

Una indagine promossa dal CRAV tra i giovani di Bormio

Martedì 20 maggio alle 10.30, al liceo “Leibnitz”, verranno presentati i risultati dell’indagine “Sport, alimentazione e doping tra gli adolescenti” del Centro di Ricerche Alta Valtellina (CRAV), Movimento e Benessere, promosso dal Comune di Bormio e dalla Comunità Montana, con l’università di Milano.

Il questionario sottoposto, anonimo, si componeva di tre sezioni distinte:

- 1. Dati personali. Caratteristiche antropometriche e percezione di sé, storia e frequenza sportiva, abitudini alimentari legate all’allenamento**
- 2. Alimentazione e integratori**
- 3. Doping**

I soggetti intervistati sono stati circa 300, dai 15 ai 19 anni, il 60% femmine e il 40% maschi.

Gli intervistati sono risultati per la maggior parte normopeso, contrariamente a quanto si segnala oggi, sia in molte regioni italiane, sia soprattutto in alcuni paesi a forte sviluppo economico, e questo corrisponde alla percezione di sé degli stessi studenti, che hanno dichiarato nell’86% dei casi di non ritenersi in sovrappeso. Nonostante ciò ben il 40% del campione vorrebbe essere più magro, in particolare il 57% delle femmine, mentre ben il 50% dei maschi vorrebbe essere più muscoloso.

Per quanto riguarda l’attività sportiva il 37% degli intervistati svolge attività sportiva a livello agonistico e solo il 6% dichiara di non praticare sport. Gli sport più praticati sono naturalmente le diverse discipline dello sci, seguite nell’ordine dal calcio, dal nuoto e dalla pallavolo.

Da quanto dichiarato è emerso un quadro di soggetti che seguono un’alimentazione abbastanza variata e bilanciata, ma soprattutto informati e consapevoli sia riguardo l’utilizzo di integratori e degli eventuali rischi correlati, sia relativamente ai danni del doping. Infatti, il 60% dichiara che l’assunzione incontrollata di integratori può creare problemi di salute, mentre il 63% dà una corretta definizione di doping e ne conosce gli scopi, l’88 % afferma che il doping va assolutamente combattuto. Questi giovani sono anche consapevoli della presenza di questa pericolosa pratica nel mondo sportivo: il 90% dichiara che il doping è molto diffuso e che va combattuto.

Importante è sottolineare come sia emerso chiaramente che la scuola è stata un attore fondamentale nel fornire informazioni a questi ragazzi e che le conoscenze sui temi oggetto del questionario sono notevoli, grazie ad una significativa azione formativa della scuola.

Unica nota negativa: a fronte di questo quadro incoraggiante è emerso che il 13% degli adolescenti intervistati fuma abitualmente, mentre solo il 51% non fa uso di bevande alcoliche (ben il 37% beve una volta alla settimana superalcolici).

Questionario analogo sarà somministrato agli studenti della città di Nizza e di Tirana, per un confronto da realtà così territorialmente diverse.