I bambini italiani? Più **sedentari, meno indipendenti**

La loro mobilità autonoma confrontata con quella dei coetanei inglesi e tedeschi in uno studio Istc-Cnr

Monica Vercesi

Daniela Renzi

Antonella Prisco

Istc-Cnr – Laboratorio di Psicologia della Partecipazione Infantile

I bambini italiani sono sempre più sedentari e meno autonomi nei loro spostamenti quotidiani a causa della grande trasformazione dell'ambiente urbano e degli stili di vita. Il dato è confermato dalla ricerca "Children's Independent Mobility in Italy - La mobilità autonoma come aspetto critico dello sviluppo dei bambini e della qualità della vita" (**http://www.lacittadeibambini.org/interna.htm**), che è stata condotta dal Laboratorio di Psicologia della partecipazione infantile dell'Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione del Consiglio Nazionale delle Ricerche (Istc-Cnr). I dati sono stati raccolti mediante due questionari, uno per bambini e ragazzi dai 7 ai 14 anni, l'altro per i loro genitori; il campione era costituito da 807 soggetti residenti in 5 tipologie di centri urbani: Roma, Bari, Guidonia Montecelio (Roma), Desio (Monza e Brianza) e Misinto (Monza e Brianza). Oggetto dell'indagine è stata la mobilità autonoma dei bambini, cioè il livello in cui bambini di età differenti possono andare a scuola, dagli amici, nei negozi e in altri luoghi senza essere accompagnati da adulti; come questa è cambiata nel tempo e quali implicazioni abbia per il loro sviluppo psicofisico. L'indagine, promossa dal Policy Studies Institute della Westminster University di Londra, ha prodotto un confronto longitudinale su quattro decadi in Inghilterra (1971, 1990, 2010), un confronto culturale su due decadi con la Germania (1990, 2010) e consentirà a breve di effettuare una comparazione tra l'Italia e gli altri 16 Paesi partner in tutto il mondo. Qui presentiamo un primo confronto tra il nostro Paese, Inghilterra e Germania.

I dati della ricerca, comparati con quelli dell'Inghilterra e della Germania, risultano particolarmente significativi:

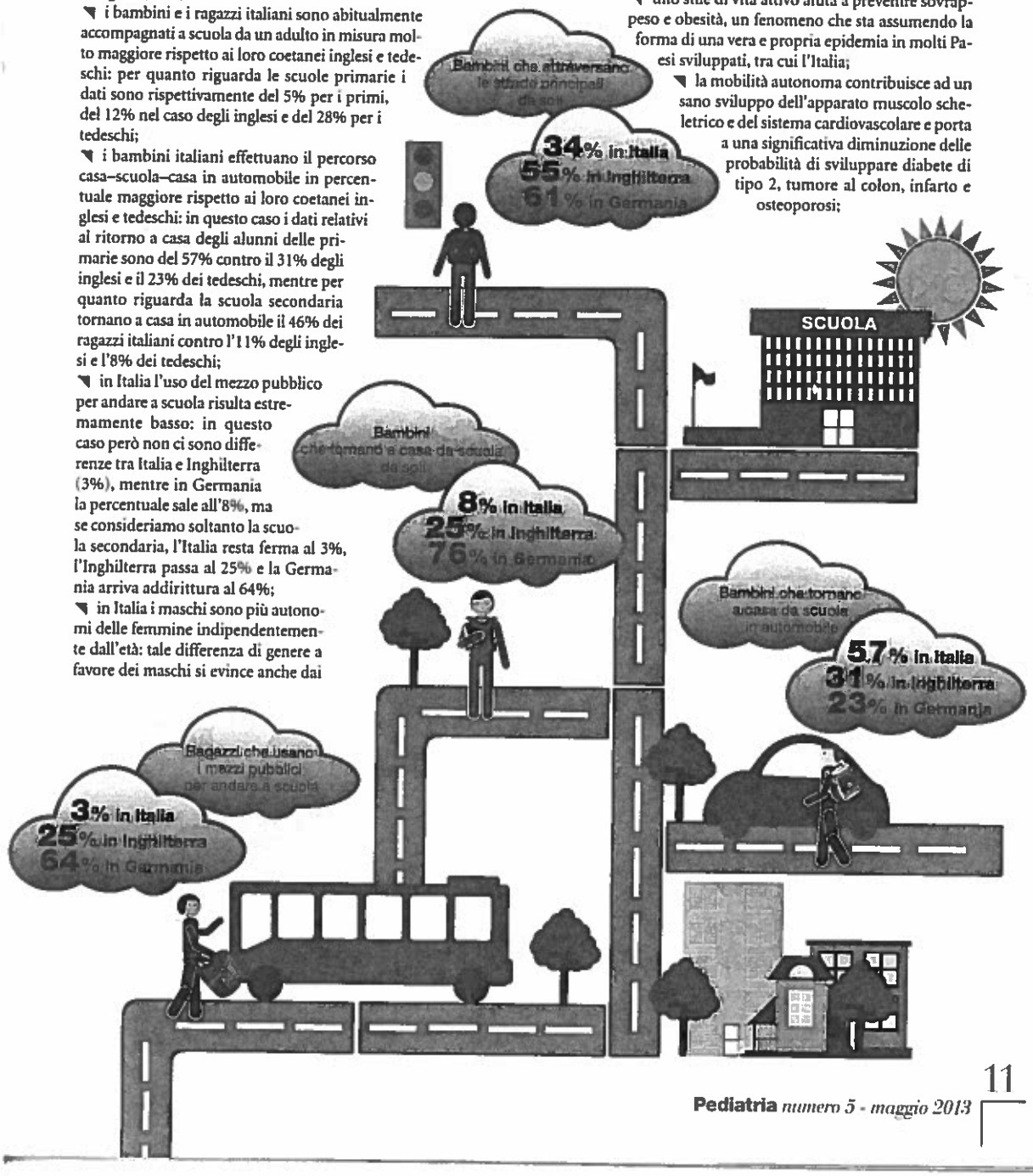
- i bambini italiani della scuola primaria hanno molta meno autonomia di spostamento rispetto ai coetanei tedeschi e inglesi;
- il dato più eclatante è il ritorno a casa da scuola da soli: si passa dall'8% in Italia al 25% in Inghilterra fino al 76% in Germania;
- i bambini italiani a cui è permesso attraversare le strade principali da soli (34%) sono quasi la metà di quelli tedeschi (61%) e molti di meno di quelli inglesi (55%);
- i bambini e i ragazzi italiani sono abitualmente accompagnati a scuola da un adulto in misura molto maggiore rispetto ai loro coetanei inglesi e tedeschi: per quanto riguarda le scuole primarie i dati sono rispettivamente del 5% per i primi, del 12% nel caso degli inglesi e del 28% per i tedeschi;
- i bambini italiani effettuano il percorso casa–scuola–casa in automobile in percentuale maggiore rispetto ai loro coetanei inglesi e tedeschi: in questo caso i dati relativi al ritorno a casa degli alunni delle primarie sono del 57% contro il 31% degli inglesi e il 23% dei tedeschi, mentre per quanto riguarda la scuola secondaria tornano a casa in automobile il 46% dei ragazzi italiani contro l'11% degli inglesi e l'8% dei tedeschi;
- in Italia l'uso del mezzo pubblico per andare a scuola risulta estremamente basso: in questo caso però non ci sono differenze tra Italia e Inghilterra (3%), mentre in Germania la percentuale sale all'8%, ma se consideriamo soltanto la scuola secondaria, l'Italia resta ferma al 3%, l'Inghilterra passa al 25% e la Germania arriva addirittura al 64%;
- in Italia i maschi sono più autonomi delle femmine indipendentemente dall'età: tale differenza di genere a favore dei maschi si evince anche dai dati inglesi per la scuola primaria, mentre, per la secondaria, se in Italia permangono le differenze a favore dei maschi, in Inghilterra in alcuni casi come il percorso casa-scuola sono le femmine ad essere più autonome.

Perché è importante la mobilità autonoma dei bambini?

La possibilità di muoversi in autonomia da parte dei bambini ha importanti effetti positivi sia sul benessere che sul loro sviluppo psicofisico.

In particolare:

- uno stile di vita attivo aiuta a prevenire sovrappeso e obesità, un fenomeno che sta assumendo la forma di una vera e propria epidemia in molti Paesi sviluppati, tra cui l'Italia;
- la mobilità autonoma contribuisce ad un sano sviluppo dell'apparato muscolo scheletrico e del sistema cardiovascolare e porta a una significativa diminuzione delle probabilità di sviluppare diabete di tipo 2, tumore al colon, infarto e osteoporosi;

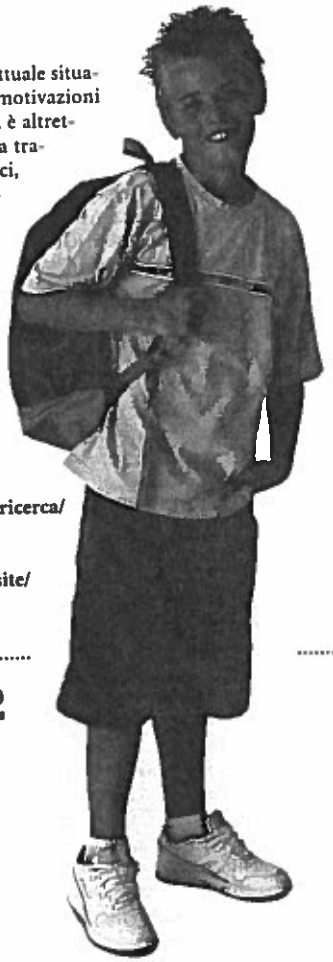


una mobilità più autonoma aiuta ad acquisire maggiore sicurezza, autostima e capacità di interagire con gli altri e favorisce il gioco spontaneo; porta a rafforzare i legami con le persone che abitano nel proprio quartiere e a sviluppare un senso di identità e responsabilità nei suoi confronti e diminuisce la probabilità di sviluppare sentimenti di solitudine durante l'adolescenza;

infine una mobilità più autonoma aiuta a promuovere alcuni diritti sanciti dalla Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia (1989): in particolare il diritto a stare assieme agli altri (articolo 15) e il diritto al tempo libero e al gioco (articolo 31), esperienza necessaria per una crescita sana ed armoniosa.

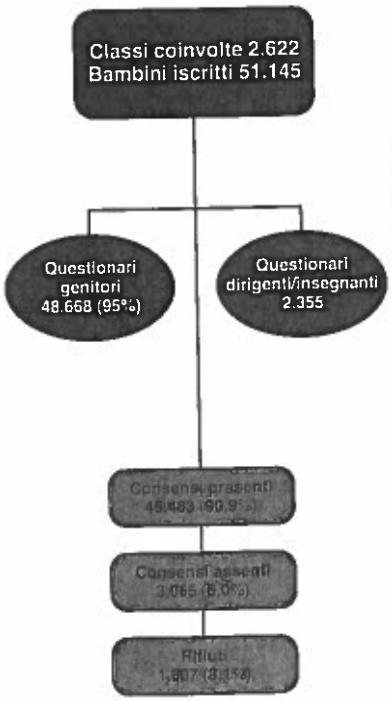
Quali le implicazioni per la politica?
L'esistenza in Italia di una mobilità autonoma dei bambini molto ridotta e la crescente mole di ricerche che sottolineano l'importanza sul piano del benessere e dello sviluppo psicofisico infantile di abitudini di spostamento attive e autonome rendono urgente l'avvio di politiche capaci di incidere sulle ragioni alla base dell'attuale situazione. Non solo, ma dato che tali motivazioni afferiscono ad ambiti molto diversi, è altrettanto importante che l'approccio sia trasversale e includa interventi viabilistici, urbanistici, sociali, educativi e sanitari. La questione fondamentale tuttavia rimane, sia in ambito urbano che rurale, quella del contenimento del traffico e del predominio delle automobili al fine di far sì che le strade tornino ad essere uno spazio realmente pubblico e a misura di tutti. ■

Per i risultati disponibili delle ricerche si veda:
Report dati Italia:
http://www.lacittadeibambini.org/ricerca/allegati/Report%20italiano1.pdf
Report dati Inghilterra e Germania:
http://www.psi.org.uk/index.php/site/news_article/851

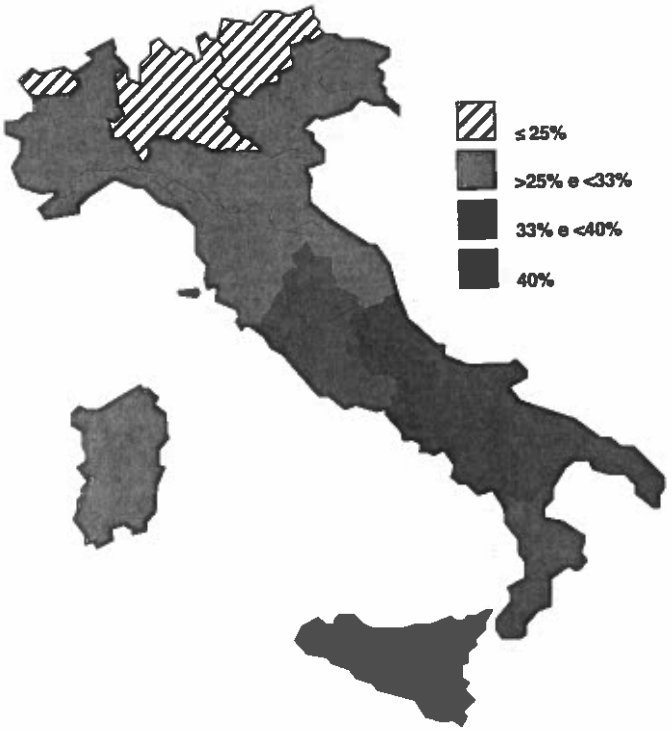


OKkio alla SALUTE: **i dati del 2012**

Campione, OKkio alla SALUTE 2012



Sovrappeso+obesità per regione, bambini 8-9 anni della 3ª primaria, OKkio alla SALUTE 2012

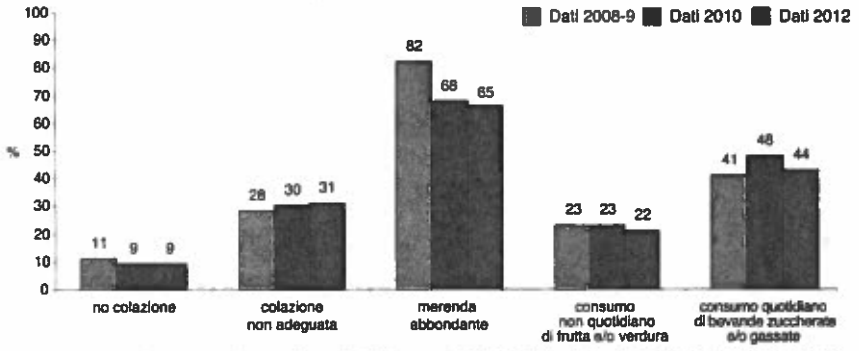
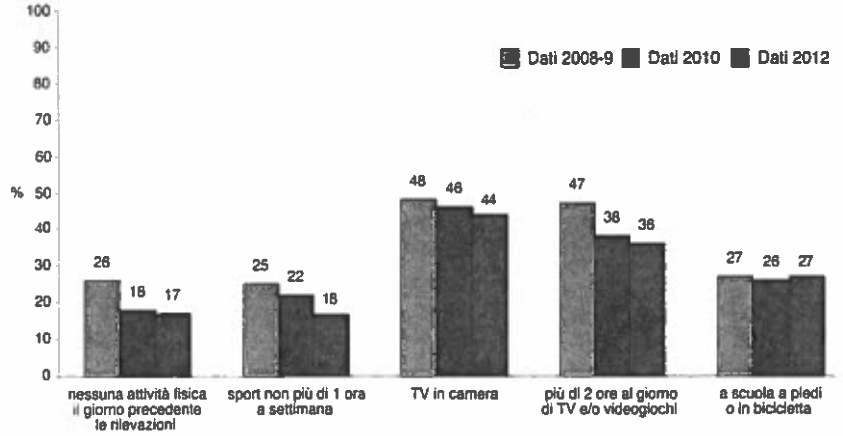


Obesità all'italiana

Il monitoraggio del fenomeno conferma un livello alto di eccesso ponderale nei bambini

Anche quest'anno il sistema di sorveglianza biennale Okkio alla Salute, coordinato dal Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute dell'Istituto Superiore di Sanità, fornisce un quadro degli stili di vita e della dimensione di sovrappeso e obesità nella popolazione pediatrica italiana. Nel 2012 hanno partecipato 2623 classi di 3a elementare, 46.492 bambini e 48.682 genitori distribuiti in tutte le Regioni italiane.
I dati confermano che l'eccesso ponderale tra i bambini è notevole: il 22,1% è in sovrappeso e il 10,2% è obeso, con percentuali più alte nelle Regioni del centro e del sud. I nuovi dati confermano ampiamente gli stili di vita scorretti dei bambini, anche se rispetto alla rilevazione precedente si osserva una lieve riduzione (nel 2010 i bambini in sovrappeso erano il 23,2% e quelli in condizione di obesità il 12%). In particolare, è emerso che sono molto diffuse abitudini alimentari che possono favorire l'aumento di peso: il 9% dei bambini salta la prima colazione, il 31% fa una colazione non adeguata, cioè sbilanciata in termini di carboidrati e proteine, il 67% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante. Il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura e il 43% consuma invece abitualmente bevande zuccherate e/o gassate. Anche rispetto all'attività fisica i dati confermano stili di vita non salutari: il 16% dei bambini pratica sport per non più di un'ora a settimana , il 42% ha la tv in camera, il 36% guarda la tv e/o gioca con i videogiochi per più di due ore al giorno e solo un bambino su quattro va a scuola a piedi o in bicicletta.

Abitudini alimentari, OKkio alla SALUTE



Attività fisica e sedentarietà, OKkio alla SALUTE