



Riparte lo sport per bambini, medico-fisiatra: â??Benefici su postura, psiche e pesoâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â?? L'inizio di un nuovo anno scolastico rappresenta un momento cruciale per la crescita delle bambine, bambini, ragazze e ragazzi che popolano le nostre scuole di ogni grado. Oltre al ritorno sui banchi, Ã" fondamentale considerare il ruolo insostituibile dello sport in questo delicato periodo. L'attivitÃ fisica, infatti, rappresenta un pilastro essenziale per lo sviluppo fisico, mentale e sociale in etÃ evolutiva. "Lo sport infatti fornisce numerosi benefici, noti fin dall'antichitÃ , basti pensare al ruolo del gymnasium nell'antica Grecia, che era molto piÃ¹ complesso e ricco di significato rispetto all'idea moderna di 'palestra'. A livello fisico, la pratica regolare migliora la salute cardiovascolare e respiratoria, rafforza il sistema muscolo-scheletrico e aiuta a mantenere un peso corporeo sano, contrastando un fenomeno molto preoccupante come quello dell'obesitÃ infantile. Infatti, purtroppo, i dati attuali mostrano come solo il 20% dei ragazzi e il 14% delle ragazze raggiungono il livello raccomandato di 60 minuti di attivitÃ fisica moderata o intensa al giorno". CosÃ¬ all'Adnkronos Salute Andrea Bernetti, medico fisiatra e segretario generale della Simfer (SocietÃ italiana di medicina fisica e riabilitativa), "Ma i benefici vanno ben oltre l'aspetto fisico. Lo sport, infatti, ha azioni virtuose in merito allo sviluppo cognitivo, che si traduce in un rendimento scolastico superiore e in una maggiore facilitÃ nell'affrontare sfide cognitive; implementa le competenze sociali, ad esempio â?? suggerisce Bernetti, professore ordinario dell'UniversitÃ del Salento â?? in un contesto di squadra i bambini imparano a cooperare, a comunicare e a rispettare le regole. Imparano a gestire la vittoria con umiltÃ e la sconfitta con resilienza, sviluppando un forte senso di disciplina e appartenenza. Inoltre, lo sport Ã" fondamentale per il benessere psicologico, infatti l'esercizio fisico riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e aumenta la produzione di endorfine, migliorando l'umore e riducendo ansia e stress". Un ulteriore aspetto da considerare Ã" quello dello sviluppo armonico del sistema muscolo-scheletrico, con particolare attenzione alla postura. Da questo punto di vista dobbiamo mettere da parte vecchie credenze, come quella ad esempio che il nuoto sia un'attivitÃ fisica positiva per la colonna vertebrale. Infatti, pur essendo il nuoto uno sport completo e nella maggioranza dei casi molto benefico per lo sviluppo dei ragazzi in etÃ evolutiva â?? rivela il medico fisiatra â?? diverse evidenze scientifiche hanno mostrato come, in alcuni casi, il suo effetto sull'assetto della colonna vertebrale non sia sempre virtuoso. Questo Ã" solo un esempio per sottolineare come non esista uno sport buono per tutti, gli aspetti da considerare nel consigliare uno sport sono molteplici. Ogni bambino andrebbe considerato nella sua globalitÃ , partendo dallo stato di salute complessivo e una attenta valutazione

medica, rispettosa delle normative in materia, passando poi anche alla valutazione delle preferenze, delle caratteristiche caratteriali, della predisposizione individuale, sino alla valutazione posturale compresa di valutazione dei fattori di rischio ad esempio per lo sviluppo di alterazioni (dismorfismi) posturali". â??salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. adnkronos
2. Salute

Data di creazione

Settembre 19, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark