

Berna, 27 aprile 2006

## **Almeno un'ora al giorno! Raccomandazioni di movimento dell'UFSP e dell'UFSP per bambini e giovani**

**Bambini e giovani hanno bisogno di almeno un'ora di movimento e di sport al giorno. È quanto chiedono Matthias Remund, Direttore dell'Ufficio federale dello sport (UFSP) ed il Prof. Thomas Zeltner, Direttore dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) in una serie di raccomandazioni elaborate congiuntamente e presentate oggi a Berna nel corso di una conferenza stampa ed a Macolin nell'ambito della 3.a Conferenza della formazione nello Sport. Alla luce del preoccupante aumento del sovrappeso e della sempre maggiore carenza di movimento anche fra bambini e giovani, le raccomandazioni offrono un ausilio all'orientamento per quanti intendano elaborare misure concrete per combattere il fenomeno.**

Il movimento regolare - combinato con un'alimentazione equilibrata - è un presupposto essenziale per la salute e la capacità di prestazione e per mantenere un peso sano. Per gli adulti l'UFSP e l'UFSP hanno pubblicato già nel 1999 delle raccomandazioni di movimento comuni: una mezz'ora di movimento al giorno con intensità media è la quantità minima per influenzare positivamente stato di salute, qualità di vita e capacità di prestazione. Ora i due uffici hanno elaborato le relative raccomandazioni anche per bambini e giovani, presentate oggi per la prima volta dai rispettivi direttori Prof. Thomas Zeltner (UFSP) e Matthias Remund (UFSP).

Bambini e giovani verso la fine dell'età scolare dovrebbero muoversi o fare sport ogni giorno per almeno un'ora, i più piccoli ancora più a lungo. Per raggiungere tale risultato si hanno a disposizione tutta una serie di attività sia sportive sia quotidiane. Per uno sviluppo ottimale del giovane è inoltre necessaria un'attitudine variata nei confronti dello sport: vanno praticate attività che rafforzano le ossa, stimolano il sistema cardiocircolatorio, potenziano i muscoli, mantengono la mobilità articolare e migliorano la destrezza. Se si svolgono attività sedentarie che durano più di due ore consecutive i due uffici federali consigliano interruzioni regolari sotto forma di «pause di movimento».

Oltre ai benefici effetti sulla salute, le diverse forme di sport e movimento possono ampliare il repertorio individuale di movimento, procurare gioia e piacere e contribuire a sviluppare un atteggiamento positivo nei confronti dello sport visto come attività destinata a durare tutta la vita.

Le raccomandazioni comuni di UFSP ed UFSP rappresentano degli obiettivi per l'elaborazione di attività sportive e motorie nell'ambito della promozione della salute. Per migliorare la salute e l'attitudine nei confronti del movimento di bambini e giovani in Svizzera si devono avviare misure efficaci e verificare con spirito critico le offerte esistenti. Nei prossimi mesi UFSP ed UFSP, insieme a Promozione Salute Svizzera ed altri importanti partner, intendono farlo nell'ambito di un pacchetto di misure destinate ad alimentazione ed attività fisica.

### **Per informazioni aggiuntive**

UFSP, Dr. Med. Brian Martin., Responsabile salute e movimento, tel. 032 327 62 38

UFSP, Hans-Peter Roost, Resp. Sezione gioventù, nutrizione e attività fisiche, tel. 031 322 95 05

**Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)**