

Lo zaino per la scuola provoca la scoliosi se troppo pesante? Tutti i falsi miti sui danni alla schiena dei ragazzi di Antonella Sparvoli

Zaini, posture scorrette, smartphone e sport: quali sono i veri rischi per la colonna vertebrale di bambini e adolescenti e quali, invece, le convinzioni da sfatare. Le risposte dell'esperto (Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 settembre 2026)



La scuola ricomincia e tornano le preoccupazioni di molti genitori: **zaini troppo pesanti, ore trascorse sui libri e sempre più tempo davanti a smartphone e tablet.** Questi fattori possono incidere sul benessere della [colonna vertebrale](#).

Troppi libri sulle spalle possono far male?

«Sì, ma è importante sfatare un mito: **lo zaino non provoca [la scoliosi](#).** La scoliosi idiopatica del bambino e dell'adolescente è una patologia che si sviluppa indipendentemente dal peso dello zaino e le sue cause non sono ancora del tutto chiarite — premette **Giovanni Andrea La Maida**, direttore dell'Unità di patologie della colonna vertebrale dell'Asst Pini-Cto di Milano —. **Il vero problema è il sovraccarico della colonna e le posture scorrette** che un peso eccessivo induce ad assumere. Uno zaino troppo pesante costringe infatti il ragazzo a compensare inclinando il tronco o modificando la postura. Le conseguenze possono essere **dolori muscolari, affaticamento e contratture.** Inoltre, se viene portato su una sola spalla o regolato male, il carico diventa asimmetrico. Nei casi più estremi, spallacci troppo stretti possono persino comprimere le strutture nervose e vascolari dell'ascella, provocando formicolii alle mani».

Ritorno a scuola, la postura corretta con lo zaino

Zaini troppo pesanti e utilizzati in modo scorretto da parte di bambini e adolescenti possono essere fonte di disturbi muscoloscheletrici.
Alcuni accorgimenti aiutano però a ridurre il rischio di ricadute negative sulla colonna vertebrale e più in generale sulle articolazioni

Le aree più sollecitate

Collo

Il sovraccarico porta ad assumere una postura incurvata in avanti con possibile **dolore a collo e spalle**

Braccia

Spallacci troppo stretti possono comprimere le strutture nervose e vascolari dell'ascella, causando **formicolii alle mani**

Zona lombare

Lo sbilanciamento in avanti per controbilanciare il peso sul dorso può causare **dolori alla parte bassa della schiena** e irrigidire i muscoli

Zaini troppo pesanti e posture scorrette non causano la scoliosi

Ginocchia

L'andatura modificata per il carico sulla schiena a volte può avere ricadute anche a livello dell'**articolazione del ginocchio**

La prevenzione

- Stimolare i giovani a **praticare una regolare attività fisica**: con muscoli bene allenati si tollera meglio il carico sulle spalle, diminuendo le possibilità di soffrire di mal di schiena
- Insegnare a bambini e ragazzi **le posture migliori** nelle diverse circostanze

Al banco

Tenere **schiena dritta, piedi appoggiati a terra e sotto il banco** così da distribuire il peso del corpo in modo adeguato. Evitare posture asimmetriche, per esempio con la testa appoggiata a un braccio



In poltrona

La **schiena** deve essere **appoggiata bene allo schienale**; è utile **sollevare i piedi su uno sgabello** per allungare le gambe



- Per salvaguardare la schiena, oltre a imparare a stare seduti in modo corretto, è importante anche **non mantenere a lungo la stessa posizione** e muoversi spesso
- A ogni cambio di ora a scuola è utile che il bambino **si sgranchisca un po' le gambe**, anche solo per il cambio del materiale

I consigli

Per ridurre lo stress su colonna e articolazioni è utile seguire alcuni semplici regole

- Utilizzare uno **zaino proporzionato** alle proprie caratteristiche fisiche
- Preferire modelli con **schienale rigido, spallacci imbottiti** e, se possibile, **cintura addominale** che permette di trasferire parte del carico al bacino
- Indossare sempre lo zaino **su entrambe le spalle**
- Regolare gli spallacci in modo che lo zaino rimanga aderente alla schiena, **senza essere né troppo alto né troppo basso**
- Evitare che il peso dello zaino superi **il 10-15% del peso corporeo**
- Riempire lo zainetto in altezza (tasche superiori) o larghezza (tasche laterali) e non in profondità. Il **materiale più pesante** va sempre messo **vicino allo schienale**
- Per mettere lo zaino in spalla, **appoggiarlo su un ripiano**
- Nel tragitto tra casa e scuola lasciare lo **zainetto a terra** (per esempio sull'autobus) o appoggiarlo a un sostegno tutte le volte che è possibile



I controlli

- Se il bambino soffre spesso di mal di schiena è utile **fare qualche accertamento** per capirne le cause
- Rivolgersi a **uno specialista della colonna vertebrale**, se il ragazzo tende a stare con la schiena curva: attraverso esercizi di postura e sport è possibile correggere questi atteggiamenti posturali
- Per **intercettare la scoliosi** al più presto, sono utili programmi di screening nelle scuole elementari e medie. È possibile rilevare asimmetrie o la presenza di un gibbo toracico con un semplice esame, noto come **test di Adams**, che possono fare anche i genitori. Basta far flettere il tronco in avanti a ginocchia estese per notare la presenza o meno del gibbo. In caso affermativo occorre **rivolgersi subito a uno specialista** di patologie vertebrali



Che cosa si può fare per prevenire questi disturbi?

«Per limitare il carico su colonna e articolazioni, **lo zaino non deve superare il 10-15 per cento del peso corporeo**. Inoltre va sempre indossato su entrambe le spalle e gli spallacci devono essere regolati correttamente: né troppo stretti né troppo lenti. **Meglio scegliere modelli con schienale rigido e spallacci imbottiti**; ancora più efficaci quelli dotati di cintura in vita, che trasferisce parte del carico sul bacino. Altro cardine della prevenzione è il movimento. Oggi molti ragazzini sono troppo sedentari. L'attività fisica rinforza [la muscolatura](#), mantiene mobili le articolazioni e contribuisce a una migliore postura. **Non esiste uno sport “giusto” o uno “sbagliato”, né attività da evitare per il timore della scoliosi**. L'importante è praticare con regolarità uno sport che piaccia al ragazzo. Solo gli esercizi che prevedono carichi importanti sulla schiena, come alcuni lavori di pesistica, richiedono maggiore prudenza e una supervisione adeguata».

Che cos'è il «collo da cellulare»? E come si cura?

Smartphone e tablet non sono dannosi di per sé, ma **il modo in cui vengono utilizzati può mettere sotto stress la colonna vertebrale**. «Quando si guarda il telefono per molto tempo si tende a piegare il capo in avanti e ad appiattire la schiena. Questa posizione sovraccarica soprattutto la colonna cervicale e favorisce tensioni muscolari e dolori al collo e alle spalle», spiega La Maida. **La sedentarietà aggrava il problema**. Per questo si consiglia di limitare il tempo trascorso davanti agli schermi, fare pause frequenti, cambiare posizione regolarmente e soprattutto praticare una regolare attività fisica. E se il ragazzo assume [«atteggiamenti posturali»](#) scorretti (scoliotici e cifotici), ginnastica ed esercizi posturali mirati possono aiutare a correggerli. **L'importante è affidarsi a uno specialista della colonna vertebrale**, perché altrimenti si corre il rischio che vengano sopravvalutati o al contrario sottovalutati.