

Inserto pratico 8: Giovani in gamba

Molti giovani non svolgono un'attività fisica e sportiva sufficiente. Le conseguenze a livello di salute sono assai gravi: obesità, emicranie, mali di schiena. L'inserto è una miniera di idee per darsi una mossa.

Molti giovani affermano che dopo aver fatto un po' di attività fisica moderata si sentono meglio, più attivi ed in uno stato d'animo migliore di prima. È stato anche rilevato che è più facile ed efficace lavorare e studiare dopo aver fatto del moto. Scopri anche tu tali vantaggi, seguendo i consigli di questo fascicolo.



Tendenza pericolosa

La sempre maggiore motorizzazione da un lato ed il sempre meno tempo a disposizione – per via della formazione e delle numerosissime offerte per il tempo libero – dall'altro impediscono a molti di svolgere un'attività fisica sufficiente (cosa invece naturale per ogni essere umano). Con conseguenze che forse sarà già capitato anche a te di provare sulla tua pelle: mal di testa, scarsa capacità di concentrazione e svogliatezza nell'apprendere.

Inoltre la mancanza di esercizio fisico causa l'accumulo di chili di troppo, con conseguente (eccessivo) carico di articolazioni, tendini e muscoli. Eppure non è mai troppo tardi per reagire... la cosa migliore è iniziare proprio ora!

Più di un ricettario

Questo inserto vorrebbe sostenere i tuoi sforzi in questa direzione. Si basa sul manuale «Tippfit» di prossima pubblicazione, purtroppo soltanto in lingua tedesca, che vuole promuovere un apprendimento autonomo ed autodeterminato da parte del giovane nei campi delle attività fisiche e sportive, della salute e del benessere. L'inserto però va ancora oltre e propone consigli e nozioni di base su vari temi come ad esempio stress, emicranie e mal di schiena.

[Inserto pratico 8: Giovani in gamba \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO