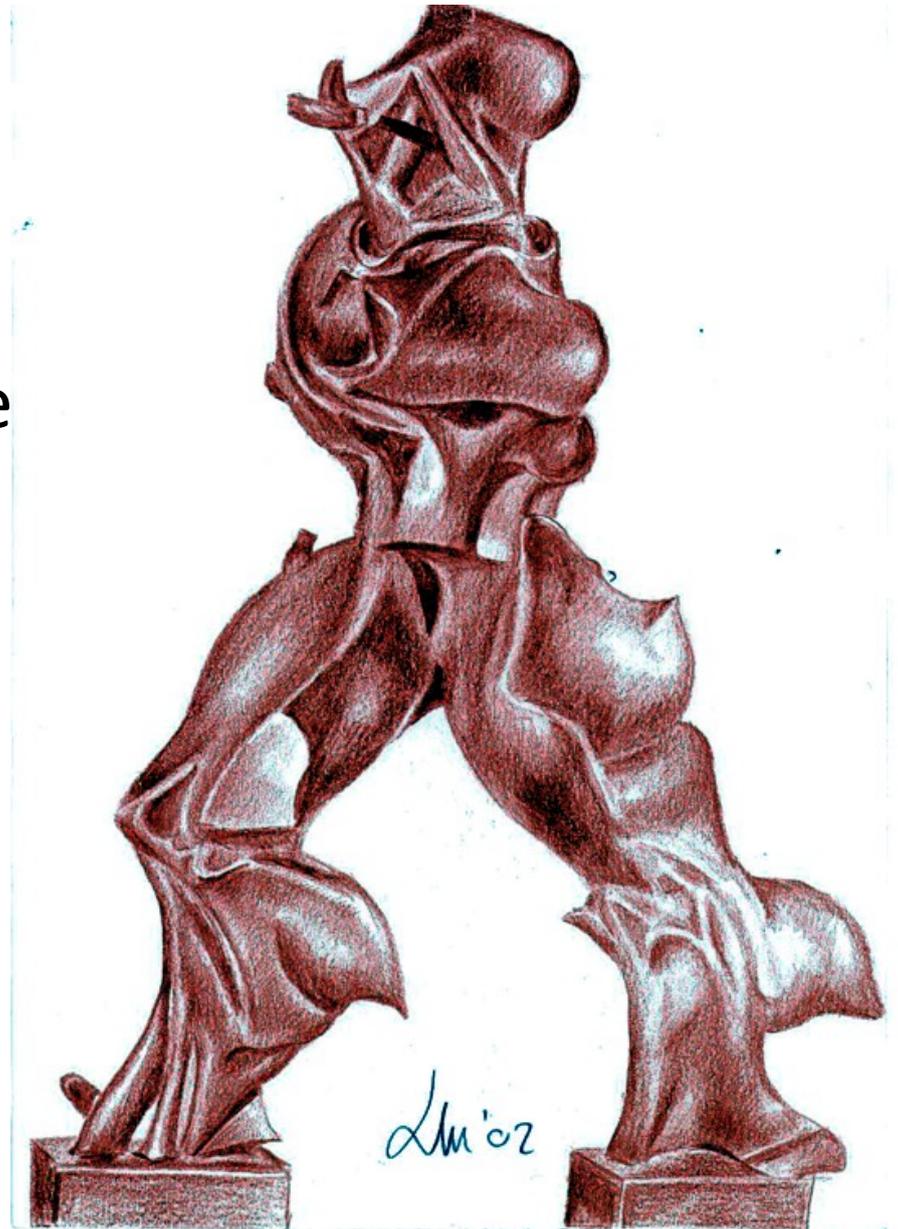
Aumentando gradualmente intensità e durata degli allenamenti si ottiene un efficace sviluppo della **muscolatura**



Presupposto fondamentale perché sia corretta la **posizione** assunta dal corpo umano,

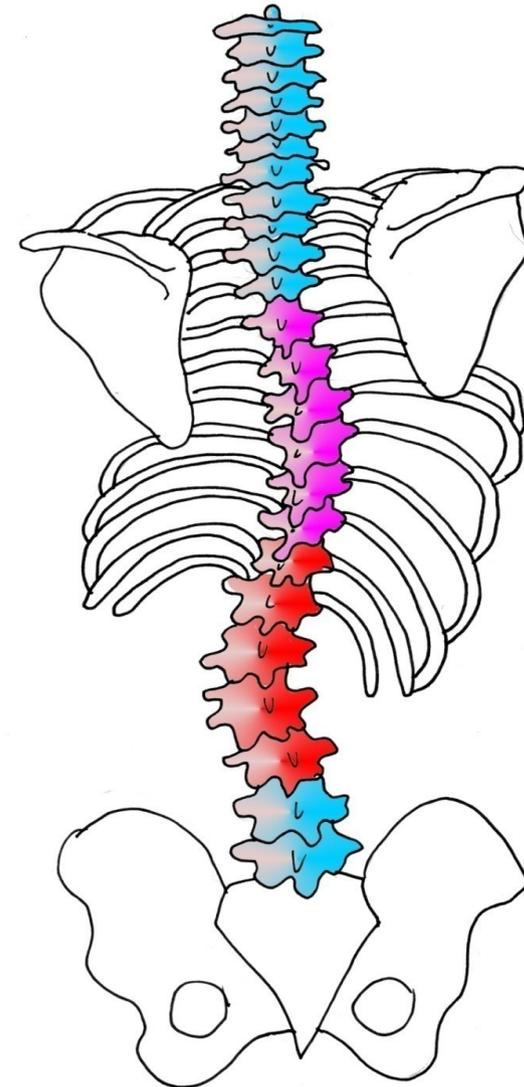
sia in relazione alle **funzioni meccaniche** dell'apparato osteo-artro-muscolare, che alle funzioni organizzative espresse dal sistema nervoso

**una muscolatura forte  
è alla base  
di una postura corretta**



Lo sviluppo della  
**coordinazione e dell'equilibrio**  
indotto dalle attività

È anche un  
**fattore protettivo**  
nello sviluppo di  
paramorfismi e  
dismorfismi  
adolescenziali



Indicazioni di riferimento tratte da  
Istituto Superiore di Sanità

per approfondire:

[https://www.epicentro.iss.it/attivita\\_fisica/bambini-Adolescenti](https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/bambini-Adolescenti)

<https://www.issalute.it>