



VILLA VALERIA
CASA DI CURA

Il 48% dei giovani che fa sport studia tre ore in più alla settimana. Meno assenze e minore abbandono scolastico. In Italia il certificato di idoneità sportiva tutela gli atleti di tutte le età



Roma, 11 settembre 2015 –

Capacità di concentrazione, livello di attenzione, autocontrollo e migliori risultati scolastici sono i benefici collegati ad una regolare attività sportiva extra curriculare così come individuato da una ricerca dell'Università del Montreal pubblicata di recente su *Annals Journal of Health Promotion* che ha incluso circa 2.700 studenti canadesi nati tra il 1997 e il 1998.

“L’ambiente dello sport è da sempre un luogo sano che tiene impegnati i ragazzi in maniera virtuosa con benefici come lo sviluppo del senso di gruppo e di cooperazione, il rispetto dei ruoli, il senso di responsabilità – spiega il dott. Andrea Grasso, Specialista in Ortopedia e Direttore del Trauma Sport Center della Casa di Cura Villa Valeria di Roma – questo ha effetti diretti sul comportamento e il rendimento scolastico ma soprattutto il senso di autodisciplina acquisito nello sport si riflette anche nell’attenzione in classe e nello svolgimento dei compiti a casa”.

“Le numerose ricerche condotte sull’argomento hanno messo in luce molti effetti positivi di una regolare attività fisica e sportiva: i giovani atleti hanno voti più alti della media, specialmente nella lingua madre e in matematica, si diplomano in tempo e fanno meno assenze – prosegue Grasso – Una interessante ricerca inglese su 5mila ragazzi ha rilevato ad esempio che un esercizio di 17 minuti in più al giorno per i maschi

e 12 minuti per le femmine migliorano i risultati scolastici nelle materie scientifiche e i benefici perdurano negli anni successivi”.

Gli studi dimostrano che anche dopo soli 5 minuti di attività fisica i soggetti mostrano risultati migliori nei test che misurano abilità intellettuali. Ma lo sport ha effetti anche sulla quantità e qualità dei compiti svolti a casa: il 48% degli atleti si dedica allo studio a casa per tre ore in più alla settimana rispetto a coloro che non fanno attività extra-curricolare.

Gli studenti di medie e superiori che fanno sport perdono il 51% in meno di giorni di scuola e presentano il 42% in meno di assenze ingiustificate. I giovani atleti inoltre sono meno coinvolti in risse e atti vandalici (rispettivamente il 27 e il 28% in meno).

Inoltre, beneficio non secondario, a limitare il rischio di obesità e a portare ad uno stile alimentare più sano ed equilibrato. Eppure siamo ben lontani da quei 60 minuti di attività fisica al giorno consigliata da tutte le autorità sanitarie.

L'attività fisica può avere un impatto drasticamente positivo sulle capacità cognitive e attitudinali che sono una componente importante del successo scolastico, ma ha un impatto diretto anche sulla crescita del cervello in termini di plasticità e connessioni tra i neuroni. Chi fa sport infatti ha un maggiore afflusso di ossigeno al cervello, un incremento nel livello dei neurotrasmettitori e un aumento dei fattori neurotrofici come i fattori di crescita. In ricerche effettuate scansionando il cervello di un gruppo di persone cronicamente sedentarie che si sono sottoposte ad un training fisico, si è immediatamente evidenziato un aumento del volume dell'ippocampo, la zona del cervello associata a memoria e apprendimento.

“La salute dei giovani sportivi è sempre più tutelata – sottolinea il dott. Grasso – L'attività sportiva agonistica è regolamentata dal Decreto Ministeriale del 18 febbraio 1982, mentre la regolamentazione dell'attività amatoriale ludico-motoria e dell'attività non agonistica è disciplinata dal Decreto Ministeriale del 24 aprile 2013 e dall'art. 42-bis della Legge 09/08/2013 n. 98. Inoltre si tiene conto delle Linee Guida emanate dal Ministero della Salute con Decreto del 08/08/2014. È il cosiddetto Certificato di Idoneità Sportiva a tutela degli atleti di ogni età, non solo agonisti. La certificazione viene rilasciata dopo la raccolta della storia clinica del paziente (anamnesi), la misurazione della pressione e un elettrocardiogramma. Questi gli obblighi previsti per legge, ma il consiglio è quello di fare una visita di controllo annuale anche nel caso di attività fisica al di fuori delle strutture adibite. Si tratta di progressi importanti perché pongono attenzione alla prevenzione di infortuni e traumi”.

Le tipologie di attività fisica di cui si occupano queste norme sono sostanzialmente tre, in ordine crescente di impegno psico-fisico:

- L'attività ludico-motoria/amatoriale;
- L'attività sportiva non agonistica;
- L'attività sportiva agonistica.

Di seguito la scheda sul certificato di idoneità sportiva nelle varie attività:

ATTIVITA'	CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' SPORTIVA
Ora scolastica di educazione fisica	Non obbligatorio
Attività sportive extrascolastiche organizzate dal Coni, società affiliate alle Federazioni sportive nazionali o dagli Istituti scolastici Es. basket, pallavolo, rugby, arti marziali, nuoto o ginnastica artistica etc.	Obbligatorio
Attività motoria autonoma al di fuori di un contesto organizzato Es. jogging	Non serve il certificato ma è consigliata una valutazione medica preventiva dei fattori di rischio presso il medico curante
Attività ludico-motorie e amatoriali Es. palestra, piscina, calcetto	Non obbligatorio ma alcuni gestori possono richiederlo
Attività amatoriali con tornei o competizioni Es. calcetto	Obbligatorio
Attività non agonistica ad elevato impegno cardiovascolare	
Attività agonistica	Obbligatorio
Attività agonistica a ridotto impegno cardiovascolare Es. bocce, biliardo, golf, pesca, caccia	

fonte: ufficio stampa