



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

[www.isico.it](http://www.isico.it)

## A scuola più leggeri

### **Isico: "Cartella: nessun rischio scoliosi, ma va scelta e usata con attenzione"**

Milano, settembre - Ricomincia la scuola e i nostri ragazzi si rimettono sulle spalle il peso della cultura. I libri sono sempre più numerosi, gli zaini sempre più pesanti. A molti genitori capita, sollevando lo zainetto scolastico del figlio, di allarmarsi per un peso eccessivo per le forze di un ragazzino. L'interrogativo che tanti genitori si pongono sempre più spesso è se zainetti così pesanti possano "far male". Sono soprattutto loro (circa il 95%), più di studenti e insegnanti, a ritenere il peso dello zainetto un problema rilevante.

**Il carico massimo trasportabile da bambini e ragazzi in età scolare non dovrebbe superare il 15-20% del peso corporeo**, anche se purtroppo non esiste una legge in materia. Secondo i dati in possesso di **Isico** (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) la maggior parte degli studenti trasporta un carico che va dal 22% al 27,5% del proprio peso corporeo, e alcuni superano addirittura il 30% per almeno un giorno a settimana.

"Rassicuriamo subito i genitori: uno zainetto da solo non provoca alterazioni della colonna vertebrale- spiega il **dott. Stefano Negrini**, direttore scientifico di Isico –

**In definitiva la scoliosi non viene per colpa dello zainetto o della cartella**, tanto più che questa patologia, diffusa soprattutto tra la popolazione femminile, è da ricondurre soprattutto a cause genetiche e va corretta attraverso un trattamento riabilitativo o, solo nei casi più gravi, il ricorso all'intervento chirurgico. Portare invece per diverse ore, tutti i giorni, uno zaino pesante potrebbe favorire l'insorgere del mal di schiena, soprattutto in quei ragazzi che conducono una vita sedentaria e non hanno un fisico allenato.

In base alle nostre ricerche, infatti, il fattore di rischio è da rilevare là dove il carico dello zaino pesante si combina ad un fisico più debole, a volte accompagnato anche da atteggiamenti scoliotici che nulla però hanno a che vedere con la scoliosi, e che possono essere corretti attraverso esercizi di postura e sport".

Naturale quindi che chi ha muscoli più allenati e pratica regolarmente sport è poco probabile che soffra di mal di schiena, mentre chi per predisposizione già ne soffre potrebbe peggiorare la propria situazione con un sovraccarico della colonna.

Preoccupazioni dei genitori a parte, **lo zaino va scelto con cura, al di là di mode ed estetica e usato con alcune accortezze**. Vediamo come.



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

[www.isico.it](http://www.isico.it)

## ***Il decalogo dello zainetto ( a cura di Isico, [www.isico.it](http://www.isico.it))***

### **Principi**

1. Lo zainetto non deve superare il 10%, massimo 15% del peso corporeo
2. Lo zainetto deve restare più vicino possibile alla schiena
3. Il peso dello zainetto deve essere simmetrico
4. Se il fisico è allenato sopporterà meglio il peso dello zainetto
5. Non si devono fare sforzi con lo zainetto sulle spalle
6. Un momento critico è quello in cui si solleva lo zainetto

### **Regole**

1. Lo zainetto non deve essere troppo grande né pesare troppo: è un po' come un vestito deve essere della misura giusta
2. Lo zainetto deve avere uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e se possibile cinture addominali
3. Se possibile riempire lo zainetto in altezza (tasche superiori) o larghezza (tasche laterali) e non in profondità
4. Le cerniere dell'apertura a soffietto devono quindi essere aperte solo se indispensabile, e richiuse appena possibile
5. La lunghezza delle bretelle deve consentire che lo zainetto sia aderente alla schiena
6. Il materiale più pesante va sempre messo vicino allo schienale
7. Nel tragitto tra casa e scuola lasciare lo zainetto a terra (per esempio sull'autobus) o appoggiarlo ad un sostegno tutte le volte che è possibile
8. Lasciare a casa il materiale non indispensabile, scolastico e non
9. Non correre con lo zainetto in spalla e non tirare un compagno per lo zainetto
10. Per mettere lo zainetto in spalla appoggiarlo su un ripiano. Usare entrambe le bretelle.

**Per maggiori informazioni contattare Miralda Colombo - Ufficio Stampa  
e-mail [ufficiostampa@isico.it](mailto:ufficiostampa@isico.it) - tel. 02.58320947 – cell. 3355923359**