

PARTE III (N53 – N59)

Leggere il brano e scegliere fra VERO (a) o FALSO (b) sul “FOGLIO RISPOSTE”.

Circa mezzo milione di morti e un costo di oltre ottanta miliardi di euro ogni anno, che l'Europa potrebbe evitare se solo i suoi cittadini fossero più attivi fisicamente. E gli italiani in questa classifica della pigrizia sono ai primi posti. Un recente studio ha analizzato le abitudini degli europei, con un focus specifico su Italia, Francia, Spagna, Regno Unito, Germania e Polonia. Nel nostro Paese un terzo degli adulti non raggiunge i livelli di attività fisica quotidiana raccomandati dall'Oms, l'Organizzazione mondiale della sanità. Per l'esattezza, il 38% delle donne e il 28% degli uomini. Ci supera soltanto il Regno Unito, dove le donne inattive sono il 42%. Per “attività fisica” intendiamo appena 150 minuti a settimana di maggior movimento, una ventina al giorno. Come, ad esempio, salire le scale a piedi anziché in ascensore, uscire con il cane per una passeggiata più lunga, camminare a passo veloce, scendere dall'autobus una fermata prima della propria.

Il fatto è che l'inattività fisica rappresenta uno dei principali fattori di rischio di tante patologie, dai problemi di cuore al diabete, dai tumori all'obesità. “L'uomo, come tutti gli animali, è fatto per muoversi – precisa Michelangelo Giampietro, specialista in medicina dello sport e scienza dell'alimentazione – e la sedentarietà, cioè il non muoversi abbastanza nella vita quotidiana, influenza assai negativamente il nostro organismo.”

La situazione peggiora ancora se guardiamo i più giovani, per i quali le raccomandazioni dell'Oms prevedono – tra i cinque e i diciassette anni – almeno un'ora di attività fisica al giorno, da moderata a intensa. E invece è un disastro: il 92 % dei tredicenni non raggiunge i livelli consigliati, contro una media europea dell'83 %. Pigrì fin da subito, insomma. “Aver delegato lo sport

quasi esclusivamente alle società e alle federazioni sportive, i cui obiettivi sono principalmente economici, è stato un grave errore", afferma Giampietro. "La nostra scuola sembra aver rinunciato all'educazione del corpo. Quello che esiste è affidato a strutture private. Lo Stato e il Ministero della Salute che fanno? Ciò che va incrementato è l'attività motoria, il movimento, non necessariamente lo sport. E l'attività fisica all'interno delle scuole."

	VERO	FALSO
N53 Spendendo 80 miliardi di euro per lo sport, l'Europa potrebbe evitare 500 mila morti all'anno	a	b
N54 Un italiano su tre non fa abbastanza attività fisica	a	b
N55 Secondo questo studio, le donne italiane sono le più pigre d'Europa	a	b
N56 Basterebbero venti minuti al giorno di attività fisica in più per diminuire considerevolmente il rischio di molte malattie	a	b
N57 Meno del 10 % dei giovani italiani di 13 anni fa una sufficiente attività fisica	a	b
N58 Secondo Giampietro, lo Stato italiano dovrebbe affidare l'educazione fisica soprattutto a strutture private	a	b
N59 Aumentare l'attività motoria non basta, è necessario più sport	a	b

PARTE IV

N60

“Domenica scorsa la famiglia Palombelli” Guardate le illustrazioni e raccontate la storia usando il passato.

(dalle 120 alle 150 parole)



