

Ritorno tra i banchi: istruzioni per l'uso

La rete



*In alto: Dr. Davide Lonati
del Centro Nazionale di
Informazione Tossicologica
Centro Antiveneni di
Fondazione Maugeri, Pavia*

*Al centro: Dr. Marco
Monticone, responsabile
dell'U.O. di Riabilitazione
Neuromotoria Specialistica
dell'Istituto Scientifico
di Lissone*

*Sotto: Dr. Roberto Aquilani,
responsabile del Servizio
di Fisiopatologia Metabolico
Nutrizionale e Nutrizione
Clinica dell'Istituto Scientifico
di Montescano*

Settembre: dopo la lunga pausa estiva si torna a scuola. Cosa mettere negli astucci dei nostri ragazzi? Come evitare contratture muscolari a causa di errate posture? Cosa mangiare a merenda? Da alcuni specialisti degli Istituti Scientifici di Pavia, Montescano e Lissone, alcuni consigli per ritornare tra i banchi con il piede giusto

Colle, colori, penne, evidenziatori e correttori; quaderni, libri e dispense; snack, succhi di frutta e merendine; e poi zaini pesanti e ore e ore seduti dietro i banchi di scuola. In classe bambini e ragazzi passano diverse ore della giornata; per questo è molto importante educarli fin da piccoli all'acquisizione di corrette abitudini che permettano loro di utilizzare al meglio questo tempo prezioso.

Come regolarsi dunque nella scelta dei prodotti da mettere in cartella? Come evitare problemi alla schiena a causa di scorrette posture ed eccessiva sedentarietà? Che tipo di merenda preferire?

Attenzione all'astuccio

"Fortunatamente, i prodotti destinati all'astuccio che si trovano comunemente in commercio, come pennarelli e altro materiale di cancelleria, sono poco pericolosi, molti inoltre sono atossici - afferma il dr. Davide Lonati del Centro di Informazione Tossicologica (CNIT), Centro Antiveneni dell'Istituto Scientifico di Pavia -. In base alla nostra esperienza, alimentata ogni giorno da richieste che pervengono da ospedali e privati cittadini, gli articoli di cartoleria più sicuri sono quelli marchiati CE

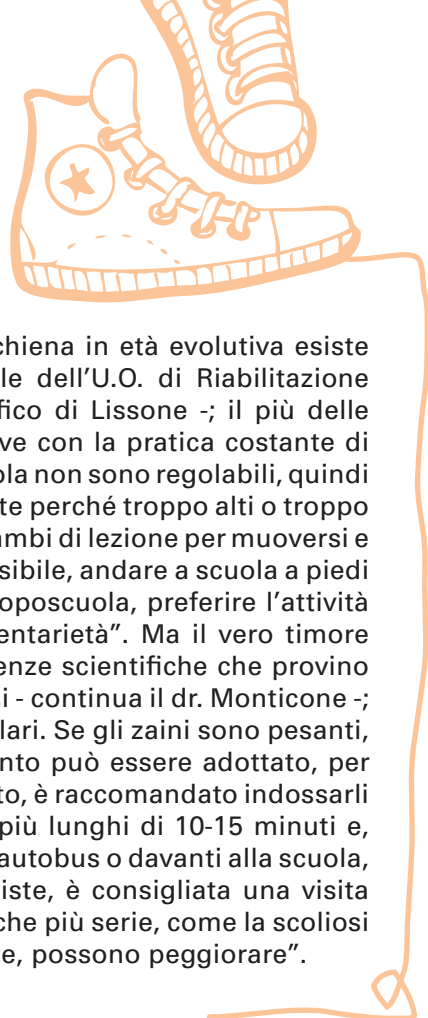
OCCHI: PER NON AFFATICARLI



CON LA RIPRESA DELL'ANNO SCOLASTICO, OCCORRE PRESTARE MOLTA ATTENZIONE ANCHE AGLI OCCHI DEL BAMBINO IN MODO DA ACCORGERSI TEMPESTIVAMENTE DELL'INSORGENZA DI UN EVENTUALE PROBLEMA VISIVO. IN QUESTO CASO SARÀ OPPORTUNO SOTTOPORRE IL PICCOLO A UNA VISITA DALL'OCULISTA.



e prodotti in Italia, o comunque nella comunità europea. Altre provenienze, come la Cina, per esempio, non danno l'assoluta certezza che non si tratti di prodotti contaminati da alcune sostanze". Nell'ambito scolastico, un incidente possibile riguarda il contatto della mucosa boccale con il correttore, contenente solventi. "Oltre all'irritazione - continua il dr. Lonati - può capitare che l'inalazione prolungata possa generare effetti simili all'ebbrezza, ma si tratta di episodi molto sporadici, che non devono creare allarmismo. A volte sono più pericolosi gli esperimenti di chimica condotti nei laboratori delle scuole medie e superiori, nel caso in cui vengano ingerite alcune delle sostanze utilizzate per realizzare le prove. Quindi, il consiglio è di comperare sempre prodotti marchiati CE in negozi autorizzati e di non fermarsi all'etichetta per valutare la tossicità di un prodotto: potrebbero infatti essere presenti altre sostanze da non considerare pericolose in quella concentrazione, ma che possono generare problemi in base al tempo di esposizione e al tipo di utilizzo, anche perché la legislazione che regola l'etichettatura permette di non dichiarare alcune componenti se al di sotto di determinate percentuali, che variano a seconda della sostanza".



No alla sedentarietà

“Contrariamente a quanto si pensa, il mal di schiena in età evolutiva esiste - afferma il dr. Marco Monticone, Responsabile dell’U.O. di Riabilitazione Neuromotoria Specialistica dell’Istituto Scientifico di Lissone -; il più delle volte è dovuto allo scarso movimento e si risolve con la pratica costante di attività fisica. Purtroppo le sedie e i banchi di scuola non sono regolabili, quindi spesso costringono gli alunni a posizioni scorrette perché troppo alti o troppo bassi. Ciò che consigliamo è di approfittare dei cambi di lezione per muoversi e prevenire possibili contratture muscolari; se possibile, andare a scuola a piedi o in bicicletta anziché con la macchina e, nel doposcuola, preferire l’attività sportiva ai passatempi che obbligano alla sedentarietà”. Ma il vero timore delle mamme sono gli zaini: “Non ci sono evidenze scientifiche che provino che sia l’uso degli zaini a predisporre alla scoliosi - continua il dr. Monticone -; i rischi sono semmai quelli di contratture muscolari. Se gli zaini sono pesanti, e questo è un dato di fatto, qualche accorgimento può essere adottato, per ridurre il rischio di problemi alla schiena. Anzitutto, è raccomandato indossarli sempre su due spalle, non portarli per tragitti più lunghi di 10-15 minuti e, quando si rimane fermi in piedi, ad esempio sull’autobus o davanti alla scuola, è preferibile toglierli. Se il mal di schiena persiste, è consigliata una visita specialistica per escludere eventuali problematiche più serie, come la scoliosi idiopatica o la spondilolistesi che, se non trattate, possono peggiorare”.

La rete



10



La merenda adeguata

E a ricreazione? Il momento dell’intervallo a scuola è molto importante per bambini e ragazzi: come una macchina che, per funzionare, ha bisogno di fare il pieno, anche il corpo degli alunni ha bisogno di cibo. Questo “carburante” deve essere però di buona qualità, per sostenere il piccolo durante tutta la mattinata. Ecco perché è così importante educare bambini e ragazzi ad alimentarsi in modo corretto. “La prevenzione in età evolutiva è la prima arma contro la maggior parte delle patologie che colpiscono in età adulta - afferma il dr. Roberto Aquilani, Responsabile del Servizio di Fisiopatologia Metabolico-Nutrizionale e Nutrizione Clinica dell’Istituto Scientifico di Montescano -. L’educazione a un corretto stile di vita è fondamentale e in questo la scuola è partner privilegiato: la promozione della salute e di una migliore alimentazione attraverso l’insegnamento scolastico e programmi mirati ha già dato ottimi risultati. Durante l’infanzia è fondamentale porre particolare attenzione al corretto apporto di alcuni componenti come ferro e zinco, solitamente poco citati ma di grande importanza per il rendimento scolastico, specie in matematica e nell’elaborazione di testi; non può mancare inoltre il calcio, utile a prevenire l’osteoporosi nell’età adulta. Fondamentale, infine, è ridurre i livelli di colesterolo e praticare costante attività fisica per abbassare il rischio cardiovascolare”. In cartella quindi largo a frutta e yogurt, al bando zuccheri complessi, grassi e conservanti.

SETTE REGOLE D’ORO

- 1** Occhio all’astuccio: comperare sempre prodotti marchiati CE in negozi autorizzati e non fermarsi all’etichetta per valutare la tossicità di un prodotto
- 2** Stop alla sedentarietà: approfittare dei cambi di lezione e degli intervalli per muoversi e giocare; andare a scuola a piedi o in bicicletta e nel doposcuola preferire l’attività sportiva
- 3** Mangiar sano: per un buon rendimento scolastico non far mancare nella dieta ferro e zinco; calcio contro l’osteoporosi e costante attività fisica contro il rischio cardiovascolare
- 4** Attenzione agli zaini: indossarli sempre su due spalle, non portarli per tragitti più lunghi di 10-15 minuti e toglierli quando si rimane fermi in piedi
- 5** Sottoporre i bambini a controlli periodici della vista, soprattutto se in famiglia sono già noti problemi visivi o se si nota qualche anomalia nella vista del piccolo
- 6** Insegnare ai bambini l’importanza di mantenere una postura corretta quando si è seduti, con la schiena dritta, soprattutto durante le attività di scrittura e lettura o quando ci si trova davanti a schermi (come il televisore o il computer)
- 7** Verificare che l’illuminazione dell’ambiente in cui i bambini svolgono abitualmente i compiti e le attività di studio sia adeguata



11