

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Cremona



*(foto Canva Pro)*

Cremona, 11 settembre 2022 - Tutto pronto per l'inizio della scuola. Milioni di bambini e ragazzi tornano tra i banchi con zaini carichi di libri, quaderni, diari e astucci. Ma quanto pesa questo equipaggiamento?

Da diversi anni l'attenzione di genitori e personale scolastico sul rapporto tra peso degli zainetti e rischio per la salute è aumentata. Abbiamo chiesto a Cristian Carubelli, Fisioterapista e Direttore Didattico del Corso di Studi di Fisioterapia dell'ASST Cremona (sede dell'Università degli Studi di Brescia) cosa ne pensa.

**Quali sono le conseguenze sulla salute di zaini troppo carichi?**



*Dott. Cristian Carubelli*

Partiamo da una buona notizia: l'utilizzo di zaini pesanti non genera patologie strutturate (come la scoliosi) alla schiena dei nostri bambini. Dall'altra parte, far sostenere un peso eccessivo alla schiena può portare a sovraccaricare le strutture ossee e muscolari, provocando dolori e percezione di disagio che, se mantenuti nel tempo, costringono il bambino ad utilizzare strategie disfunzionali per non sentire più dolore.

Questo si verifica anche nel caso in cui si mantenga una posizione scorretta prolungata, come accade spesso tra i banchi di scuola. Ma c'è un'altra buona notizia: se queste situazioni vengono corrette per tempo, il disagio scompare e non si trascina in età adulta.

### **Ci sono altri fattori che possono incidere sul dolore alla schiena?**

Sì, l'eccessivo peso corporeo e la mancanza di attività fisica. In tal senso è necessario riportare un dato preoccupante: oltre un quarto della popolazione giovanile italiana, ovvero sotto i 14 anni, è in sovrappeso.

Questo fattore incide notevolmente sul dolore alla schiena, una condizione che può peggiorare se si aggiunge uno stile di vita sedentario, mancanza di forza muscolare e inattività.

### **Cosa far per star seduti correttamente sui banchi di scuola?**

La seduta ideale vede i glutei del bambino ben posizionati fino in fondo al piano di appoggio, con il busto che aderisce allo schienale, ovvero con il mantenimento di quelle che vengono definite curve fisiologiche. Tutto questo, possibilmente con l'appoggio degli avambracci al banco. Sedersi in modo corretto è semplice, quello che è difficile è ricordarsi di ritornare alla postura corretta ogni qual volta ci si muove.

Paradossalmente più il nostro studente cambia posizione, più potenzialmente si protegge dal mantenimento di atteggiamenti posturali scorretti. Infatti, contrariamente a quanto si possa pensare, mantenere una posizione adatta non significa stare immobili e in tensione, ma essere consapevoli del modo in cui si sta occupando lo spazio da seduti e, di conseguenza, correggere il proprio atteggiamento posturale ogni qual volta si rende necessario.

È importante però sottolineare che non sempre i banchi e le sedie sono adeguati al cambiamento morfologico della struttura dei nostri ragazzi: un bambino di prima elementare ha la stessa postazione dal primo all'ultimo anno di scuola.

### **Zaini e borse: quali sono modello e peso ideale?**

Per il trasporto di libri e quaderni sono consigliabili gli zaini a rotelle, ponendo attenzione nel momento in cui vengono sollevati o mantenuti a spalle, per esempio nel salire o nello scendere da un autobus.

Per sapere quale dovrebbe essere il peso idoneo di uno zaino si può consultare il sito del [Ministero della Salute](#): esistono dei parametri che ci possono guidare nell'organizzazione del "kit scuola" calcolati in base al peso corporeo dello studente.

### **Quali buone pratiche possono aiutare a scongiurare problemi posturali e strascichi in età adulta?**

La sedentarietà imposta dai momenti d'aula dovrebbe essere sempre compensata dall'attività fisica: basta una semplice camminata o un giro in bicicletta.

Pensare che si debba praticare un'attività ad elevata intensità è sbagliato, così come credere che “più sport pratichiamo più siamo in salute”. Ognuno dovrebbe fare movimento in base alle proprie possibilità e capacità, senza stress e aggiungendo gradualmente intensità all'esercizio fisico.