

## LA PROPOSTA



## «Zaini troppo pesanti? Meglio andare a scuola con il trolley»

Niente zainetti né cartelle, molto meglio il trolley. È il consiglio di Intesaconsumatori, che raccomanda ai genitori di pensare alla salute dei propri figli. Lo zaino, infatti, è spesso troppo pesante e danneggia, secondo le associazioni dei con-

sumatori, la spina dorsale dei bambini. Le borse con le rotelle invece non affaticano la schiena. Se però lo zainetto è già stato acquistato, bisogna assicurarsi che non pesi più del 10-15 per cento del peso dell'alunno. ■ Bassi a pagina 50

SCUOLA/ Il pediatra: non è provata la dannosità dei carichi sulle spalle. Decalogo per l'uso delle cartelle

# Zaini a rischio. «Meglio il trolley»

Federconsumatori: sono troppo pesanti per la schiena degli alunni. Gli esperti: non superare i 4 chili

«Genitori non acquistate zaini e cartelle, meglio il trolley». L'appello arriva da Intesaconsumatori, che a poche settimane dalla riapertura dell'anno scolastico, raccomanda a mamme e papà di pensare prima di tutto alla salute dei propri figli. Secondo l'associazione che riunisce le sigle di Adoc, Adusbef, Codacons e Federconsumatori infatti gli zaini, spesso troppo pesanti, danneggiano la schiena dei bambini.

Già nel 1999 il Consiglio superiore della Sanità ha indicato i limiti di peso per zaini e cartelle, che non devono superare il 10-15 per cento del peso corporeo dell'alunno. Comunque mai più di 2,5 chili per i ragazzi delle prime classi e di 4 chili per quelli della quinta elementare. «Limiti che vengono sistematicamente superati — spiegano le associazioni dei consumatori —. Senza considerare che un carico troppo pesante,

portato da chi non ha ancora un buono sviluppo muscolare, è un fattore di rischio per la colonna vertebrale».

È preferibile quindi acquistare delle borse con le rotelle, che non affaticano la schiena.

Secondo il Consiglio superiore della Sanità la borsa dei libri non deve superare il 10-15 per cento del peso dell'alunno

Ma nel caso in cui i genitori avessero già comprato uno zaino nuovo, Intesaconsumatori consiglia di verificarne la qualità. E fornisce un decalogo di regole da seguire. La cartella deve avere lo schienale rigido, bretelle regolabili e ben imbottite e cintura all'altezza della vita. Bisogna poi indossarla appoggiandola sul banco, piegando le ginocchia e sollevandola senza strappi.

Ma Italo Farnetani, pediatra

dell'Università degli studi di Milano, va controcorrente. E riabilita il caro vecchio zainetto. «È molto meglio del trolley — dice —. Non ci sono prove scientifiche che dimostrino i danni dello zaino alla schiena dei bambini. E poi lo portano per tratti brevi. Anzi, è consigliabile che l'alunno cammini per andare a scuola con la cartella sulle spalle piuttosto che ci vada in macchina. È un ottimo antidoto alla sedentarietà. Certo — continua Farnetani —, questo non giustifica gli insegnanti che caricano di libri i ragazzi. Ma trovo che il trolley sia poco maneggevole per esempio per strada o sui mezzi pubblici».

Cristina Bassi

Il Consiglio superiore della Sanità ha indicato i limiti di peso dello zaino: non deve superare il 10-15% del peso dell'alunno. Comunque non deve pesare più di 2,5 chili per i bambini delle prime classi e non più di 4 chili per quelli di quinta elementare



CONFCOMMERCIO



**I REQUISITI****Schienale e fibbia**

Per

Intesaconsumatori lo zaino deve avere bretelle larghe, regolabili e ben imbottite. Lo schienale deve essere rigido, la cintura all'altezza della vita e con una fibbia

**L'USO****Come indossarlo**

Usare tutte e due le bretelle dello zaino, sollevarlo lentamente e piegando le ginocchia, non portarlo sulle spalle per più di 15 minuti