

Sedersi correttamente per vivere meglio

Pubblicato: Martedì 18 Ottobre 2005

Seguire la regola dei 90° per una posizione **seduta corretta**. E interrompere la posizione seduta per qualche minuto ogni mezz'ora con esercizi di allungamento abbinati a respirazione e cambi di posizione. Tutto quello che genitori e insegnanti dovrebbero sapere sull'importanza di sedersi bene. A scuola, tanto per cominciare. Ma anche al lavoro, crescendo. Perché sedersi bene è fondamentale anche al computer, alla scrivania, in auto. Se ne parla **giovedì 20 ottobre alle 21** nella Sala ex Scuderie Martignoni in via XX Settembre/angolo via Venegoni **a Gallarate**, in un convegno dal titolo **"L'importanza di sedersi bene a scuola e al lavoro"** organizzato dall'Assessorato alla Sport del Comune di Gallarate, dall'Azienda Ospedaliera Sant'Antonio Abate di Gallarate, dal Centro Europeo Colonna Vertebrale e da Chinesesport. I relatori, moderati dall'assessore **Salvatore Cosco**, saranno Pieremilia Lusenti, del Centro Scoliosi Asl di Piacenza e presidente del Centro Europeo Colonna Vertebrale, che parlerà di "Economia della schiena dai banchi di scuola", Francesco Zaro, del Dipartimento Riabilitazione dell'Azienda Ospedaliera di Gallarate, relazionerà su "I problemi del bambino durante la crescita e le ansie dei genitori".

«Imparare a proteggere la schiena dei ragazzi significa aiutarli a non soffrire da adulti – commenta Cosco -. Studi alla mano, risulta proprio che il mal di schiena è influenzato più dalla posizione seduta che dalle cartelle troppo pesanti. E teniamo presente che i ragazzi trascorrono **a scuola circa mille ore all'anno**, utilizzando spesso un banco e una sedia inadeguati. Lo scopo dell'incontro, al quale invitiamo genitori, insegnanti, ma anche i pediatri, è proprio quello di fornire i dati necessari perché già la famiglia possa accorgersi di eventuali problemi alla schiena dei figli in età scolare».

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it