



LOMBARDIA

Milano: 'Miniduathlon' per promuovere lo sport tra i bimbi

21 maggio 2014

Milano, 21 mag. (Adnkronos Salute) - Pediatri di famiglia, genitori e figli si sfideranno di corsa e in bici per promuovere l'importanza dello sport fra i giovanissimi. E' in programma sabato 24 maggio all'Idroscalo di Milano il primo Trofeo Francesco Frisone 2014: una gara di 'Miniduathlon' promossa da Simpef (Sindacato medici pediatri di famiglia) e Cus Pro Patria Milano Triathlon, sotto l'egida della Federazione italiana triathlon e con la collaborazione di Clear Channel: la società che gestisce **BikeMi**, il servizio di **bike sharing** del capoluogo lombardo, ha messo a disposizione le biciclette da utilizzare per l'evento che si terrà in occasione dei campionati studenteschi sportivi organizzati dal Coni.

"I ragazzi di oggi fanno poca attività fisica e non amano particolarmente lo sport", con il risultato che "il tasso di sedentarietà fra i più giovani è piuttosto preoccupante", avverte il presidente Simpef Rinaldo Missaglia. Secondo un'indagine dell'Osservatorio Sip (Società italiana di pediatria), infatti, quasi il 40% degli adolescenti italiani non pratica alcuna attività sportiva a parte quella prevista a scuola, o fa sport per meno di 2 ore alla settimana. Le uniche 'maratone' amate dai 14enni della Penisola sono quelle che li tengono incollati a tv, computer o telefonino: passano davanti allo schermo dalle 3 alle 4 ore al giorno. Per aiutare i ragazzi ad abbandonare il divano, i pediatri Simpef invitano a "fare movimento insieme: genitori e figli". Perché "se uno sport è condiviso in famiglia - sottolinea Missaglia - le possibilità di portarlo avanti con costanza aumentano". Così facendo, inoltre, anche la salute degli adulti ne guadagnerebbe.

Alla gara di Miniduathlon hanno aderito oltre 150 concorrenti, che gareggeranno divisi in 16 squadre composte da un pediatra di famiglia, i suoi piccoli pazienti e i loro genitori. Insieme si sottoporranno alla prova del cronometro, cimentandosi prima in una corsa di 400 metri, quindi in 1 chilometro in bicicletta, e di nuovo in una corsa di 200 metri. "Questa sequenza strutturata di corsa e

I SONDAGGI DEL GIORNO



Secondo voi è vero è che Grillo è la Cicciolina degli anni '80?

VOTA SUBITO!



Secondo voi Schettino farà vincere il candidato del Pd?

VOTA SUBITO!



Diventa reporter anche tu.

SCOPRI COME

L'ANGOLO DEL DIRETTORE

L'EDITORIALE

Le battute di Grillo ci fan ridere, ma ci seppelliranno



LETTERE AL DIRETTORE

ECCE VERA ITALICA IUSTITIA

20 maggio 2014

LEGGI

SCRIVI



13.05.2014
Renzi da Floris, finisce malissimo: "Ho avuto uno scontro violento..."



16.05.2014
Parla l'assessora di Casoria: "Tutta la verità sulla fontana a forma di fallo..."



20.05.2014
PANICO A QUINTA COLONNA
Del Debbio caccia Berlusconi che s'infuria in diretta. E la Rossi... / [Video](#)


bicicletta rende il duathlon uno sport equilibrato e adatto a tutti - assicura Missaglia - ideale per incentivare grandi e piccini a riscoprire il piacere di essere attivi per il bene della propria salute. Essendo facilmente praticabile, è di facile accostamento alle buone, ma purtroppo oramai desuete, pratiche dei quotidiani giochi nei cortili o negli oratori".


Lascia il tuo commento

Testo


Caratteri rimanenti: 400


INVIA


19.05.2014
 **In studio a "Domenica In" c'è Galeazzi e la Venier scoppia in lacrime**


17.05.2014
 **La Picierno, gli 80 euro per la spesa e quella borsa: ecco come va in giro...**


22.11.2012
 **Briatore su Twitter: "Travaglio sei un manichino della Coin"**


16.05.2014
 **Boschi chi? De Micheli attira sguardi: tacco 12 e forme in evidenza / [Foto](#)**


17.05.2014
 **Ecco com'era Belen a diciotto anni**


17.05.2014
 **Naike Rivelli si spoglia ancora: "Odio i bigotti"**


16.05.2014
 **Alessia Marcuzzi e gli scatti hot sul twitter**


15.05.2014
 **Il sogno di ogni arbitro: la pazzia di Webb in una partita inglese / [Video](#)**


17.05.2014
 **Ecco l'inno ufficiale dei Mondiali: J.Lo e Pitbull, tormentone servito / [Video](#)**


15.05.2014
 **Paura a La7: Mentana resta senza voce durante il tg**

16.05.2014
 **Grillo attacca Dudù: "Serve la vivisezione". E la Pascale...**


19.05.2014
 **Rocco Siffredi, la porno minaccia a Grillo: "Non toccare Dudù o ti..." / [Video](#)**


14.05.2014
 **Giordano contro Napolitano: "Nel 2011 davvero non sapevi?" / [Video](#)**

14.05.2014
 **Complotto, il Colle se ne lava le mani: "Ecco perché il Cav si è dimesso"**

20.05.2014
 **Berlusconi contro Beppe, volano insulti: "Assassino". "E tu sei un..."**

16.05.2014
 **Nel complotto spunta il nome di un big Pdl: scopri chi è**

15.05.2014
 **La "supercazzola" della Kyenge dalla Innocenzi. Poi offre banane... / [Video](#)**

16.05.2014
 **Boschi chi? De Micheli attira sguardi: tacco 12 e forme in evidenza / [Foto](#)**