

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

MEGLIO IL CAMPETTO DEI VIDEOGIOCHI SPORTIVI

L'attività fisica è un fattore fondamentale di prevenzione dell'obesità infantile e adulta. Poiché intorno ai dieci anni si consolida l'abitudine al movimento, quella è un'età critica per la prevenzione dell'obesità. Uno studio si è chiesto se i videogiochi sportivi possano indurre i bambini a muoversi di più. In teoria, in caso di un ambiente esterno poco accogliente o insicuro per i bambini, l'attività motoria svolta a casa potrebbe costituire un'alternativa. Ma i videogiochi di ultima generazione non sembrano fornire una risposta positiva.

Nello studio sono stati coinvolti un'ottantina di bambini con un'età compresa tra i 9 e i 12 anni, con un peso maggiore della media (corrispondente ad un BMI >al 50° percentile, ma minore del <99° percentile). A tutti è stata regalata una console con tutte le periferiche necessarie per il gioco. A metà di loro è stata fornita con due videogiochi sportivi e all'altra metà con due videogiochi classici. In ogni caso non è mai stata data alcuna informazione o prescrizione sul livello di attività fisica da mantenere, per simulare il più possibile una situazione "naturale". Nessuno dei bambini aveva già la console. L'attività motoria è stata monitorata con un accelerometro per cinque settimane nel corso dell'esperimento, durato 13 settimane. È stata valutata anche la sicurezza del circondario.

In realtà, non è emersa alcuna differenza tra i due gruppi di bambini. Anche la maggiore o minore sicurezza percepita dell'ambiente esterno non aveva influenza sul movimento svolto. Probabilmente i bambini che ricevevano i videogiochi inattivi "recuperavano" rispetto agli altri bambini in momenti diversi della giornata, ipotizzano gli autori.

Non c'è quindi un beneficio generalizzato nella diffusione pura e semplice dei videogiochi sportivi.

Fonte:

Baranowski T, Abdelsamad D, Baranowski J, O'Connor TM, Thompson D, Barnett A, Cerin E, Chen TA. Impact of an Active Video Game on Healthy Children's Physical Activity. Pediatrics. 2012 Mar;129(3):e636-42. Epub 2012 Feb 27