



Roma, 2 ottobre 2023 - Con l'autunno riprendono a pieno ritmo le attività sportive per bambini e ragazzi, ma un dato è preoccupante: in Italia sono circa 2 milioni 130 mila i bambini e adolescenti tra i 3 e i 17 anni in eccesso di peso e di questi, quasi 2 milioni non praticano sport né attività fisica aprendo la strada all'obesità, fenomeno in ampio aumento con conseguenze cardiovascolari drammatiche, anche a lungo termine.

Proprio ora che il Governo intende inserire nella normativa vigente lo sport tra le pratiche necessarie per il benessere psicofisico della popolazione di ogni età, è necessario ribadire come anche una serie di patologie e disturbi apparentemente “banali” o difetti posturali, siano risolvibili con una sana e costante pratica sportiva e come invece la sedentarietà non possa che peggiorarle.



*Dott. Daniele Mazza*

“Sono molte le domande che le mamme pongono agli ortopedici riguardo le più comuni patologie dell'accrescimento - esordisce il dott. Daniele Mazza, Medico Chirurgo, Specialista in Ortopedia e traumatologia e Medico della Nazionale U21 di Calcio - È importante ricordare che, in età evolutiva e scolastica, non è raro trovare nei bambini atteggiamenti posturali scorretti. In alcuni casi possono regredire se si interviene presto e correttamente, in altri no; è il caso per esempio della scoliosi. La diagnosi è radiografica ed avviene attraverso la misurazione di un angolo che permette di avviare una terapia che può essere l'osservazione, l'utilizzo di un busto o corsetto, fino ad arrivare alla chirurgia. Per i monitoraggi periodici, grazie alla tecnologia oggi è possibile affidarsi ad una soluzione ad infrarossi, come lo spine 3D, altrettanto predittiva ma senza l'invasività delle radiografie. Questo sistema, non sostitutivo della radiologia tradizionale, può esser d'ausilio nelle valutazioni a breve termine del paziente”.

Tornando invece allo sport e alla prevenzione, quali sono le attività adatte ai ragazzi per prevenire ogni paramorfismo o a chi abbia già in atto un processo scoliotico e quelli sconsigliati? “Sono tutti gli sport che migliorano la muscolatura antigravitaria, come il tennis, calcio, golf, l'atletica, la pallavolo, il basket, la corsa, l'equitazione, in forma non agonistica specie per tennis e golf - spiega Mazza - Serve invece evitare tutti gli sport che prevedono un'alta mobilitazione del rachide o torsioni importanti della colonna se praticati a livello agonistico come corsa per lunghe distanze, sollevamento pesi, danza e, contrariamente a quanto si riteneva in passato, il nuoto e nel caso di iperlordosi il sollevamento pesi, gli esercizi in palestra con carichi pesanti, la danza e la ginnastica artistica”.

Il piede piatto invece, flessibile o rigido, è una condizione fisiologica del bambino piccolo che si caratterizza per l'appiattimento della volta plantare, la parte che, naturalmente, non tocca il terreno, e dalla valgo-pronazione del calcagno. Abituamente si corregge naturalmente dal punto di vista morfologico e funzionale in fase di crescita e solo nei casi più gravi con la chirurgia. “Grazie alla tecnologia, oggi la valutazione del piede piatto è possibile anche attraverso le pedane stabilometriche, in situazione statica, in piedi, o dinamica, permettendo poi di realizzare dei plantari correttivi su misura”.

La tallonite nell'adolescente è un dolore causato da eccessivi e ripetuti traumi nel calcagno, o quale spia del Morbo di Sever Blanke, un'infiammazione che colpisce durante e dopo l'attività sportiva. “Per una corretta diagnosi spesso è necessaria una visita ortopedica ed una radiografia della caviglia - continua Mazza - ma è possibile anche in questo caso una valutazione attraverso le pedane stabilometriche, per successiva correzione con plantari”.

“In sintesi - conclude il medico - lo sport è fondamentale per i nostri ragazzi e la loro crescita, per l'apparato cardiocircolatorio, il metabolismo, l'obesità e resta fondamentale per il controllo di molte patologie, pur con alcuni accorgimenti. Intervenire da piccoli vuol dire davvero aiutare i nostri ragazzi

nella crescita e nella vita adulta”.