

## "Mal di schiena, non è colpa dello zaino pesante. Serve più sport"



*Inutile preoccuparsi troppo perché la cartella portata sulle spalle non provoca patologie come la scoliosi. A sostenerlo una ricerca del British Journal of Sport Medicine. Meglio, invece, mettere in movimento i nostri figli, il più possibile. Anche al banco di scuola*

di IRMA D'ARIA

ABBONATI A **Rep:**

06 settembre 2018

UNA NOTIZIA che tranquillizza: gli zaini non sarebbero responsabili del mal di schiena o la scoliosi dei nostri figli. Secondo i dati raccolti dall'Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale (Isico), oltre il 95% dei genitori si preoccupa per posture scorrette o atteggiamenti sbagliati della colonna assunti dai loro ragazzi e ritiene responsabili (almeno parzialmente) proprio gli zaini. Ma a loro discolpa c'è una recente revisione pubblicata sul *British Journal of Sport Medicine* dal quale emerge chiaramente che non c'è nesso tra zaino e problemi alla schiena degli scolari.

### • MAL DI SCHIENA NEI RAGAZZI: NON E' COLPA DELLO ZAINO

I ricercatori dell'Università di Sidney hanno selezionato 69 studi dei 6597 esistenti sull'argomento ed hanno concluso che **lo zaino non è responsabile dei problemi alla schiena** dei nostri figli. "Anche le nostre ricerche sono giunte a queste conclusioni, cioè che il peso dello zaino, il suo disegno e il metodo di trasporto non aumentano il rischio di sviluppare mal di schiena in bambini e adolescenti - spiega **Alessandra Negrini**, fisioterapista di Isico. Il mal di schiena è, invece, fortemente correlato all'attività fisica nel bene e nel male: ossia quando se ne fa troppa o troppo poca con conseguenze negative in entrambi i casi".

### OGGI SU **Rep:**

*Lehman Brothers, cosa resta 10 anni dopo il crac*

*Battaglia dei talk, Retequattro batte La7*

*Di Battista scavalca Di Maio: "Salvini restituisca il maltolto"*

*Israele brevetta l'algoritmo contro l'odio in rete*

*300 euro al mese per 4 milioni di persone: ipotesi mini-reddito di cittadinanza*

la Repubblica

ILMIOLIBRO

### LEGGI: “Il bimbo non vuole andare a scuola: manuale di sopravvivenza”

#### • QUAL E' IL PESO GIUSTO?

Insomma, non esiste nessun nesso di causalità tra zaino pesante e deformità o deviazione della colonna vertebrale. “L'uso abituale dello zaino per 20-30 minuti al giorno non crea alcun problema – conferma **Guido La Rosa**, responsabile di Ortopedia presso l'ospedale pediatrico Bambin Gesù di Roma. Però c'è da considerare che più tempo si porta un carico, più facile è che insorga una contrattura dolorosa sulla schiena o si assumano posture sbagliate”. Certo molti genitori nel vedere i bambini già dalla terza elementare in poi portare zaini strapieni di libri e quaderni hanno qualche legittimo dubbio. Non sarà troppo? E qual è il peso giusto o meglio più adeguato alla schiena di bambini e ragazzi? “In realtà - risponde Negrini - è singolare che non ci sia concordanza tra le diverse linee guida, per esempio le percentuali di peso massimo dello zaino consigliato rispetto al peso corporeo del ragazzo oscillano tra il 5% e il 20%. Se lo zaino è molto pesante e viene portato per oltre 20 minuti possono insorgere dei dolori alla schiena. Questi di solito si risolvono alla rimozione dello zaino”.

### Rubrica - Mal di schiena? Chiedi un consiglio all'esperto

#### • QUALE TIPO DI ZAINO SCEGLIERE

Il trolley che si trascina è meglio dello zaino da spalla? “Non esiste un consiglio univoco – chiarisce La Rosa. L'importante è che, ovunque ricada la scelta – acquisto di uno zaino o di un trolley con le rotelle - non vi sia un sovraccarico di libri. Non è tanto determinante il mezzo con cui si trascinano, quanto il peso dei libri stessi, che non deve mai essere eccessivo”.

#### • MOVIMENTO ANCHE A SCUOLA

A fare davvero la differenza per la salute della schiena dei ragazzi è, invece, il movimento: “Se i ragazzi hanno un buon tono muscolare il rischio di incorrere nel dolore si abbassa notevolmente - spiega **Fabio Zaina**, fisiatra di **Isico**. Patologie come la scoliosi o la cifosi non hanno nulla a che vedere con lo zainetto o la postura. Uno zaino, portato troppo a lungo o indossato nel modo sbagliato, può causare mal di schiena, senza però arrecare nessun danno strutturale. Certo un fisico allenato, che fa attività fisica regolarmente, sostiene meglio lo zaino”. Secondo le Linee Guida Internazionali, serve almeno un'ora al giorno ma non è necessario fare sport agonistico: basta muoversi giocando al parquette sotto casa, camminare per andare a scuola se il tragitto è breve e approfittare dell'intervallo per giocare e correre.

### LEGGI: Un quarto della popolazione non fa abbastanza attività fisica

#### • LA POSTURA GIUSTA SUI BANCHI

Piuttosto che preoccuparsi dello zaino, bisognerebbe verificare su quali banchi e scrivanie studiano i ragazzi perché sono fondamentali per una postura corretta. “Sedia, banco e scrivania devono essere adeguati all'altezza del ragazzo. E' importante sedersi il più possibile indietro con il bacino e appoggiarsi con il dorso allo schienale quando si usa il computer o si ascolta a scuola, mentre quando si legge o si scrive ci si può inclinare in avanti appoggiando gli avambracci sul piano di lavoro, sempre curando che il bacino sia ben indietro - consiglia Negrini. Un piano di lavoro inclinato (ad esempio un leggio) può essere d'aiuto. Lo stesso insegnante può prevedere piccole sessioni di movimento per rompere la sedentarietà al banco di ore: sono sufficienti pochi minuti per una manciata di esercizi di school

 [mal di schiena](#) [pediatria](#) [schiena](#) [scoliosi](#) [zaino](#)

