

Lo sport giusto per ogni bambino

In occasione del 75° Congresso Italiano di Pediatria la Società Italiana di Pediatria ha presentato la Guida per aiutare mamme e papà ad avviare correttamente i bambini all'attività sportiva, messa a un punto da un gruppo di esperti della Società.

Lo sport, si sa, è benefico per la salute psicofisica a tutte le età e in particolare in età evolutiva. Tuttavia i dati non confortano. I risultati dell'indagine "Okkio alla Salute" (Sistema di Sorveglianza del Ministero della Salute) confermano che esiste una quota importante di bambini sedentari: il 33,8% dei piccoli in età scolare (6-10 anni) non dedica più di un giorno a settimana allo svolgimento di attività fisica strutturata e

ben 1 su 4 (23,5%) non dedica più di un giorno a settimana allo svolgimento di giochi di movimento. Circa il 21% dei bambini italiani è in sovrappeso e il 9% è obeso.

La pratica di un'attività fisica regolare in età pediatrica costituisce un'importante forma di prevenzione per arginare le malattie cardiovascolari, respiratorie croniche, diabete e obesità e malattie metaboliche in età adulta. "Inoltre l'attività fisica – spiega Giancarlo Tancredi, pediatra, medico dello sport, Dipartimento di Pediatria, Sapienza Università di Roma – promuove l'avvio di comportamenti sociali virtuosi, il rispetto delle regole e degli avversari, migliora le capacità di apprendimento e l'adattabilità degli adolescenti agli impegni quotidiani, favorisce un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumenta la capacità di socializzazione".

Se, in generale, appare abbastanza chiaro a tutti i genitori che praticare uno sport è necessario per la loro crescita armonica e in salute, spesso le idee

Da 3 anni

Nuoto

Adatto a tutti i bambini sin da piccoli. È uno sport che utilizza tutte le grandi masse muscolari, non espone il bambino a particolari traumi dell'apparato locomotore, non è condizionato dal clima e si può praticare in tutte le stagioni. Senza dimenticare che in un Paese come l'Italia con ben 8000 Km di coste saper nuotare è importante anche per l'acquisizione e lo sviluppo della sicurezza in acqua.

Inizio dell'attività agonistica: 8 anni



Da 4 anni

Sci

Si può iniziare già da piccoli perché il bambino ha un baricentro basso, una notevole stabilità e apprende con facilità le manovre di conduzione degli sci. Si pratica all'aria aperta, in ambiente (almeno per ora) a ridottissimo inquinamento, a stretto contatto con la natura. Il bambino piccolo però ha uno scarso senso del pericolo, anche per questo motivo è assolutamente necessario che l'istruttore sia qualificato ed esperto.

Inizio dell'attività agonistica: 11 anni



Da 5 anni

Ginnastica artistica-ritmica

Esalta la coordinazione neuromuscolare ed il controllo del corpo. Crescendo richiede anche una notevole, a volte notevolissima, forza muscolare. Poiché l'età agonistica è precoce, i carichi di lavoro e la durata delle sessioni di allenamento possono essere gravose. Non è vero che questi sport fanno rimanere bassi.

Inizio dell'attività agonistica: 8 anni

Atletica leggera

Correre, saltare, lanciare sono le normali attività di gioco del bambino utilizzate nell'atletica leggera, che sono poi alla base di tutte le attività sportive. Sport che utilizza tutti i gruppi muscolari, si pratica all'aria aperta quando il clima lo permette. Si può iniziare, sotto forma di gioco, dai 5 anni.

Inizio dell'attività agonistica: 12 anni



diventano confuse quando si tratta di scegliere lo sport giusto a seconda dell'età, stabilire quanto tempo è necessario dedicarvi compatibilmente con gli orari della scuola e lo studio.

Ecco perché la Società Italiana di Pediatria ha sentito la necessità di redigere una guida completa allo sport. "La premessa è che lo sport deve rispettare le inclinazioni del bambino, non ne esiste uno migliore in assoluto, è importante che l'attività piaccia al bambino, che sia varia e divertente, preferibilmente all'aria aperta o in un ambiente non inquinato", consiglia Attilio Turchetta, medico sportivo, esperto SIP per le attività sportive, responsabile UOSD Medicina dello Sport, Ospedale Pediatrico Bambino Gesù Roma. ■

Aiuta il fisico, influenza positivamente il carattere, è un potente moltiplicatore di esperienze sociali: lo sport è parte integrante del processo di crescita dei bambini.

Ma a quale età è opportuno cominciare a fare un'attività sportiva? E qual è lo sport giusto per ogni età?

Per fornire un aiuto ai genitori la Società Italiana di Pediatria ha redatto questa breve guida di facile consultazione

Per i bambini di tutte le età

«Ci possono essere sport più o meno adatti, ma la cosa più importante è muoversi in un ambiente sano e piacevole, con allenatori preparati e comprensivi, praticando un'attività interessante e soddisfacente (anche se si perde!). E con i genitori che guardano i figli, qualche volta "soffrendo" in silenzio».

Attilio Turchetta, esperto SIP

Da 6 anni

Calcio

Sua maestà, in Italia e non solo, preferito dai maschi ma praticato, con successo e soddisfazione, anche dalle ragazze. Si inizia con il minicalcio con campo ridotto, porte più piccole e senza caratterizzazione di ruoli. Fondamentalmente si tratta di sessioni di atletica e di tecnica calcistica in forma di gioco. Dagli 8-10 anni gli allenamenti si fanno più strutturati integrando sempre un'attività per gli arti superiori che non devono essere "dimenticati". Calcio e atletica dovrebbero essere un binomio inscindibile.

Inizio dell'attività agonistica: 12 anni



Rugby

Non è uno sport violento ed i traumi sono simili a quelli che si riportano in altri sport. Fino ai 12 anni il contatto, placcaggi e mischie, sono regolamentati per evitare i traumi. Ha una grande caratterizzazione sociale, lo spirito di squadra viene coltivato, il rispetto dell'avversario è una componente essenziale. È uno sport che non termina al fischio dell'arbitro, ma continua a dare i suoi benefici anche nella vita.

Inizio dell'attività agonistica: 12 anni



Da 6-7 anni

Arti marziali

Sviluppano il controllo muscolare, la coordinazione, la tecnica del respiro. C'è molta attenzione al rispetto delle regole e dell'avversario. Sviluppano armonicamente tutti i gruppi muscolari. Adatte a femmine e maschi.

Inizio dell'attività agonistica: 12 anni



Da 7-8 anni

Tennis Scherma

Questi sport richiedono l'uso di un attrezzo, la racchetta o l'arma, come finalizzatore. Per questo motivo l'età di inizio dovrebbe essere intorno ai 7-8 anni, anche adattando l'attrezzo alla forza muscolare. In questi sport il binomio con la preparazione atletica è obbligatorio per correggere eventuali asimmetrie di sviluppo muscolare che potrebbero essere presenti usando prevalentemente un arto superiore. Esaltano la coordinazione e la capacità di concentrazione.

Inizio dell'attività agonistica: tennis 8 anni; scherma 10 anni

Basket Pallavolo

Si praticano di solito in palestra, ma soprattutto con la bella stagione si può uscire all'aperto. Sviluppano tutti i gruppi muscolari ed esaltano la coordinazione neuromotoria. Non è vero che questi sport fanno diventare più alti.

Inizio dell'attività agonistica: basket 11 anni; pallavolo 10 anni



Da 8 anni

Ciclismo

Da non confondere con “andare in bicicletta”, il ciclismo è uno sport aerobico che sviluppa la funzione cardiorespiratoria e ha necessità di un supporto atletico di compenso poiché utilizza prevalentemente gli arti inferiori. Si pratica all’aperto e, purtroppo, su strada libera, necessita di un attento controllo degli allenatori e di adeguate misure di segnalazione e protezione individuale (casco, abbigliamento rifrangente ecc.) per evitare incidenti. Indicato per maschi e femmine.

**Inizio dell’attività agonistica:
13 anni**



Lo sport nel bambino con asma

L’attività sportiva nel bambino asmatico, se correttamente praticata, costituisce uno strumento terapeutico fondamentale. Per questo motivo permettere al bambino con asma di praticare uno sport rappresenta un obiettivo terapeutico prioritario ribadito anche nelle linee guida Global Initiative for Asthma, GINA 2018 (www.ginaasthma.org).

Il bambino asmatico, quindi, non deve rinunciare all’attività sportiva, ma imparare a effettuarla in regime di sicurezza. “In questi casi – spiega Diego Peroni, Consigliere Nazionale SIP e Professore Ordinario di Pediatria, Università di Pisa – è fondamentale istruire bambini e genitori attraverso alcuni suggerimenti, quali svolgere attività fisica all’aperto lontano dalle aree urbane con traffico intenso, evitare le fasce orarie nelle quali gli inquinanti raggiungono il picco di concentrazione nell’aria, privilegiando lo sport la mattina presto o la sera tardi, ma soprattutto raggiungere un buon controllo della malattia, associando allenamento, laddove necessario, a premedicazione farmacologica”.

Quale tipo di sport scegliere nel bambino asmatico? “Il nuoto è certamente quello meglio tollerato dai bambini asmatici poiché l’immersione in acqua favorisce l’espansione e l’incremento della ventilazione polmonare risulta moderato”, spiega Stefania La Grutta, Consigliere Nazionale SIMRI (Società Italiana Malattie Respiratorie Infantili), Primo Ricercatore Responsabile Unità di Ricerca di Epidemiologia Clinica e Ambientale delle Malattie Polmonari e Allergiche Pediatriche dell’Istituto di Biomedicina e Immunologia Molecolare (IBIM) del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR). La lotta, la scherma, il sollevamento pesi presentano un basso rischio per il soggetto asmatico in quanto comportano sforzi intensi ma brevi e caratterizzati da uno scarso incremento della ventilazione. Gli sport basati sull’uso della palla possono essere praticati complessivamente senza problemi grazie all’alternanza di periodi di intensa attività a fasi con intensità ridotta. Al contrario, corsa e ciclismo sono gli sport che possono più frequentemente scatenare crisi asmatiche, anche se con un buon controllo della malattia di base e un adeguato allenamento, possono essere comunque praticati. Assolutamente sconsigliate sono invece le attività subacquee”.

