



Mal di schiena nei giovani, ne soffre il 20%: errori da non fare, consigli e falsi miti

Descrizione

(Adnkronos) ?? La salute della colonna vertebrale dei giovani ha visto giorni migliori. Durante l'evolutiva rappresenta un sistema in costante trasformazione, che può dare problemi. ??In questo contesto, la scoliosi idiopatica e la lombalgia emergono non solo come sfide cliniche, ma come fenomeni complessi che richiedono una comprensione profonda delle dinamiche tridimensionali del rachide. Si stima che circa il 20% dei giovani abbia sofferto di mal di schiena in modo persistente o ricorrente, spiega all'Adnkronos Salute Andrea Bernetti, professore di Medicina fisica e riabilitativa dell'università del Salento.

??I fattori di rischio includono, fra gli altri: l'obesità, la genetica, ma soprattutto lo stile di vita sedentario e i fattori psicologici come lo stress e l'ansia ?? sottolinea Bernetti. ?? Un dato allarmante emerso dalla ricerca recente riguarda il legame tra ??screen time?? (tempo trascorso davanti a schermi di smartphone, tablet e pc) e dolore lombare. Una meta-analisi del 2024 ha rilevato che per ogni ora addizionale di utilizzo quotidiano di dispositivi elettronici, il rischio di lombalgia nei bambini e negli adolescenti aumenta del 26%. Il meccanismo patogenetico ?? legato non solo alla postura flessa prolungata (spesso definita ??Text Neck?? o ??i-Posture??), ma anche alla riduzione drastica dell'attività fisica.??

Bernetti ?? presidente del convegno ??Schiena in salute: prevenzione e terapia dall'infanzia all'adulat??, che si terrà a Lecce il 31 gennaio presso l'Istituto scolastico Marcelline di viale Otranto, 67. L'evento ?? che vede il patrocinio dell'università del Salento, della Simfer (Società italiana di medicina fisica e riabilitativa) di cui Bernetti ?? segretario generale e dell'Asl Lecce ?? rappresenta un'occasione di approfondimento e confronto in tema di scoliosi e lombalgia. In particolare, ?? prevista la lettura magistrale di Stefano Negrini, ordinario di Medicina fisica e riabilitativa e principale ricercatore al mondo sulla scoliosi, oltre all'intervento dello stesso Bernetti sull'inquadramento diagnostico terapeutico della lombalgia.

â??Lâ??obiettivo â?? racconta Bernetti â?? Ã" anche quello di scardinare falsi miti come ad esempio quello che il nuoto sia indicato per la scoliosi, quando invece indagini condotte da ricercatori internazionali hanno dimostrato che il nuoto non puÃ² essere considerato una terapia per la scoliosi e, in determinate condizioni, puÃ² persino risultare controindicato. Parallelamente al mito del nuoto, permangono preoccupazioni diffuse riguardo allâ??uso degli zaini scolastici e alla pratica di sport considerati â??pericolosiâ?? come il tennis o la scherma. Tuttavia â?? precisa lâ??esperto â?? lâ??idea che uno zaino troppo pesante possa essere la causa scatenante della scoliosi Ã" stata smentita da numerosi studi. Uno zaino dal peso eccessivo puÃ² causare affaticamento muscolare, cattiva postura temporanea o lombalgia, ma non modifica la struttura ossea delle vertebre in modo tale da generare una deformitÃ scoliotica, anche se sicuramente Ã" un fattore di rischio per lo sviluppo di condizioni dolorose del rachide. La raccomandazione scientifica attuale non Ã" quella di eliminare lo zaino, ma di ridurre il peso eccessivo e al contempo favorire uno stile di vita attivo che renda la schiena capace di sopportare i carichi quotidianiâ?•.

â??Un altro tabÃ¹ del passato riguardava gli sport asimmetrici. In passato, si temeva che lâ??uso prevalente di un lato del corpo, come nel tennis o nella scherma, potesse peggiorare la curva scoliotica. La ricerca moderna â?? precisa il medico-fisiatra â?? non ha trovato alcuna prova di questa correlazione. In realtÃ , per un ragazzo affetto da scoliosi, la pratica di qualsiasi sport scelto per passione Ã" preferibile alla sedentarietÃ . Lo sport contribuisce al benessere globale, al tono muscolare e allâ??autostima, fattori cruciali per lâ??aderenza a lunghi trattamenti riabilitativi o ortopedici. Gli sport â??in caricoâ?? (pallavolo, basket, calcio, tennis, atletica) sono oggi considerati benefici perchÃ© costringono il sistema posturale a vincere la forza di gravitÃ , rinforzando la muscolatura antigravitaria. Anche sport un tempo sconsigliati possono essere praticati, a patto di affiancarli a programmi di esercizi posturali specificiâ?•.

Lâ??epidemiologia della scoliosi idiopatica mostra una prevalenza variabile tra il 3% e il 12%, a seconda della latitudine e dei criteri di screening adottati. â??Sebbene la causa esatta rimanga ignota (idiopatica nel 70-80% dei casi) â?? illustra Bernetti â?? la ricerca suggerisce una natura genetica multifattoriale complessa, con una chiara familiaritÃ spesso riscontrabile nellâ??anamnesi del paziente. Lâ??incidenza della patologia e il suo rischio di progressione sono strettamente legati al genere e alla maturazione ossea. Nelle fasi iniziali e per curve di lieve entitÃ , il rapporto tra maschi e femmine Ã" pressochÃ© paritario, ma tende a sbilanciarsi drasticamente a favore del sesso femminile man mano che la gravitÃ della curva aumenta. Il periodo di massimo rischio per la progressione della scoliosi coincide con il picco di crescita puberale, ovvero la fase in cui lo scheletro assiale subisce lâ??allungamento piÃ¹ rapidoâ?•.

â??La diagnosi precoce â?? rimarca lâ??esperto â?? Ã" lâ??elemento determinante per il successo del trattamento della scoliosi e delle patologie vertebrali. PoichÃ© la scoliosi Ã" generalmente asintomatica (non provoca dolore nelle fasi iniziali), puÃ² progredire silenziosamente fino a diventare evidente solo quando ha raggiunto gradi elevati. Le indagini di screening, storicamente condotte nelle scuole, hanno lo scopo di individuare i giovani nel periodo di massimo rischio (10-14 anni). Anche a casa i genitori possono prestare attenzione ad alcuni segni rivelatori di unâ??alterazione posturale: asimmetria delle spalle (una spalla piÃ¹ alta dellâ??altra); scapole asimmetriche (una piÃ¹ sporgente o piÃ¹ alta); variazione del profilo dei fianchi (uno piÃ¹ dritto, uno piÃ¹ curvo). Bisogna poi riferirsi a medici specializzati â?? raccomanda Bernetti â?? nella diagnosi e nella gestione di queste condizioni cliniche

troppo spesso banalizzateâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 29, 2026

Autore

redazione

default watermark