Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 10 (2008)

Heft: 2

Vorwort: Editoriale

Autor: Bignasca, Nicola

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

mobile

«mobile» (anno 10, 2008) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

Editori: Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Matthias Remund, Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Joachim Laumann

Coeditore: L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.

Indirizzo: «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, Tel.: +41 (0)32 327 64 18, fax: +41 (0)32 327 64 78, E-mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Redazione: Francesco Di Potenza, Pot (caporedattore, edizione tedesca), Nicola Bignasca, NB (responsabile editoriale), Lorenza Leonardi Sacino, LLe (edizione italiana), Raphael Donzel, RDo (edizione francese), Daniel Käsermann, dk (redazione fotografica), Philipp Reinmann (foto)

Grafica e impaginazione: Franziska Hofer, Monique Marzo

Traduttori: Davide Bogiani, Gianlorenzo Ciccozzi, Roberta Ottolini Kühni, Lorenza Leonardi Sacino

Stampa: Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tel.: +41 (0)71 272 77 77, fax: +41 (0)71 272 75 86

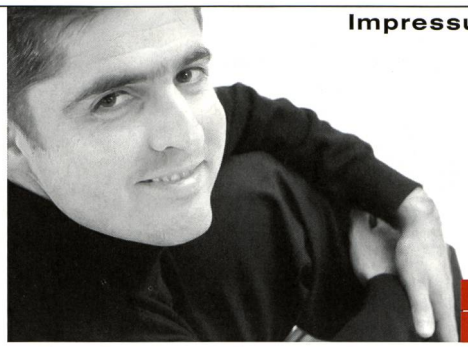
Riproduzione: Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicati su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo: Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen, Tel.: +41 (0)71 272 74 01, Fax: +41 (0)71 272 75 86, E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

Prezzo di vendita: Abbonamento annuale (6 numeri): Fr. 42.– (Svizzera), € 31.– (estero), mobileclub: Fr. 15.– Numeri arretrati: Fr. 10.–/€ 7.– (spese di spedizione escluse).

Annunci pubblicitari: Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11, 8824 Schönenberg, Tel.: +41 (0)44 788 25 78 Fax: +41 (0)44 788 25 79

Tiratura (REMP)
Edizione in italiano: 2012 esemplari
Edizione in tedesco: 9569 esemplari
Edizione in francese: 2185 esemplari
ISSN 1422-7894



Care lettrici, cari lettori,

«basta con le città obesogeniche, non si cancella il sovrappeso bevendo latte scremato.» L'appello dell'International Obesity Task Force è inequivocabile e si basa su dati estremamente allarmanti. Un quarto dei britannici è obeso e le proiezioni dicono che entro il 2050 nove adulti su dieci e tre quarti dei bambini del Regno Unito saranno patologicamente sovrappeso. Per invertire la tendenza il governo sta sfornando una serie impressionante di idee creative: dai corsi di cucina per i bambini delle elementari al rifiuto di cure a carico del servizio sanitario nazionale per i troppo grassi, all'assegnazione di premi a chi dimagrisce.

Ma questo attivismo politico non basta. E non bastano nemmeno le diete per smaltire definitivamente i troppi chili accumulati. Il problema è che viviamo in un «ambiente obesogenico», pieno di automobili, telecomandi e fast food. Per battere il grasso bisogna ridisegnare radicalmente le zone urbane, costruire «slim city», città magre. Il presidente della Task Force con base a Londra, Philip James, dice che «solo politici ingenui e male informati possono pensare di dare ai singoli cittadini l'onere di fare scelte più sane quando l'ambiente in cui vivono è il fattore principale del loro problema».

Il cuore della strategia dev'essere nella pianificazione delle città, sostiene il professor James. La «slim city» ideale dovrebbe avere scuole con campi da gioco, raggiungibili facilmente lungo piste ciclabili; case su pochi piani con scale larghe e comode e non ascensori; zone residenziali miste, che comprendano negozi, uffici, poli di svago; tutti collegati con percorsi pedonali o con i mezzi pubblici; strade strette e marciapiedi larghi. Insomma, tutta una serie di accorgimenti per scoraggiare l'uso dell'automobile. L'esempio più vicino alla «città magra» secondo la Task Force è Oslo in Norvegia.

«Inutile sognare che l'epidemia di obesità scompaia convincendo la gente a bere latte scremato», ammonisce il dottor James. La ricetta, dopo aver perso peso con una dieta è di fare attività per almeno 60-90 minuti al giorno e questo non si può fare se si vive nell'«ambiente obesogenico». Largo alle «città magre», dunque.

In attesa di costruirle, il Ministro dei Trasporti di Londra ha lanciato un nuovo piano: il consigliere personale sui problemi del traffico. Questi consulenti vanno porta a porta nei quartieri, si informano sulle necessità della gente e consigliano il modo migliore per spostarsi con i mezzi pubblici o in bicicletta, fornendo mappe dei percorsi, orari degli autobus, tempi di percorrenza. I risultati di questo progetto pilota sono stati eccellenti: nelle zone battute a tappeto l'uso dell'auto privata è sceso del 11 %; quello della bicicletta è cresciuto del 25 % e i bus hanno il 13 % di passeggeri in più.

Nicola Bignasca

› *Nicola Bignasca*
mobile@baspo.admin.ch

Per saperne di più

www.mobile-sport.ch
www.ufspo.ch
www.asep-svss.ch

Esiste un'alternativa più allettante per restare in forma?

Frutta svizzera – so perché

www.swissfruit.ch