



Salute, pediatri: attività motoria contro l'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 ciò 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

pu² 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 attività¹ strutturate. [•]A 5-6 anni pu² essere introdotto ad attività¹ complete come il nuoto o la mini-atletica [•] suggerisce lâ[•]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 attività¹ specifiche, anche agonistiche. Ma la cosa fondamentale [•] che il bambino si diverta sempre[•].

Pu² capitare che alcuni bambini mostrino resistenza verso lâ[•]attività¹ fisica. In questi casi, i pediatri suggeriscono di rispettare inclinazioni e preferenze personali. [•]E[•] difficile trovare un bambino a cui non piaccia assolutamente nulla [•] osserva Agostiniani [•] Un po[•] di incoraggiamento va fatto, perch[•] lo sport [•] 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 pi¹ diffusi riguarda la possibilit[•] di praticare sport nei bambini con problemi respiratori. Sulla questione Renato Cutrera, direttore dellâ[•]Unit[•] operativa di Broncopneumologia del Bambino Ges¹, chiarisce che non esistono controindicazioni assolute. Lâ[•]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 pi¹ piccoli. [•]Soffrono di bronchite asmatica o broncospasmo il 25% dei bambini in et[•] prescolare e 1 su 10 in et[•] scolare [•] ricorda Cutrera [•] A volte i genitori pensano che, siccome il bambino ha lâ[•]asma, [•] meglio che non si muova. E[•] falso[•]. Secondo lo specialista, la chiave [•] il controllo della malattia. [•]Un bambino che quando corre o fa le scale ha affanno o tosse probabilmente ha unâ[•]asma non controllata e deve rivolgersi al pediatra o a centri specialistici. Spesso basta una terapia preventiva con spray. Anche nellâ[•]asma da sforzo si possono usare broncodilatatori prima dellâ[•]attività¹ fisica. Non ci sono scuse per chi vuole praticare lo sport che gli piace[•]. Per quanto riguarda i falsi miti, come lâ[•]idea che alcune discipline sportive possano influenzare lâ[•]altezza o lo sviluppo fisico, Turchetta fa chiarezza: [•]Non [•] vero che basket e pallavolo fanno diventare alti e non [•] vero che la ginnastica ritmica o artistica impediscano la crescita. Sono le caratteristiche genetiche individuali che determinano queste condizioni. Lo sport semmai seleziona chi possiede determinate caratteristiche fisiche[•].

Il movimento [•] strettamente legato a una corretta alimentazione. A sottolineare il fatto che sedentariet[•] e sovrappeso possano alimentarsi reciprocamente, Cutrera evidenzia che [•]il bambino obeso spesso ha poca voglia di fare attività¹ fisica perch[•] si sente in difficolt[•] rispetto agli altri. Si crea un circolo vizioso[•]. Per questo lâ[•]auspicio [•] che anche la scuola possa [•]offrire attività¹ 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 cos[•] si corre pi¹ forte[•]. Una motivazione positiva [•] fondamentale[•]. Questo e tutti gli episodi completi del vodcast delle [•]6 A[•] con i consigli dei pediatri della Sip per crescere bene [•] disponibile sui canali YouTube, Spotify e nella sezione Podcast di adnkronos.com.

[•]

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 17, 2026

Autore

redazione

default watermark