

# MASS MEDIA E SPORT

**Prof. Italo Farnetani**  
**Professore a contratto**  
**Università di Milano – Bicocca,**  
**pediatra, giornalista**

Sport inteso come divertimento e  
svago per il bambino non  
imposizione o vanto per i genitori  
Possibilità di creare quel “gruppo  
intermedio” che per l’adolescente  
diventa “famiglia accessoria”.

Strumento non per costruire  
campioni ma per far diventare  
uomini

Il compito primario dei media nell'ambito dello sport è:

- informazione
- intrattenimento

# QUOTIDIANI: ARGOMENTI PREFERITI %

Salute	54
Cronaca locale	32
Amore/affetti	28
Viaggi/turismo	26
Musica	25
Televisione	25
Ambiente/natura/ecologia	24
Sport	24

# L'analisi

Articoli di quotidiani  
pubblicati durante i  
giochi olimpici di  
Atene 2004

# LE MEDAGLIE

- **Federica Pellegrini** studentessa del 3° liceo scientifico, 16 anni, ha vinto l'argento nel nuoto( 200 stile libero).
- **Elisa Santoni** ,capitana della squadra di ginnastica ritmica,ha 16 anni
  - **alta 170 cm 90°** percentile.
  - pesa 46 kg 10°** percentile
  - peso ideale** 63 kg,
  - peso reale** inferiore del 27% (17 kg )a quello ideale

# LE DOMANDE MANCATE

- Quali possono essere gli effetti negativi di un eccessivo allenamento, di uno sbilanciamento delle attività giornaliere finalizzate alla preparazione di una gara che può dare un successo, ma più spesso delusioni?
- Quali possono essere le conseguenze fisiche di un corpo non lasciato libero di crescere, ma “preparato” alla gara?

# KO: I COMMENTI NEGATIVI

«A lei che gli psicologi dicano che è troppo giovane per i Giochi, troppo giovane per essere esaltata, troppo giovane muscolarmente per affrontare certi sforzi, praticamente interessa un fico secco. Lei è qui per nuotare, per prendere medaglie, per guadagnare la scena». “Il Messaggero” 19 agosto 2004

“Il Manifesto” del 19 agosto 2004 riporta alcune dichiarazioni che ricordano gli effetti negativi sia sul piano psicologico che sul turbamento dell’acquisizione della massa ossea con il rischio di osteoporosi e scrive: «È la prima cosa che abbiamo pensato tutti quando la Pellegrini è salita sul podio».



# OK: I COMMENTI POSITIVI

«Valeva la pena chiudersi a Desio in provincia di Milano, e lavorare con la serietà quasi eccessiva... Valeva la pena studiare ogni sera dopo le 17, avendo addosso la mattina e il pomeriggio spesi in palestra. Valeva la pena festeggiare i compleanni e qualche ricorrenza comandata nell'albergo vicino al centro sportivo che è diventato la loro casa. Parole (e fatti) quali regola, dieta, sacrificio, che i ragazzi di oggi non hanno nel vocabolario quotidiano. »

“Il Messaggero” 29 agosto 2004

# IL GIUDIZIO

**Scarsa presenza di medici, psicologi, pedagogisti, giuristi** che invocassero la tutela dei minori e che difendessero la salute di queste adolescenti così da far anteporre il risultato sportivo alla salute e all'equilibrato accrescimento e si è lasciato, senza intervenire, che il successo e lo stile di vita delle atlete costituissero un esempio di identificazione per i coetanei

**L'educazione allo  
sport e la salute  
promossa attraverso  
lo sport**

# PER FARSI PUBBLICARE

le notizie di salute per trovare spazio nei media devono essere:

- legate a un fatto di **attualità**

- trattate in **convegni** o

**congressi scientifici**

# attualità

18 - La Gazzetta dello Sport - Martedì 2 agosto 1994

## Tutti in forma

**SPORT SALUTE**  
e bellezza

PREVENZIONE / Una campagna di sicurezza per i ciclisti promossa dal Movimento consumatori

# In bici con la testa a posto

Un casco protettivo riduce quasi a zero traumi cranici e danni al cervello

Il 95 per cento di chi va in bicicletta indossa un casco. Il 90 per cento degli ultraleggeri, i bambini...

**casco ultraleggero**



### Stati Uniti all'avanguardia

Cambridge, in Inghilterra, è una città con alto gradimento di biciclette: dei suoi 100 mila abitanti, almeno 40 mila ne possiedono una. Un gruppo di medici dell'ospedale di Cambridge ha raccolto le storie di oltre mille ciclisti caduti...

meno prodotti del bambino: il casco è più diffuso tra chi ha meno di 16 anni (15 per cento), che non tra uomini e donne (9 per cento). In Gran Bretagna il casco è obbligatorio dal 10 per cento del totale, negli Stati Uniti il casco è obbligatorio per legge...

● SE NE F...

### Un sorvegliato può aiutare

Un sorvegliato in Gran Bretagna ed alcuni disastri di calcio: appaiono così nella Gazzetta dello Sport. Un sorvegliato può aiutare i disabili che sono vittime di incidenti stradali. Sorvegliato il gruppo Battersby del M... di Londra. Sorvegliato il gruppo Battersby del M... di Londra. Sorvegliato il gruppo Battersby del M... di Londra.

L'astronauta Vittori testimonial della Giornata mondiale. Nei Paesi sviluppati due milioni di morti ogni anno. I gesuiti: no agli sport spinti all'estremo

# Troppo seduti, un italiano su 3 non si muove mai

*L'Oms: così aumentano i rischi per la salute. Bambini più obesi e donne esposte all'osteoporosi*

ROMA — Scherza al telefono e racconta l'allenamento di un astronauta Roberto Vittori, il trentottenne viterbese che il 24 aprile verrà lanciato nello spazio. Si sta preparando nella base russa di Baikonur, dalla finestra vede neve, nient'altro che neve. Manca poco all'ora lca eppure trova il tempo per interpretare il ruolo di motivato testimonial della campagna che l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) lancia per domenica prossima. Un tema insolito, la sedentarietà. Che si può guarire con una medicina: il movimento. Bastano 30 minuti quotidiani di attività fisica blanda per ridurre il rischio di gravi malattie, in testa quelle cardiovascolari.

Camminare e andare in bicicletta sono la ricetta più efficace per una buona prevenzione. Per assumere le dosi di movimento, non serve rinchiusersi in palestra. «L'esercizio fisico dovrebbe essere alla base delle abitudini di tutti ed integrarsi perfettamente nella routine quotidiana», dice Roberto Bertolini, direttore tecnico dell'Oms Europa. Il messaggio: le nostre gambe sono dei mezzi di trasporto, utilizziamole di più. Anche dopo i 50 anni, per invecchiare in salute. Invece lo fanno in pochi.

che implica consumo di energia, il 28,4% fa sport. Le conseguenze. La prevalenza dell'obesità a 13 anni è del 25,2% e l'aumento è stato drammatico nel meridione, dove negli ultimi 10 anni gli obesi sono saliti dal 22 al 27%. L'immobilità

si associa all'osteoporosi. Da noi le donne afflitte da questo problema sono il 42% oltre i 75 anni. Nel mondo lo star fermi è causa di oltre 2 milioni di morti all'anno.

I benefici dell'attività sono fisici e mentali. Si ridu-

ce del 50% il rischio di malattie cardiovascolari, obesità, diabete e, nelle donne, di osteoporosi all'anca, del 30% quello di ipertensione. «Gli effetti sui sedentari sono immediati», spiega Enrico Arcelli, docente Isef —. La campagna del-

l'Oms era necessaria e oggi ne è segno. Poche decine di minuti di camminata blanda, senza mai arrivare al fiatone, abbassano il rischio di certe malattie, compresi, secondo alcuni studi, i tumori. Passare dalla completa inattività ad

un continuo movimento è un grande vantaggio. Spendendo 2.000 calorie a settimana, traducibili in 30 chilometri di corsa e 70 di passeggiata, la percentuale di esporsi a pericoli di salute diminuisce del 40%. Ma i principianti non devono af-

faticarsi. Per misurare se l'intensità dell'esercizio è quella più adatta basta controllare il fiatone. Se c'è, e non si riesce a chiacchierare, rallentare il passo.

MARCO POLO — La campagna «Muoversi per la salute» sarà celebrata con una serie di iniziative in diverse città italiane. Il testimonial Vittori, con la missione «Marco Polo», partecipa non solo idealmente. «L'astronauta è un individuo normale, non deve essere un grande atleta ma semplicemente sano — spiega il suo medico Filippo Ongaro, dell'Esas, l'Agenzia spaziale europea —. In assenza di gravità si espone ad un processo di deterioramento fisico molto simile a quello che avviene sulla Terra al sedentari-  
tà».

LA PRDANA — Gli studi sui navigatori dello spazio avranno ricadute importanti sulla salute dei comuni abitanti del pianeta Terra. Per prepararsi al grande viaggio di 10 giorni verso una stazione spaziale assieme a un astronauta russo e a un miliardario sudaficano, Vittori si è allenato con pesi, jogging e cyclette e ha utilizzato una nuova macchina messa a punto all'università di Tor Vergata di Roma. Una pedana

## LE DIECI REGOLE PER TORNARE IN FORMA

### 1 Trenta minuti al giorno

Cominciare con 30 minuti al giorno di attività fisica moderata. Possono anche essere suddivisi in più «sedute» (non sotto gli 8-15 minuti)

### 2 A piedi in ufficio

Andare in ufficio a piedi o, se è necessaria l'auto, parcheggiarla lontano dal luogo di lavoro

### 3 A spasso con il cane

Se avete un cane, approfittare dell'obbligo di portarlo a spasso la mattina e la sera, 15 minuti per volta

### 4 Più grinta nel weekend

Dopo un periodo di allenamento, aumentare la durata dell'attività il sabato e la domenica

### 5 Le scarpe in borsa

Utilizzare scarpe da ginnastica per camminare: le cambierete arrivati in ufficio



### 6 Evitare le salite

Specie all'inizio evitare le scale, in salita e discesa, e scegliere itinerari in piano

### 7 Mai con il fiatone

Camminare (vale anche per la corsa e la bicicletta) a ritmo blando, senza arrivare al fiatone.

### 8 Attenti al ritmo

Se durante l'attività non si è in grado di chiacchierare normalmente, è il segno che occorre diminuire il ritmo

### 9 Lontano dai pasti

Muoversi preferibilmente lontano dai pasti, d'estate la mattina e d'inverno nelle ore centrali della giornata

### 10 In palestra

Va bene anche la palestra per variare l'attività aerobica alternando tapis roulant, cyclette e vogatore

# convegni scientifici

**T E RAGAZZI** PERCHÉ CONSIGLIARE AI GIOVANI I CORSI PER OTTENERE IL «FISCHIETTO»

## Arbitri davvero in erba

# convegni scientifici

CORRISPOSA SALUTE 20 MARZO 2014

22

Ogni giorno in Salute

Consigli ai genitori

## Figli **sportivi** quanto basta

**BAMBINI E RAGAZZI** Dal calcio alla pallavolo: tutto giova nell'età dello sviluppo, anche per contrastare la tendenza alla sedentarietà. A patto di fare la scelta corretta e, soprattutto, di non eccedere. Ecco le indicazioni dei pediatri. SERVIZIO DI ITALO FARNETANI\*



# LA PIRAMIDE delle attività a misura dei ragazzi

- Baseball 4,5 calorie
- Calcio 8 - 12
- Camminare 5 - 9
- Canoa (remare) 5 - 15
- Ciclismo 3,5 - 10
- Corso 10
- Danza aerobica 8
- Equitazione 3
- Arto 13
- Karate 13
- Nuoto 5 - 10
- Pallacanestro 3,5 - 11
- Pallavolo 3,5 - 8
- Pattinaggio a rotelle 6 - 10
- Scherma 7,5 - 13
- Tennis 7 - 11
- Ping pong 3,5 - 6
- Vela 3 - 6



## Ridurre

- ▣ Computer
- ▣ Videogames
- ▣ Guardare la TV  
(non più di due ore  
al giorno)

## 2-3 volte a settimana



- ▣ Arrampicata
- ▣ Arti marziali
- ▣ Calcio
- ▣ Danza
- ▣ Nuoto

- ▣ Monopattino
- ▣ Mountain bike



## 3-5 volte a settimana

Almeno 20 minuti, meglio se 60



- ▣ Calcio
- ▣ Pallacanestro
- ▣ Pallavolo

- ▣ Andare in bicicletta
- ▣ Andare in skate board
- ▣ Correre
- ▣ Pattinare
- ▣ Saltare la corda



Attività sportive

Tempo libero

## Tutti i giorni

Almeno per 30 minuti al giorno



- ▣ Giocare all'aria aperta
- ▣ Andare a scuola a piedi

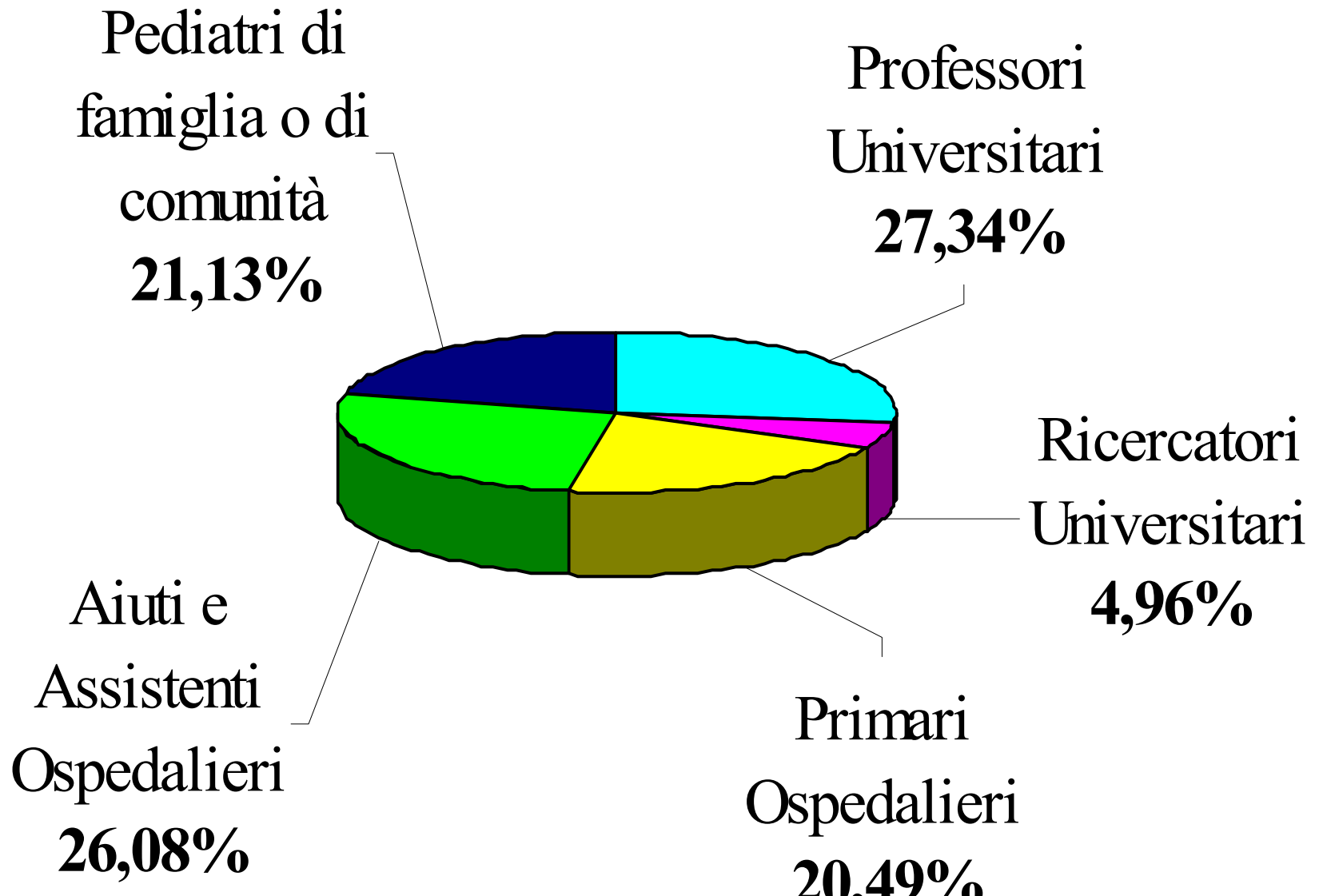
- ▣ Fare una passeggiata
- ▣ Preferire la bicicletta al trasporto in auto

- ▣ Aiutare in casa
- ▣ Riordinare i giochi



patellane...  
essere alti.  
lo sport im...  
del peso, n...  
raggiunger...  
"scritta" na...  
che è prop...  
statura del...  
▣ Non è v...  
pratica spa...  
agonistico...  
"profession...  
diminuire il...  
al contrario...  
lineare fra...  
frequenza d...  
agonistica...  
percentuale...  
▣ È stato...  
a 8 anni ci...  
iniziano ad...  
sostanze...  
migliorare...  
prestazioni...  
migliorare...  
estatico.  
Ovviamente...  
possono es...  
molto - per...  
bambino e...  
crescita; pe...  
il bambino...  
all'uso di...  
illeghi, il...  
potrebbe fa...  
il ricorso...  
stupescen...

Chi sono i pediatri  
intervistati più  
spesso  
dai giornalisti?



Come si vede ogni pediatra può essere intervistato e perciò avere accesso ai media

È una opportunità da sfruttare per poter comunicare i contenuti scientifici e perciò effettuare una promozione della salute

Ogni intervento del pediatra dovrà trovare una motivazione, infatti il lettore o l'ascoltatore di programmi radiotelevisivi si domanda sempre, anche in modo subliminale, perché si parli di un certo argomento e se non c'è una giustificazione o motivazione si rischia che il destinatario della comunicazione non recepisca il messaggio o lo faccia in modo incompleto

# temi di ampia divulgabilità

- scelta, caratteristiche, età di inizio, indicazioni e controindicazioni delle varie attività sportive
- allenamento
- alimentazione quando si pratica sport
- stile di vita dello sportivo
- certificazioni di idoneità sportiva
- rapporti fra attività sportiva, altezza e sviluppo sessuale

# COMUNICAZIONE CON IL PAZIENTE

- 1) Non si parla ai colleghi, ma ai pazienti
- 2) correttezza
- 3) Non usare concetti ansiogeni
- 4) Semplificare al massimo i concetti
- 5) Dare consigli che i pazienti siano in grado di eseguire
- 6) Dare una priorità e una sequenza logica ai vari concetti
- 7) Spiegare in modo chiaro e completo i concetti e non dare nulla per scontato
- 8) Tradurre il “medichese”, non usare parole straniere termini scientifici, tecnici o sigle

**Sviluppare le nostre attitudini  
giornalistiche può essere uno strumento  
nuovo ed efficace per fare della buona  
prevenzione in ambito sportivo utile a  
tutti e completando la nostra attività  
professionale e creando nuovi stimoli nel  
lavoro potrebbe essere utile anche a noi!**