

---

## Adolescenti e sport

**Autore:** Raffaele Arigliani

**Fonte:** Città Nuova

Siamo genitori di tre figli di 17, 14 e 12 anni, tutti e tre robusti. Consapevoli di quanto faccia bene l'attività fisica, abbiamo cercato di far praticare sport ai ragazzi fin da piccoli. In effetti non sono mai stati molto costanti e hanno cambiato varie discipline (nuoto, calcio, tennis, pallavolo). I primi due, proprio perché non eccellevano in nessuna, da qualche anno si limitano a fare qualche partita di calcio mentre, nonostante le insistenze, non vogliono fare altre attività. Il nostro timore è che ingrassino troppo e che lo scarso movimento sia negativo per il loro fisico e la salute da adulti: vorremmo aiutarli, ma gli adolescenti sembra che non ti ascoltino neppure! Cosa potrebbe suggerirci? Lino e Carla - Perugia L'Italia è tra gli ultimi Paesi d'Europa per numero di praticanti attività sportive e al contrario è ai primi posti nel mondo per percentuale di soggetti obesi. Perché? Dov'è il problema? E cosa fare? Le risposte ovviamente sono complesse. A volte i confronti aiutano a comprendere. Basta andare nella vicina Austria dove accanto ad ogni strada si trova una pista ciclabile. Innumerevoli poi le occasioni di fare sport, spesso insieme genitori e figli: rimanere sedentario mentre viaggiamo in questo Paese mi è stato impossibile! Si respira un'aria diffusa di attività fisica come normalità della vita. In Italia la mia impressione è un'altra: sembra prevalga una logica sportiva dopata e drogata dal falso obiettivo che vale chi arriva primo, vale il campione: ma quanti potranno essere campioni? Le statistiche confermano: quando si arriva all'adolescenza in Italia vi è il crollo dei giovani che praticano sport perché costretti a scegliere tra l'attività agonistica e rimanere nel tempo libero a ciondolare per casa o in piazza, casomai sorseggiando birra, coca-cola e patatine! Se all'inattività uniamo una cattiva alimentazione la frontiera obesità è facilmente raggiunta. Cosa fare? Il diritto ad una vita sana è parte essenziale dei diritti dell'uomo: possiamo e dobbiamo pretendere che la politica e le istituzioni ci diano città a misura d'uomo, con spazi di verde, occasioni di ricreazione e di sana attività motoria. Possiamo spegnere la tv, guardare meno calcio e fare una passeggiata in più. Possiamo decidere di rispettarci maggiormente, mangiando meno e eliminando sigarette e superalcolici. Ciascuno di noi sa, in cuor suo, cosa potrebbe fare per volere più bene al suo corpo. Ciò a cosa serve rispetto allo sport dei nostri figli? I ragazzi e specie gli adolescenti comprendono molto poco il linguaggio delle parole, men che meno delle parole predicate. Hanno bisogno di testimoni, più che di maestri, di chi non declama principi o ideali, ma li vive. Reclamano la libertà di scegliere: sarà attraente l'esempio di chi mostra di credere in loro, di chi si sforza a guardare il mondo almeno un po' dal loro punto di vista, di chi cerca di ascoltare fino in fondo e consiglia, con delicatezza e solo se è richiesto, ecc... Ma hanno anche bisogno di un gruppo di coetanei con cui confrontarsi, per riuscire a capire chi sono, per vivere la loro vita: il gruppo, gli studi lo dimostrano, condiziona in un adolescente le scelte a breve termine (la lunghezza dei capelli, il pantalone, il piercing), mentre le scelte di fondo (il tipo di studi, il lavoro, ecc...) sono principalmente influenzate dall'ambiente familiare e sociale. Quanto alla frase gli adolescenti non ascoltano, sarà più produttivo chiederci se stiamo parlando una lingua che comprendono; se siamo stati veramente in ascolto di ciò che stanno vivendo o al contrario siamo centrati su di noi, sulle nostre idee, su ciò che pensiamo debbano fare (vedi sport!). Una consolazione, che do prima di tutto a me, genitore di cinque figli quasi tutti adolescenti: per essere genitori passabili non bisogna essere perfetti! I figli ci chiedono solo di amarli con i fatti e con un linguaggio della vita per loro comprensibile. Riempire la nostra borsa dello sport tre volte la settimana, andare a correre o a passeggiare con regolarità, mangiare con attenzione, dimagrire quanto basta: senza parole, ma con il nostro atteggiamento faremo la predica più convincente di questo mondo sulla bellezza e l'utilità di fare sport! L'adolescente poi dovrà scegliere: lo potremo incoraggiare, e sarà utile, ma avrà solidità e continuità

---

nel tempo solo ciò che sarà realmente frutto delle sue decisioni!