



Roma, 27 maggio 2019 - Aiuta il fisico, influenza positivamente il carattere, è un potente moltiplicatore di esperienze sociali: per questo lo sport nella vita dei bambini deve essere parte integrante del processo di crescita. Sin da piccolissimi.

Parola di pediatri, ma non solo. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità la salute è uno stato di benessere fisico, mentale e sociale e praticare una regolare attività fisica, con uno stile di vita sano, è fondamentale per godere di un ottimo stato di salute. A tutte le età.

Eppure 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. Rispetto a comportamenti che favoriscono la sedentarietà ben il 44% dei bambini ha la TV nella propria camera da letto, il 41% trascorre più di 2 ore al giorno davanti a TV/videogiochi/tablet/cellulari, solo 1 su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. E quando si cresce non va meglio: dopo i 14 anni il 20% dei maschi e il 40% delle ragazze interrompe la pratica dello sport.



Prof. Alberto Villani

“La pratica di un’attività fisica regolare in età pediatrica - sottolinea il Presidente della Società Italiana di Pediatria, Alberto Villani - costituisce un’importante forma di prevenzione per arginare le malattie cardiovascolari, respiratorie croniche, diabete e obesità e malattie metaboliche in età adulta. Promuovere e facilitare l’attività fisica nei bambini richiede una pluralità di azioni che devono coinvolgere diversi attori: oltre alla figura del pediatra, anche lo stile di vita dei genitori e la scuola hanno un ruolo fondamentale nell’incoraggiare le famiglie e i bambini ad adottare uno stile di vita attivo”.

Ma l’attività motoria non è solo salute in senso stretto. “Attività fisica e corretti stili di vita in età evolutiva - aggiunge Giancarlo Tancredi, pediatra, medico dello sport, Dipartimento di Pediatria, Sapienza Università di Roma - promuovono l’avvio di comportamenti sociali virtuosi, il rispetto delle regole e degli avversari, migliorano le capacità di apprendimento e l’adattabilità degli adolescenti agli impegni quotidiani, favoriscono un buon controllo emotivo, una migliore autostima e aumentano 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 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 gli esperti della Società Italiana di Pediatria hanno redatto una guida per avviare allo sport i bambini che sarà presentata in occasione del 75° Congresso della Società Italiana di Pediatria che si apre il 29 maggio a Bologna.

La Guida SIP allo sport per i bambini

LO SPORT GIUSTO A OGNI ETÀ

“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.

Per garantire uno sviluppo armonico del bambino lo sport dovrebbe differenziarsi a seconda della fascia d'età, "privilegiando nei primi 4-5 anni di vita sport che favoriscono la conoscenza del proprio corpo nello spazio, fino ai 7-8 anni le attività individuali quali atletica leggera (marcia, corse, salti, lanci) o ginnastica che aiutano a migliorare la coordinazione neuromotoria e in seguito sport di squadra e discipline più specializzate. Importante ricordare che nel caso di sport che sollecitino in modo particolare la schiena, come la danza e la ginnastica artistica, è utile abbinare una pratica in grado di 'compensare' gli eventuali squilibri di postura", aggiunge Attilio Turchetta.

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 8.000 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 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 e il controllo del corpo. Crescendo richiede anche una notevole 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.

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 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 e 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.

BASKET-PALLAVOLO

Si praticano di solito in palestra, ma 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 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.

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 etc.) per evitare incidenti. Indicato per maschi e femmine.

Inizio dell'attività agonistica: 13 anni.

QUANTO TEMPO DEDICARE ALLO SPORT

Nuoto, tennis, calcio... e chi più ne ha più ne metta. Non sarà troppo stanco? Se da un lato vi sono bambini sedentari, dall'altro ci sono piccoli "super-sportivi", impegnati in tantissime attività. Ma quanto tempo è corretto dedicare allo sport? Quando è troppo e quando è troppo poco?

Secondo le Raccomandazioni internazionali OMS (recentemente riviste) i bambini di 3-4 anni dovrebbero fare almeno 3 ore al giorno di attività fisico-ludica, di cui almeno un'ora al giorno di attività motoria; i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.

“La cosa importante è che i genitori ascoltino i figli: una riduzione del rendimento, scolastico o sportivo, un certo grado di irrequietezza, qualche litigio in più, potrebbero essere semplicemente i sintomi di stanchezza che difficilmente il bambino riferirà come tale. È importante insegnare al bambino che può dire di essere stanco con la consapevolezza che non farà un torto a nessuno - aggiunge Attilio Turchetta - Attenzione anche alle fasi di passaggio ai livelli superiori di attività fisica, soprattutto per i bambini con rendimento sportivo elevato: questi traguardi sono un motivo di orgoglio da un lato ma dall'altro lato richiedono un aumento delle richieste fisiche e mentali per adeguarsi al livello superiore”.

***75° Congresso della Società Italiana di Pediatria, SIP
Bologna, 29 maggio – 1 giugno 2019
Palazzo dei Congressi, Piazza della Costituzione 4***