

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA E MOTORIA

Una regolare attività fisica e motoria in età evolutiva, insieme a corrette abitudini alimentari, è uno strumento decisivo di prevenzione della salute per le future generazioni, come testimoniano molti studi scientifici. Tuttavia i teenager italiani trascorrono da tre a quattro ore al giorno davanti a uno schermo (tv, computer o smartphone) e hanno tassi di sedentarietà più che tripli rispetto ai coetanei europei. Per promuovere corretti stili di vita sin dalle prime età della vita, la SIP

ha promosso la Piramide dell'Attività Fisica e Motoria, che illustra le regole da seguire per uno stile di vita salutare. Alla base della Piramide sono indicate le attività da svolgere quotidianamente, man mano che si sale verso i gradini più alti si incontrano le attività da svolgere con maggior frequenza. Nel 2015 la Piramide è stata scelta come argomento della prova di Italiano nel test INVALSI con cui si sono cimentati i bambini delle quinte elementari.

