



IL BAMBINO & L'INSALATA

I piccoli non gradiscono le verdure. E snobbano il pesce. Alimenti che però devono entrare nella loro dieta. Come fare? Un esperimento olandese lancia un'idea. Controversa. Ecco come convincerli a mangiare le cose giuste

di GIULIA MASOERO REGIS
illustrazione di ROCÍO EGIO

Salute

*Stare bene
secondo la scienza*

ANNO 4 N°7

28 LUGLIO 2022

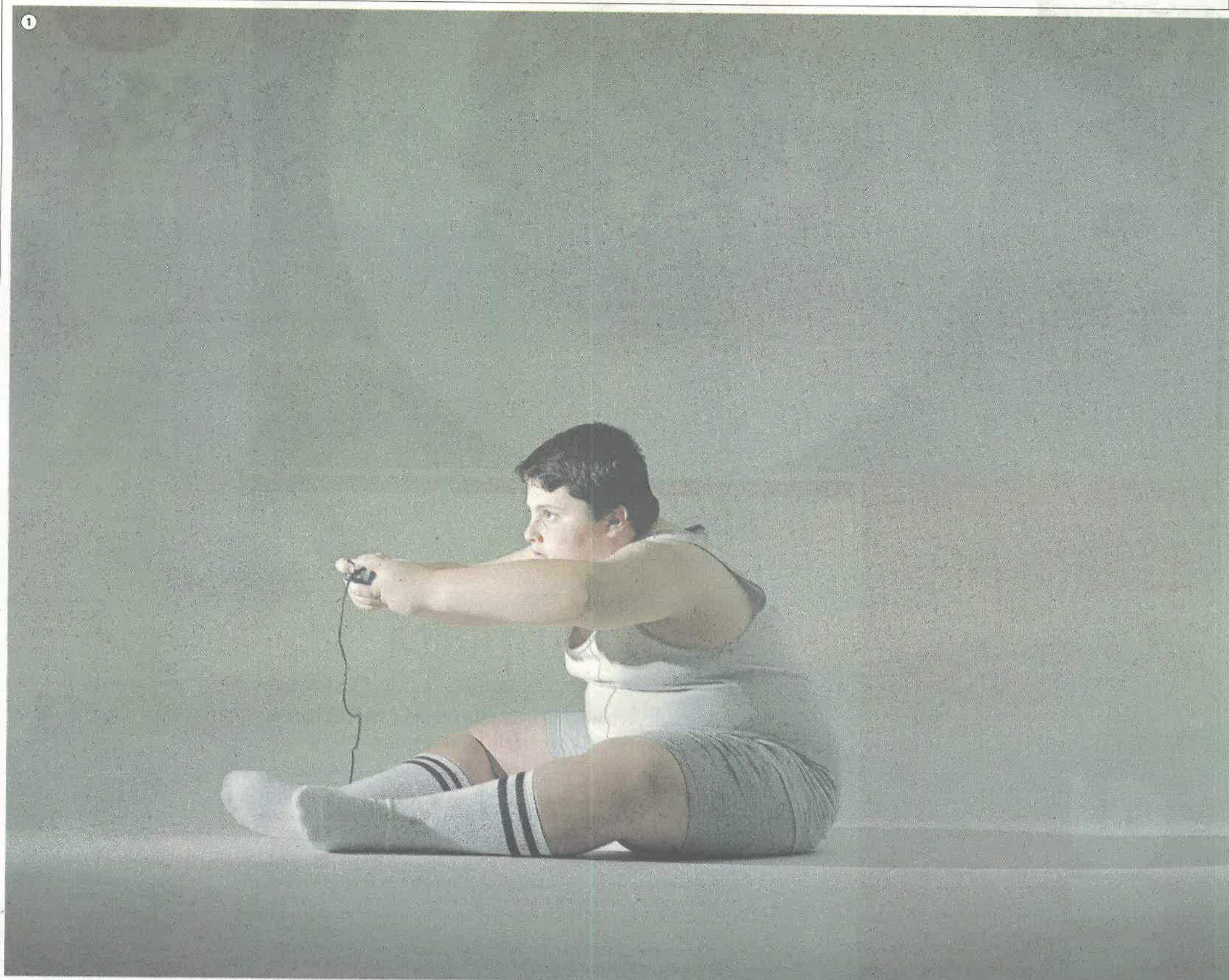
€0,50*
IN ITALIA



Mensile. *Solo giovedì 28/07/2022 in abbinamento obbligatorio alle seguenti testate: la Repubblica, La Stampa, Il Secolo XIX, Messaggero Veneto (esclusa ed. Fordenone), Il Piccolo, Gazzettino di Mantova, la Provincia Pavese a € 0,50 + il prezzo del quotidiano scelto. Da venerdì 29/07/2022 a € 1,00 + il prezzo del quotidiano scelto. In abbinamento obbligatorio a la Sentinella del Canavese del 29/07/2022 a € 0,50 in più. Da lunedì 01/08/2022 a € 1,00 + il prezzo della Sentinella del Canavese. Sped. Abbon. Post. - articolo 1 Legge 46/04 DEL 27/02/2004 - Roma



Circa un quarto degli adolescenti e post adolescenti non svolge alcuna attività fisica. La maggior parte di loro abbandona quella dell'infanzia. Un primato europeo. Colpa del sistema scolastico. Ma anche dei nuovi interessi



L'EMERGENZA

di LAURA TACCANI

Italiani: un popolo di giovani pigri

dato è noto, e più che una quota di fisiologico allontanamento dipinge un abbandono di massa. L'Italia è al primo posto in Europa sia per il drop out sportivo che per la sedentarietà giovanile in termini assoluti: significa che dal 70% circa di ragazzini che tra i 10 e i 13 anni

pratica regolarmente almeno una disciplina (fonte Coni) si passa a oltre il 24% di adolescenti e post adolescenti che, tra i 15 e i 24 anni, non soltanto non si dedica a un'attività specifica, ma non svolge proprio più alcun tipo di esercizio fisico. Una percentuale molto alta, oltre il triplo rispetto alla media europea che è del 7%. Ma se appunto il problema è serio, e se ne parla spesso, altro è affrontarlo in termini propositivi: cercando di capire concretamente come capovolgere una situazione che ha cause prima di tutto radicate nella nostra cultura (in Italia il sistema scolastico, in tutti i suoi gradi, ha sempre penalizzato l'attività fisica e ne ha lasciato la gestione completa, anche dal punto di vista economico, sulle spalle delle famiglie) e poi collegate allo spostamento di interessi e ai tanti stimoli che a questa età diventano prioritari, e attirano i ragazzi in mille diversi altrove. Tra questi altrove naturalmente c'è il mondo dei social. E infatti, nelle discussioni sul tema, di solito proprio i social diventano il bersaglio privilegiato a cui attribuire la colpa dell'abbandono sportivo. Una demonizzazione che, quando assume toni estremi, oltre che troppo facile

Non vanno però demonizzati i social. Ed è proprio coi social, infatti, che un progetto pilota vuole ribaltare la situazione. Così

IL VIDEO CONTEST

Le regole

Vale tutto. La realizzazione di un brano musicale, di uno storyboard, di un'intervista e così via. Per partecipare a "La bellezza della forza inside outside. Sport rocks the world" non ci sono limitazioni nel linguaggio espressivo, né nell'aspetto dello sport su cui ci si vuole concentrare. Gli unici limiti sono la durata massima del video che deve documentare il progetto realizzato (4 minuti) e il termine entro cui inviarlo a info@womensrugbylandoffreedom.com (25 settembre).

I video più significativi saranno presentati a metà novembre durante la finale di Sport Movies & Tv 2022 - Milano International Ficts Fest (40ª edizione del festival promosso dalla Fédération Internationale Cinéma Télévision Sportifs), in una categoria sperimentale creata ad hoc.

I testimonial

Maxime Mbanda, rugbista a 15. Dal 2016 è terza linea delle Zebre di Parma. Per il volontariato durante il lockdown del 2020 è stato nominato da Mattarella Cavaliere al Merito della Repubblica.

Stéphanie Öhrström, calciatrice. È portiera della Lazio e ha fatto parte per oltre 10 anni delle nazionali giovanili svedesi.

Davide Morri, giocatore, allenatore e docente di Ultimate Frisbee (Flying Disc per il Comitato Olimpico Internazionale). È membro della Commissione Atleti della Federazione Mondiale.

Michela Sillari, rugbista a 15 nella squadra di Padova. È in assoluto tra le migliori realizzatrici della nazionale.

Maria Caponio, azzurra di Wheelchair Rugby. A 13 anni scopre una malattia genetica che le inibisce l'uso delle gambe. «Praticare una disciplina può essere un ponte tra due dimensioni di noi stessi. Spesso con la disabilità si tende a non vedere quel ponte, lo sport aiuta a cambiare prospettiva».



2
Rugbista
La rugbista Michela Sillari tre quarti centro del Valsugana

3
Calciatrice
La calciatrice svedese Stéphanie Öhrström, portiera della Lazio



4
Tecnico
Davide Morri, docente, è responsabile Tecnico della sezione Ultimate Frisbee

5
Terza linea
Maxime Mbanda è un rugbista a 15 italiano, terza linea delle Zebre dal 2016



diventa fuorviante (i ragazzi sono iperconnessi in tutto il mondo, mentre il gap è tutto italiano) e inutile dal punto di vista strategico.

Va guardata quindi se possibile con ancora più interesse un'iniziativa, appena lanciata, che rimescola i termini della questione. E prova a utilizzare proprio i social e il mondo della creatività digital per far circolare il messaggio di quei ragazzi che invece lo sport lo amano, lo praticano e lo considerano un valore in quanto tale. E, cioè, indipendentemente dal discorso competitivo e dalla spinta al superamento continuo delle proprie performances, che finisce con l'essere uno dei fattori più demotivanti per i tanti che, in un sistema che premia solo le eccellenze, sanno che della fascia degli eccellenti non faranno mai parte. E infatti è semplicemente *Sport Rocks The World!* lo slogan, nonché sottotitolo, particolarmente emblematico, di questa iniziativa inedita: un video contest rivolto agli under 18 (di cui diamo le informazioni necessarie qui sopra) per capire cos'è lo sport visto dai ragazzi, che possono parlarne liberamente e con il loro linguaggio. Racconta qualcosa di più dettagliato Erika Morri, ex azzurra di rugby con 2 Coppe del Mondo e 7 Campionati Europei nel palmarès, ma in questo caso principalmente voce di *Women's rugby land of freedom*, l'associazione, di cui è cofondatrice, che ha ideato il contest e lo sta portando avanti insieme alla Federazione internazionale del cinema e della televisione sportivi. «Il progetto è nato di slancio, ragionando su come creare una proposta per motivare i giovani in modo davvero incisivo, in linea sia con gli obiettivi dell'Agenda 2030 dell'Onu per quanto riguarda lo sport come promozione della qualità di

vita, sia con il motto della nostra associazione che è "chi semina sport raccoglie futuro". Ma per seminare davvero sport bisogna parlare ai ragazzi usando il loro stesso linguaggio, e cercando di creare un movimento dal basso, che possano gestire loro stessi e che li coinvolga trasversalmente ad ambienti e approcci creativi anche molto diversi. In quest'ottica i social diventano un'opportunità (perché sono un potente veicolo di diffusione delle informazioni, ovviamente) ma anche un modello, diciamo così, strutturale a cui ispirarsi per questa sfida: la nostra idea è che i ragazzi che praticano sport diventino influencers positivi all'interno del loro gruppo di amici, della loro comunità. Il messaggio che può dare un influencer di questo tipo al suo contesto di riferimento è diverso da quello di un testimonial già famoso, che ha un ruolo sicuramente autorevole (ci stiamo infatti muovendo anche su questo fronte, e stiamo riscuotendo adesioni importanti da parte di molti sportivi) ma che viene percepito come più "lontano". Servono entrambi i registri comunicativi».

Sulla necessità di uno switch nel messaggio da trasmettere ai ragazzi concorda del resto anche Fabio Lucidi, preside di Medicina e Psicologia di Sapienza Università di Roma, che in quanto psicologo dello sport ha uno sguardo particolarmente attento a queste tematiche. «Bisogna differenziare l'offerta, sia quella sportiva che quella della narrazione dello sport. Ma per comprendere meglio la questione è necessario osservare lo stato delle cose arretrando di un passo: uno dei grandi problemi dello sport in Italia è legato al suo eccesso di strutturazione. Ha un'impostazione verticistica, estremamente codificata,

con un sistema di regole che rendono sì possibili le competizioni, ma che dall'altro lato costruiscono una macchina guidata dagli adulti, all'interno delle cui regole i ragazzi competono. Qui nascono due problemi: primo, questo sistema non è compatibile con la spinta alla destrutturazione che i ragazzi rivendicano con forza in determinate fasce d'età. Secondo, non è un sistema adeguato ai tantissimi ragazzi che nella competizione non riescono a prevalere. In un sistema che poggia sulla competizione, il drop out di chi è destinato a non essere mai tra i vincenti è inevitabile».

Ecco perché, prosegue il professore, è così forte la spinta verso le molte esperienze di attività fisica in libertà che nascono proprio come spazi di riappropriazione della dimensione ludica. Si pensi per esempio al parkour, alla bici in natura, al trekking, allo skateboarding: attività che rifiutano l'impostazione rigida dello sport nelle sue modalità più canoniche, e si sviluppano all'interno di una dinamica di apprendimento delle competenze, ma non di competizione. «A questo punto, posto che il nostro obiettivo è tenere più alto possibile il numero di persone che si dedicano a un'attività motoria, ha poca importanza se questa ha un'organizzazione di tipo tradizionale o no. Conta solo che abbia una sua struttura in grado di garantire la persistenza dell'attività, e la permanenza di chi la pratica all'interno dell'attività stessa. La differenziazione dell'offerta da cui sono partito, quindi, si deve tradurre nel saper puntare anche su tutto ciò che valorizza l'iniziativa spontanea, non strutturata, creativa, non standardizzata e con mezzi espressivi che fanno riferimento all'autorganizzazione dei giovani».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

1 Poco attivi

Un ragazzino alle prese con un videogioco. Sono sempre in numero maggiore i giovani che si muovono poco con tendenza all'obesità