



Salute, pediatri: attività motoria contro obesità e per lo sviluppo psico-relazionale bimbi

## Descrizione

(Adnkronos) L'attività motoria è un pilastro fondamentale per la crescita dei bambini, non solo sotto il profilo della salute fisica, visto che previene obesità e sovrappeso con tutte le complicanze associate, ma anche psicologico e relazionale. Per questo è importante seguire le tappe evolutive partendo dal gioco-motricità, rispettando le inclinazioni personali. Lo sostengono gli esperti ospiti in "A di attività motoria", il nuovo episodio del podcast "Le 6 A". La salute si costruisce da piccoli, realizzato da Adnkronos in collaborazione con la Società italiana di pediatria (Sip) e online da oggi sui canali YouTube, Spotify e nella sezione Podcast di adnkronos.

Secondo le raccomandazioni dell'OMS-Organizzazione mondiale della sanità, i bambini dovrebbero svolgere almeno un'ora al giorno di attività fisica. Tuttavia, i dati della sorveglianza "Okkio alla Salute" dell'Istituto superiore di sanità restituiscono un quadro di sedentarietà e uso di schermi che riducono il tempo dedicato al movimento: 1 bambino su 5 non fa proprio attività fisica e oltre il 70% va a scuola in auto, mentre ogni giorno i piccoli trascorrono 2 ore davanti a smartphone, tablet o computer. Gli esperti della Sip hanno messo a punto una piramide dell'attività motoria. Attività motoria non significa solo attività sportiva strutturata, afferma Rino Agostiniani, presidente Sip. È movimento anche fare ogni giorno un tratto di strada a piedi oppure fare le scale. Anche aiutare in casa, muoversi per rimettere le cose a posto: sono tutte attività motorie e hanno una finalità positiva, anche dal punto di vista relazionale. Secondo Agostiniani, è fondamentale che i genitori incoraggino il movimento senza trasformarlo in una competizione. Il fine non è farli diventare campioni, avverte, ma farli diventare persone contente di quella che è la loro attività, e soprattutto non deve compensare il fatto che il genitore non è riuscito a fare.

Dal punto di vista educativo i bambini vanno accompagnati, non solo fisicamente, ma anche culturalmente, spiega Attilio Turchetta, esperto per le attività sportive della Sip e responsabile Medicina dello sport ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. È importante far conoscere più sport e lasciare che siano loro a scegliere, precisa. Lo sport deve insegnare anche a perdere, oltre che a vincere, e deve seguire le tappe evolutive del bambino. Un bambino di 3-4 anni è opportuno che venga avviato a condizioni di gioco-motricità, illustra Turchetta. Non

può fare uno sport vero e proprio, deve imparare a muovere il suo corpo nello spazio, fare cose semplici che potrebbero sembrare banali, ma sono molto sofisticate, come alzarsi, sedersi, andare a destra e a sinistra, lanciare un oggetto, afferrarlo, tutto questo attraverso il gioco. Con la crescita si passa gradualmente ad attività strutturate. A 5-6 anni può essere introdotto ad attività complete come il nuoto o la mini-atletica suggerisce l'esperto. A 7-8 anni cominciare una prima fase di specializzazione con sport come calcio, mini-rugby, mini-basket, mini-volley o arti marziali. Poi, con la crescita, si entra nelle attività specifiche, anche agonistiche. Ma la cosa fondamentale è che il bambino si diverta sempre.

Può capitare che alcuni bambini mostrino resistenza verso l'attività fisica. In questi casi, i pediatri suggeriscono di rispettare inclinazioni e preferenze personali. È difficile trovare un bambino a cui non piaccia assolutamente nulla osserva Agostiniani. Un po' di incoraggiamento va fatto, perché lo sport è una grande palestra di vita. Insegna che per raggiungere un risultato bisogna impegnarsi e, negli sport di squadra, fa capire quanto sia importante collaborare con gli altri.

Uno dei dubbi più diffusi riguarda la possibilità di praticare sport nei bambini con problemi respiratori. Sulla questione Renato Cutrera, direttore dell'Unità operativa di Broncopneumologia del Bambino Gesù, chiarisce che non esistono controindicazioni assolute. L'asma non ha fermato campioni quali la nuotatrice Federica Pellegrini, il ciclista Miguel Indurain e il calciatore David Beckham, e non deve fermare neppure i più piccoli. Soffrono di bronchite asmatica o broncospasmo il 25% dei bambini in età prescolare e 1 su 10 in età scolare ricorda Cutrera. A volte i genitori pensano che, siccome il bambino ha l'asma, è meglio che non si muova. È falso. Secondo lo specialista, la chiave è il controllo della malattia. Un bambino che quando corre o fa le scale ha affanno o tosse probabilmente ha un'asma non controllata e deve rivolgersi al pediatra o a centri specialistici. Spesso basta una terapia preventiva con spray. Anche nell'asma da sforzo si possono usare broncodilatatori prima dell'attività fisica. Non ci sono scuse per chi vuole praticare lo sport che gli piace. Per quanto riguarda i falsi miti, come l'idea che alcune discipline sportive possano influenzare l'altezza o lo sviluppo fisico, Turchetta fa chiarezza: Non è vero che basket e pallavolo fanno diventare alti e non è vero che la ginnastica ritmica o artistica impediscono la crescita. Sono le caratteristiche genetiche individuali che determinano queste condizioni. Lo sport semmai seleziona chi possiede determinate caratteristiche fisiche.

Il movimento è strettamente legato a una corretta alimentazione. A sottolineare il fatto che sedentarietà e sovrappeso possano alimentarsi reciprocamente, Cutrera evidenzia che il bambino obeso spesso ha poca voglia di fare attività fisica perché si sente in difficoltà rispetto agli altri. Si crea un circolo vizioso. Per questo auspicio è che anche la scuola possa offrire attività motoria nel pomeriggio. La comunicazione con i bambini gioca un ruolo centrale, soprattutto quando si affrontano problemi di peso. La cosa da non dire: Guarda come sei grasso. conclude Agostiniani. Il messaggio dovrebbe essere: Proviamo a vedere se riusciamo a cambiare un po' il nostro peso così si corre più forte. Una motivazione positiva è fondamentale. Questo e tutti gli episodi completi del podcast delle 6 A con i consigli dei pediatri della Sip per crescere bene è disponibile sui canali YouTube, Spotify e nella sezione Podcast di [adnkronos.com](http://adnkronos.com).

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Febbraio 17, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*