Sport e bambini, diamoci una mossa

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Nuoto, ginnastica, pallavolo e pallacanestro: ecco gli sport più adatti, secondo gli esperti consultati dal ministero della Salute, per aiutare i nostri bambini a crescere sani, acquisendo senso di responsabilità, resistenza alla fatica e capacità di concentrazione

L'ideale è il nuoto. È uno sport completo, si svolge in un ambiente, l'acqua, congeniale anche per i più piccoli, consente uno sviluppo fisico armonioso, favorisce una crescita anche cognitiva e relazionale e richiede resistenza alla fatica, capacità di concentrazione e senso di responsabilità. Ma non bisogna dimenticare la ginnastica, consigliata già dai 3 - 4 anni, perché aiuta ad acquisire consapevolezza di sé e sicurezza, e altri sport come pallavolo e pallacanestro (anche se in questi casi è consigliabile cominciare a 7 - 8 anni). Tutte attività, queste, consigliate anche per **prevenire o correggere atteggiamenti viziati o anomali della postura** in età evolutiva (detti "paramorfismi" muscolo-scheletrici come, ad esempio, spalle spioventi, lieve scoliosi, dorso curvo, iperlordosi lombare, piede piatto).

L'importante, secondo gli esperti, è fare sport sin dalla più tenera età. Soprattutto considerando che con il ritorno tra i banchi di scuola, per i piccoli scolari aumenta il rischio della sedentarietà, che può impigrire lo scolaro e «condizionarne il benessere e l'equilibrio psicofisico presente e del futuro».

Ecco perché il ministero della Salute ha pubblicato sul proprio sito Internet un approfondimento dal titolo "[Sport e bambini, diamoci una mossa](#)", nel quale si analizzano singolarmente i vari sport, indicando per ciascuno l'età consigliata per cominciare, e dove si risponde ai quesiti più frequenti.

Partendo da un dato negativo emerso nella ricerca [Okkio alla salute](#), secondo cui è molto alta la percentuale dei bambini con abitudini alimentari scorrette e comportamenti sedentari, si evidenzia l'importanza attribuita da istituzioni specializzate, come l'Organizzazione mondiale della sanità, all'attività fisica che nell'età della crescita contribuisce «allo sviluppo di tessuti muscolo-scheletrici (ossa, muscoli, legamenti), del sistema cardiovascolare (cuore, polmoni) ed endocrino-metabolico. Inoltre, favorisce la coordinazione e la capacità di controllo dei movimenti e facilita il mantenimento del peso ideale».

Nel concreto, dal ministero spiegano che «i bambini che svolgono una regolare attività fisica (sport di gruppo o individuali, giochi all'aria aperta, ginnastica) dimostrano una maggior fiducia nelle proprie possibilità, sono portati a una maggior autostima, alla facilità nei rapporti sociali, a una maggior sopportazione dello stress, e sono in un certo senso più "al riparo" dall'eventuale propensione a

disturbi come ansia e depressione. Inoltre, l'esercizio fisico comporta migliore mobilità articolare, tonicità muscolare e corretta postura». E non è da sottovalutare che è possibile detrarre una parte delle spese sostenute per le attività sportive dei figli dai cinque anni in su nel 730.

In particolare, si dovrebbero svolgere almeno 60 minuti di attività fisica al giorno (meglio ancora se si supera l'ora) con un esercizio fisico di tipo aerobico (che aumenta la richiesta di ossigeno da parte dell'organismo) praticato almeno 3 volte a settimana.

La scelta dello sport deve essere compiuta dal bambino, aiutato dal genitore, che dovrà considerare la sua indole, i gusti e le potenzialità senza lasciarsi condizionare da mode e senza imposizioni controproducenti.

In generale, **fino ai 7 - 8 anni sarebbero preferibili attività "complete", che coinvolgono, cioè, in maniera bilanciata le varie parti del corpo**, come l'atletica leggera (marcia, corse, salti, lanci), il nuoto e la ginnastica. Nel caso si preferisca uno dei cosiddetti "sport asimmetrici", che sollecitano cioè una sola parte del corpo (calcio, scherma, tennis, tiro con l'arco), questo sport andrebbe associato con una attività fisica in grado di «compensare» e ridistribuire l'impegno del corpo.