

## ATTIVITA' MOTORIA E BERE MOLTA ACQUA per coloro che devono restare a casa



L'emergenza sanitaria in corso sta cambiando abitudini e stili di vita di milioni di italiani, costretti a passare molto tempo nelle proprie abitazioni. Tra questi 'reclusi involontari' c'è una folta schiera di ragazzi. Il progetto "Sano chi sa", promosso dalle ASL in collaborazione con la Fondazione Pfizer, si prefigge di promuovere un corretto stile di vita tra i giovani delle scuole primarie e secondarie, mettendo a

disposizione delle risorse informative e didattiche per una sana alimentazione e per una particolare attività motoria tra le mura domestiche.

Sul sito web [www.sanochisa.it](http://www.sanochisa.it), gli studenti (ma anche i docenti e i genitori) possono trovare video e vignette sul tema alimentazione e movimento in casa, oltre a opuscoli informativi da scaricare.

Gli esperti spiegano quanto sia importante seguire un'alimentazione varia e bilanciata. Inoltre, bisogna fare ogni giorno movimento in modo semplice ed efficace, anche per tenere a bada lo stress e avere un buon riposo durante la notte. L'esercizio fisico, inteso anche come gioco, è particolarmente importante per i ragazzi poiché favorisce il loro benessere personale e la convivenza in famiglia.

Essenziale, durante tutto il giorno, bere la giusta quantità di acqua. La raccomandazione vale soprattutto per i bambini. Si tratta di un gesto semplice ma fondamentale per le loro capacità cognitive.

Di recente un team di ricercatori dell'Università dell'Illinois ha effettuato degli esperimenti su due gruppi di bambini tra i 9 e gli 11 anni di età: al primo gruppo è stata limitata l'assunzione di acqua, mentre al secondo ne è stato fatto assumere un quantitativo di 2 litri al giorno. I risultati hanno dimostrato che i bambini con una sufficiente idratazione avevano ai test una maggiore flessibilità cognitiva.

“I bambini - fa presente la dottoressa **Elisabetta Bernardi**, esperta in Scienza dell'alimentazione e membro dell'Osservatorio scientifico della Sanpellegrino - avendo una maggiore superficie epiteliale rispetto alla massa corporea hanno un'abbondante sudorazione e dovendo passare molte ore della giornata in un ambiente chiuso perdono molta acqua attraverso la pelle, perdita che va reintegrata”.

**Giancarlo Sansoni**