



ISTITUTO COMPRENSIVO CAPACCIO CAPOLUOGO "COSTABILE CARDUCCI"

Via Fratelli Arenella, 29 - 84047 Capaccio (SA) – Tel/Fax 0828.821040
C.M.: SAIC8AY00L – C. F.: 90021760658 Codice Univoco UFBB6T

E-mai / SAIC8AY00L@ISTRUZIONE.IT capaccioprimo@libero.it
PEC: SAIC8AY00L@PEC.ISTRUZIONE.IT WEB: www.iccapacciocapoluogo.edu.it

IST. COMPR. "C. CARDUCCI" CAPACCIO CAP.
Prot. 0006626 del 26/10/2022
V-6 (Uscita)

Capaccio Paestum, 26/10/2022

- ✓ Ai Docenti
- ✓ Ai genitori
- ✓ Sito web

Da diversi anni è accesa la polemica sul rapporto tra peso degli **zainetti scolastici e rischio per la salute**.

La colonna vertebrale dei bambini e degli adolescenti è una struttura delicata, in un certo senso "critica", che va incontro con una certa frequenza a disturbi funzionali non strutturati cosiddetti **paramorfismi** ed in alcuni casi, fortunatamente molto più rari, ad alterazioni anatomiche strutturate talvolta evolutive dette **dismorfismi**, come nel caso della scoliosi. E' pertanto importante e giustificato per genitori, operatori scolastici e sanitari prendere in seria considerazione il problema e prestare un'adeguata attenzione ai possibili fattori di rischio.

Nel documento [Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici](#) elaborato nel 2009 dal Ministero dell'istruzione, università e ricerca e dal Ministero del lavoro, salute e politiche sociali ed inviato agli assessorati scolastici regionali e a tutti i dirigenti scolastici, sono riportate le raccomandazioni del Consiglio Superiore di Sanità, fatte anche tenendo conto della letteratura scientifica internazionale, relative alla controversa questione dei **superzaini** che affligge soprattutto i ragazzi delle scuole medie inferiori e superiori:

- il peso degli zaini non dovrebbe superare il 10-15 per cento del peso corporeo dell'alunno che lo indossa
- lo zaino deve essere indossato in maniera corretta, facendo sì che il carico venga ripartito simmetricamente sul dorso e non su un solo lato: un carico asimmetrico comporta come noto carico aumentato per il rachide in atteggiamento posturale non fisiologico
- è necessaria un'educazione **all'essenzialità organizzativa del corredo scolastico da parte dei docenti** considerando anche che, già da qualche anno le case editrici hanno iniziato a stampare i testi scolastici in fascicoli, proprio per consentire di alleggerire il peso degli zaini scolastici
- è necessario inserire la corretta gestione del peso dello zaino all'interno di una più ampia educazione alla salute e alla promozione di corretti stili di vita.
- Le conclusioni di tali raccomandazione che si ritiene utile portare alla conoscenza delle SS.LL. indicano che lo zaino pesa spesso più di quanto dovrebbe con il superamento dei limiti consigliati, che il peso eccessivo è causa di disagio fisico, che influisce sulla postura, sull'equilibrio, sulla deambulazione, anche se non sembra ancora scientificamente provato che influisca in maniera determinante su deformità vertebrali, mentre ci sono aspetti, quali ad esempio le rachialgie dell'età evolutiva, che vanno approfonditi.

Al fine di **garantire la salute e la sicurezza degli alunni frequentanti il nostro Istituto scolastico**, è opportuno che i docenti orientino i bambini e i ragazzi sulle dovute accortezze da assumere nella composizione dello zaino, mediando tra la necessità di portare a scuola libri e strumenti utili all'attività didattica ed il bisogno di mantenere un carico inferiore al 10-15% del peso corporeo, così come consigliato, al fine di prevenire disturbi e patologie.

Si invitano, pertanto, i **docenti** ad organizzare le attività tenendo opportunamente in considerazione tale necessità ed i **genitori** a vigilare e responsabilizzare i figli nel predisporre correttamente i materiali da inserire nello zaino, favorendone la progressiva autonomia.

La Dirigente Scolastica
Dott.ssa Giovanna TUFARELLI

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3 comma2, D.lgs n. 39 del 1993