

I benefici dell'attività fisica nei bambini



INDICE

Perché i bambini devono fare attività fisica?

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), l'**attività fisica** comprende “qualunque movimento determinato dai muscoli che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”. Non si tratta, dunque, delle sole attività sportive: anche **camminare**, **correre**, **andare in bicicletta**, **ballare** e **giocare** fanno parte dell'attività fisica.

Fin dalla primissima infanzia i bambini possono, o meglio dovrebbero, fare attività fisica come indicato dall'**Istituto Superiore di Sanità**, oltre che seguire una **dieta appropriata**. È importante, infatti, che i genitori siano informati sull'**equilibrata alimentazione** in età evolutiva e sulle caratteristiche di un regime alimentare sano e adatto a ogni fase di crescita. Tutte queste informazioni sono presenti **nei manuali** che puoi consultare e scaricare gratuitamente **qui**.

- L'attività fisica continuativa aiuta i bambini **a crescere bene**, **a prevenire una serie di malattie**, **a controllare il peso** anche dei bimbi più piccoli. A tutte le età (da bambini, adolescenti e adulti) il movimento fisico quotidiano aiuta a **tenere a bada lo stress**, a **diminuire le tensioni** (conflittualità, agitazione) e **dona uno stato di benessere** generale. Alcuni studi sui bambini hanno dimostrato che l'attività fisica **migliora la qualità del sonno**, **l'autostima**, **la fiducia in sé stessi** e **la voglia di fare**.

A che età cominciare l'attività fisica

Stimoli motori appropriati sono fondamentali per un processo di crescita ottimale. Già dal primo giorno di vita, ad esempio, i movimenti che il neonato fa guidato dai genitori o in risposta al loro contatto, legati magari ad un leggero massaggio, sono importantissimi per creare le basi adeguate per uno **sviluppo armonico** dell'organismo, sistema nervoso compreso.

Successivamente, anche i pediatri ritengono che si debba iniziare già **sotto l'anno di vita** ad essere fisicamente attivi. I bambini da **6 mesi e prima dei 5 anni** dovrebbero svolgere attività fisica, possibilmente strutturata sotto forma di **gioco**, tutti i giorni della settimana e più volte al giorno per un totale di **almeno 3 ore**.

Quale attività fisica dopo i 5 anni

Bambini e adolescenti da 5 a 17 anni dovrebbero intendere buona parte della loro attività fisica come **esercizio fisico** e praticarlo almeno **60 minuti al giorno**, con **intensità** da moderata a elevata, alternando attività **di tipo aerobico** (come camminare, correre, pedalare) ad esercizi di **rinforzo dell'apparato muscolo scheletrico** adeguati alle loro caratteristiche, da svolgere almeno **3 volte a settimana**. Intorno ai 5 anni, i bambini cominciano a comprendere e ad accettare **le regole di un gioco maggiormente strutturato** e ad avere uno sviluppo tale da poter iniziare a praticare uno sport che li appassioni e li diverta, in cui l'approccio all'**agonismo** sia **graduale e sano**. Fare sport divertendosi deve essere la parola d'ordine, un'occasione per compensare le tante ore passate seduti a scuola o a studiare, uno strumento per crescere sani. Potersi misurare con sé stessi e con gli altri crea importanti occasioni di divertimento e di crescita, ma l'agonismo **non deve mai essere frustrante o troppo precoce**, così da garantire a bambini e ragazzi la serenità di cui hanno bisogno per stare bene (riflessione, questa, rivolta soprattutto ai genitori che tendono a nutrire eccessive aspettative in quest'ambito).

Bambini e sedentarietà

Nonostante la comunità scientifica internazionale consideri l'attività fisica e lo sport **potenti strumenti** per il **miglioramento della salute** pubblica, non solo dal punto di vista psico-fisico ma anche sociale e relazionale, l'OMS ha stimato che nel mondo circa **3 ragazzi su 4** non svolgono neanche **l'ora di attività fisica giornaliera raccomandata**. Lo svolgimento dell'attività motoria è molto limitato in alcuni paesi del mondo, tra cui l'Italia.

Sedentarietà e obesità

L'Italia è 4° Paese al mondo per **obesità infantile**. Nei bambini e nei ragazzi **sovrappeso** è maggiore il rischio di sviluppare negli anni gravi patologie come il **diabete di tipo 2**, le **cardiopatie**, alcuni tipi di **cancro** e di **malattie respiratorie** come la sindrome delle apnee notturne che, a sua volta, aumenta il rischio soprattutto da adulti di eventi come **aritmie**, **infarto** e **ictus**. Tra i ragazzi obesi, inoltre, è maggiore il **tasso di abbandono scolastico** e il rischio di essere vittime di **bullismo**, mentre sono ridotti, rispetto ai coetanei normopeso, il senso di soddisfazione personale e l'autostima.

Benefici fisici dell'attività fisica

In generale, i benefici dell'attività fisica (non agonistica professionistica) si possono riassumere nella **riduzione della mortalità** per tutte le cause. Lo svolgimento di un regolare esercizio fisico è infatti associato a una **maggiore aspettativa di vita** da adulti, oltre che a un minor rischio di disabilità da anziani. Se l'abitudine al movimento si forma già da bambini, rimarrà più facilmente, insieme ai suoi benefici effetti, per tutta la vita.

Durante l'infanzia e l'adolescenza, l'attività fisica:

- **è indispensabile per lo sviluppo neuro-muscolo scheletrico;**
- **contribuisce allo sviluppo di un apparato cardiovascolare sano;**
- **aiuta a migliorare le capacità cognitive, di apprendimento e le prestazioni scolastiche;**
- **favorisce migliori tempi di reazione, maggiori capacità di attenzione e di memorizzazione;**
- **riduce il rischio di sviluppare obesità infantile e malattie croniche;**
- **migliora la composizione e la funzionalità del microbiota intestinale.**

Le patologie che possono essere prevenute e migliorate con l'attività fisica, meglio dette “patologie sensibili all'esercizio”, sono:

- **problemi respiratori;**
- **disturbi cardiocircolatori;**
- **sovrappeso e obesità;**
- **diabete mellito;**
- **ipercolesterolemia;**
- **ipertensione;**
- **molti tipi di cancro.**

Benefici psichici e relazionali dell'attività fisica

Le abitudini sedentarie aumentano, soprattutto nell'adolescenza, il rischio di **depressione**, mentre l'esercizio fisico costante:

- **migliora il tono dell'umore;**

- **riduce i livelli di ansia;**
- **dona maggiore felicità ed empatia;**
- **dona sensazione di adeguatezza;**
- **ottimizza le prestazioni scolastiche** (migliori tempi di reazione, maggiori capacità di attenzione e memorizzazione).
- **favorisce il dialogo con compagni, genitori e insegnanti** anche grazie ad un miglior equilibrio tra il proprio grado di autostima e la consapevolezza dei propri limiti.

Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica?

La Società Italiana di Pediatria (SIP) raccomanda a tutti i genitori di **stimolare i bambini allo svolgimento dell'attività fisica regolare**, anche in presenza di patologie croniche come il cancro, le problematiche respiratorie dell'età evolutiva e le cardiopatie congenite. Una scarsa attività motoria in bambini e ragazzi con una salute più debole potrebbe contribuire, infatti, ad indebolire ancora di più il loro organismo, la psiche e le capacità relazionali. In questi casi, è fondamentale la collaborazione tra il pediatra e l'insegnante di educazione fisica, specializzato preferibilmente in attività fisica adattata. La cosa migliore che un genitore possa fare è evitare di obbligare i propri figli a fare ciò che non gradiscono: costringerli non servirà a nulla.

Sarà invece utile:

- **dare il buon esempio**, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno;
- **scegliere insieme a loro le attività adeguate alla loro età e alla loro condizione psico-fisica;**
- **creare luoghi sicuri in cui giocare;**
- **per i bambini, evitare l'utilizzo di televisori, tablet, videogiochi e cellulari quanto più possibile** (sicuramente fino ai 4 anni);
- **per i ragazzi, limitare l'utilizzo dei device (telefonino, videogiochi etc.) a determinate ore del giorno e ad un massimo di 2 ore al giorno**, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica.

Prima è meglio, ma non è mai troppo tardi

Prima si inizia a sviluppare l'abitudine a **stili di vita salutari**, maggiori saranno i risultati e le possibilità di mantenere le corrette pratiche nel corso degli anni, continuando a **godere di buona salute**. Come detto, ad ogni età, il bambino dovrà svolgere attività motoria appropriata e a lui gradita. Soprattutto l'età **tra 0 e 5 anni** rappresenta una fase di veloce sviluppo psico-fisico, ma fino all'adolescenza stimoli motori appropriati permetteranno di assecondare la crescita sviluppando al massimo le potenzialità dell'organismo. Tuttavia, **non è mai troppo tardi** per iniziare a svolgere una regolare attività fisica perché gli effetti positivi insorgono da subito nel nostro organismo, a qualsiasi età. Alleati dell'esercizio fisico nell'importantissimo compito di creare salute sono, inoltre, le forme di espressione che seguono, fonti di una vasta gamma di stimoli, azioni e sentimenti:

- **il movimento libero, come il ballo e i giochi all'aperto;**
- **la musica, anche come fonte di cultura, condivisione e apprendimento;**
- **il disegno e la manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività, la motricità fine e gli aspetti sensoriali;**
- **la lettura, sia insieme ai genitori o con l'utilizzo di audiolibri (soprattutto in presenza di problemi come la dislessia) e sia in autonomia, per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e la fantasia.**

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Cinzia Parisio

laurea magistrale in Scienze Motorie, Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe – Oggebbio (VCO)- Centro di ricerca e cura per l'obesità

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.