

GENTE Si torna a scuola: le regole per proteggere la schiena

RAGAZZI, LO ZAINO SI PORTA COSÌ

«MEGLIO CARTELLE CON STRUTTURE RIGIDE, NO AI SACCHI INFORMI», SPIEGA IL MEDICO. «DISTRIBUITE BENE IL CARICO DEI LIBRI. E OCCHIO ALLA POSTURA!»

di Francesco Vicario

Quadernoni di italiano, matematica e scienze. Presi. Il sussidiario c'è. E l'astuccio a tre strati? Immancabile. Il *necessaire* è pronto. Ma come ogni anno il problema è riuscire a far stare tutto nello zainetto. E così la campanella di scuola segna l'inizio di una battaglia tra i bambini e il peso della cultura. Una vera e propria montagna da portare avanti e indietro sulle spalle, ogni giorno. Con il risultato che a farne le spese sono schiena e postura dei più piccoli.

Come riconoscere i disturbi. «Molti genitori ritengono che la scoliosi, deviazione e rotazione laterale delle vertebre, dipenda anche dal peso degli zaini scolastici. Ma a tutt'oggi è una tesi non dimostrata», rassicura il professor Marco Brayda-Bruno, responsabile della chirurgia vertebrale II dell'Irccs Galeazzi di Milano. Per questo bisogna distinguere tra scoliosi e cifosi. «La prima è sintomo di una malattia preesistente di natura neurologica, congenita o ereditaria, anche se nella maggior parte dei casi non ha cause certe», precisa il medico, «e si manifesta con deformazioni irreversibili e complicanze cardio-respiratorie». Diversa è la cifosi, cioè la tendenza a incurvare la schiena in avanti, «un difetto posturale che può essere



FARDELLO QUOTIDIANO
Una bimba alle prese con una maxi-cartella: il 37 per cento degli studenti soffre di mal di schiena dovuti a carichi eccessivi sulle spalle.

SCHIENALE
Meglio che sia ergonomico e rigido per mantenere la sistemazione dei pesi.

BRETELLE
Devono essere larghe, imbottite e misurabili per far aderire lo schienale al corpo.

DIMENSIONI
Evitate che la cartella sia sproporzionata rispetto al fisico del bambino.

BILANCIATURA
I libri più pesanti vanno sistemati lungo la schiena. Astucci e quaderni nelle tasche.

CARICO
Non deve superare il 30 per cento del peso corporeo del bimbo che indossa lo zainetto.

causato anche da un eccessivo peso e uno scorretto bilanciamento dello zainetto di scuola». E non si tratta di casi isolati, visto che il 37 per cento degli studenti accusa mal di schiena cronici, dovuti a carichi eccessivi. Ed è meglio, quindi, educare i ragazzi sin da piccoli a fronteggiare i pericoli dello zaino. Ecco quali sono le regole principali.

Mai oltre il 30% del peso. «Il peso della cartella, che sarà di una grandezza proporzionata alle caratteristiche fisiche del bambino, non deve mai superare il 30 per cento del peso corporeo di chi la indossa», spiega Brayda-Bruno. Facciamo un esempio pratico. Poniamo il caso che un bimbo di 7 anni pesi all'incirca 20 chilogram- ▶

Come battere il caro-libri

TRA SITI E MERCATINI, VINCE L'USATO

Solo all'inizio della scuola primaria si spendono in media 435 euro. E si superano i 728 al primo anno di scuola secondaria. Anche quest'anno il caro-libri è una delle voci più onerose del bilancio familiare. E per risolverlo occorre ingegnarsi. Prima regola: correte al pc. Perché stanno fiorendo i siti Web dove acquistare testi di seconda mano. Tra i più gettonati c'è www.vendilibro.it, www.comprovendolibro.it e www.libridea.it. Si tratta di portali che

ospitano annunci gratuiti per mettere in contatto chi vende manuali e chi li sta cercando a prezzi competitivi. Qui però l'occasione di vero risparmio si presenta quando venditore e compratore vivono nella stessa città: in questo modo non ci si dovrà accordare sulle spese di spedizione, di norma a carico di chi acquista. Oltre ai testi veri e propri, in alcuni casi si possono trovare anche riassunti e dispense, utili per i ripassi. Poi ci sono

i *bookshop* on line veri e propri: librerie digitali dove si clicca e si acquistano i testi direttamente dal commerciante. Il totem di questa forma di risparmio è la catena *Il libriccio* che ha creato un sito che consegna i volumi a domicilio (www.libriccio.it). Per chi ama la tradizione, rimangono i vecchi mercatini. Per rintracciarli usate Internet: sul sito www.studenti.it trovate tutti gli indirizzi città per città.

mi: bilancia alla mano, lo zaino non dovrà superare i sei chili. «Se si sfiora, meglio convincere i piccoli a usare le cartelle-trolley, magari con una campagna di informazione scolastica che parta dai genitori dei compagni di classe: si sa che i bambini tendono a emulare le mode dei coetanei».

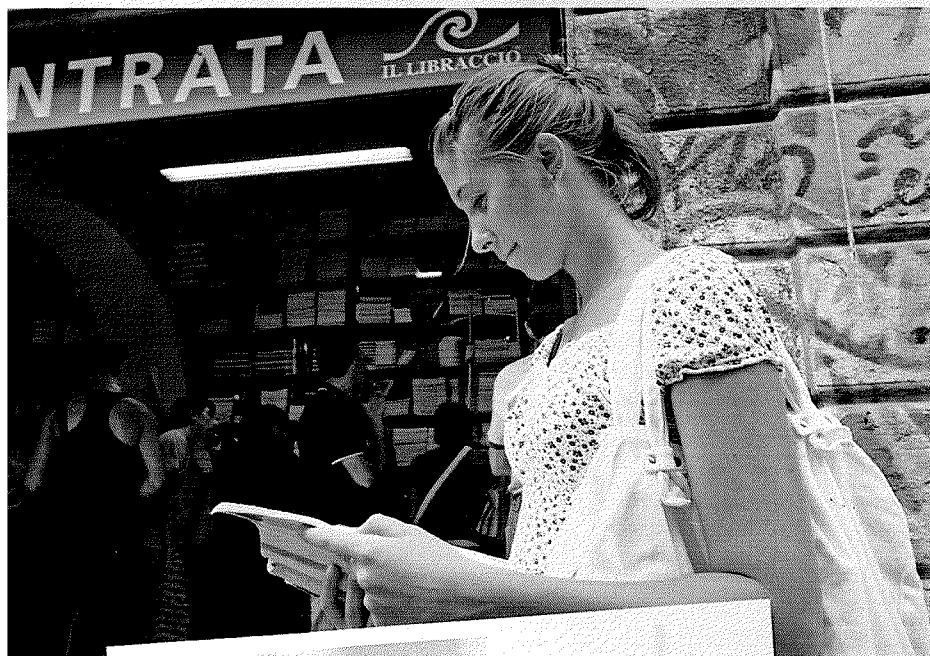
I quaderni vicino allo schienale. C'è anche un criterio specifico per calibrare i pesi nello zaino. «Quaderni e volumi più pesanti vanno sistemati più vicini allo schienale, che deve essere sempre ergonomico». Quindi riempitelo in altezza, utilizzando le tasche superiori, e in larghezza piuttosto che in profondità. «Bisogna preferire cartelle con strutture rigide e non "sacchi informi" che non mantengono la distribuzione dei pesi. Astucci e quaderni più piccoli vanno invece sistemati nella parte più esterna della cartella, o nei tasconi laterali».

Indossate entrambe le bretelle. Prosegue il professore: «Conviene privilegiare gli zaini che hanno bretelle imbottite ed ergonomiche, anche se non è un'accortezza risolutiva. Quel che conta è indossarle entrambe mentre si ha il peso sulla schiena. Calzare una sola bretella, come molti ragazzini fanno, è un comportamento pericoloso per i danni posturali».

Cambiate la posizione. Al di là del modo di indossare o caricare lo zainetto, esistono poi alcune buone pratiche per «non sovraccaricare la colonna vertebrale e quindi evitare disturbi posturali che si trascinano per tutta la vita», spiega ancora Brayda-Bruno. «In generale, i bambini devono imparare a cambiare la propria posizione sia quando stanno seduti sia quando stanno in piedi. E poi bisogna abituarli allo sport, al movimento, soprattutto alla corsa».

Quando si è seduti, come al banco di scuola, occorre appoggiare i gomiti sul banco, sedersi completamente all'indietro e appoggiarsi allo schienale, mai rimanere in punta. E mai sedersi con il bacino in posizione obliqua al piano di lavoro».

Francesco Vicario



CORSA AL RISPARMIO
Sopra, una studentessa acquista un libro usato. A sinistra, la ricerca dei volumi di seconda mano anche on line.