



ATTIVITA' FISICA PER BAMBINI E ADOLESCENTI

Linee Guida Essenziali Per La Salute

L'attività fisica è essenziale per la salute e lo sviluppo armonico di bambini e adolescenti. Secondo le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e le direttive nazionali italiane della Società Italiana di Pediatria (SIP) e Istituto superiore di sanità (ISS), è fondamentale promuovere uno stile di vita attivo già a partire dai primi anni di vita. In questo articolo, offriremo delle raccomandazioni pratiche per i genitori e suggerimenti utili per i ragazzi più grandi, per comprendere l'importanza del movimento e adottare abitudini salutari.

1. Importanza dell'attività fisica nell'infanzia e adolescenza

L'attività fisica apporta numerosi benefici per il benessere psicofisico di bambini e adolescenti, contribuendo a:

- **Rafforzare il sistema cardiovascolare e muscolo-scheletrico:** l'attività fisica favorisce lo sviluppo di ossa e muscoli forti, riducendo il rischio di fratture e prevenendo malattie future come l'osteoporosi.
- **Prevenire il sovrappeso e l'obesità:** attraverso il movimento, il corpo consuma energia, contribuendo a mantenere un peso corporeo sano e riducendo il rischio di obesità e altre malattie correlate, come il diabete di tipo 2 e numerose altre complicanze tra cui alterazioni dell'assetto lipidico, ipertensione arteriosa, patologie renali ed epatiche.
- **Migliorare il benessere mentale:** il movimento stimola la produzione di endorfine, sostanze chimiche che migliorano l'umore e riducono lo stress e l'ansia, aiutando a migliorare anche il rendimento scolastico.
- **Favorire l'integrazione sociale:** attività di gruppo come sport di squadra promuovono la collaborazione e l'empatia tra i ragazzi, migliorando le abilità sociali e la capacità di lavorare in team nonché un più fisiologico riposo notturno.

2. Raccomandazioni generali: Quanto movimento è necessario?

Le linee guida dell'OMS e del Ministero della Salute italiano raccomandano:

- **Per i bambini e adolescenti dai 5 ai 17 anni:** almeno **60 minuti al giorno** di attività fisica da moderata a intensa. Questo include giochi, attività sportive, spostamenti attivi (come camminare o andare in bicicletta) e attività ricreative.
- **Almeno 3 volte alla settimana:** svolgere attività che rafforzano muscoli e ossa, come il salto, la corsa o esercizi di resistenza.
- **Limitare il tempo sedentario:** ridurre il tempo trascorso davanti agli schermi (TV, videogiochi, smartphone) a favore di attività fisiche e sociali. È importante che i genitori incoraggino pause frequenti durante attività sedentarie prolungate.

3. Tipologie di attività per fascia d'età

5-11 anni: imparare attraverso il gioco

In questa fascia d'età, i bambini imparano principalmente attraverso il gioco. È importante che le attività siano varie e divertenti per mantenere alto l'interesse. Alcuni esempi includono:

- **Giochi all'aperto:** corse, salti, giochi con la palla.
- **Attività strutturate:** come ginnastica, danza, nuoto o arti marziali.
- **Sport di squadra:** calcio, basket, pallavolo, che favoriscono la cooperazione e il rispetto delle regole.

I genitori possono essere d'aiuto partecipando attivamente ai giochi con i propri figli, mostrando un esempio positivo e rendendo il movimento un'attività condivisa.

12-17 anni: Allenamento e specializzazione

Nell'adolescenza, i ragazzi possono iniziare a dedicarsi a sport più specifici e a intensificare l'allenamento. È un'età in cui si sviluppano forza e resistenza, e si può puntare su attività che migliorano la forma fisica generale, come:

- **Allenamento aerobico:** corsa, ciclismo, nuoto, che rafforzano il sistema cardiovascolare.
- **Esercizi di forza:** come quelli con i pesi o a corpo libero, per potenziare i muscoli e migliorare la postura.
- **Attività di gruppo:** sport di squadra o corsi di danza e fitness, che favoriscono l'integrazione sociale.

In questa fascia d'età, è importante educare i ragazzi alla pratica dell'attività fisica in modo sicuro e consapevole, evitando eccessi e prestando attenzione al riposo.

4. Bambini affetti da patologie croniche

La promozione dell'attività fisica e la riduzione della sedentarietà sono fondamentali anche per i bambini e gli adolescenti affetti da patologie croniche, per i quali è importante scegliere attività che riflettano le inclinazioni personali, salvo controindicazioni specifiche legate alla patologia o alla terapia farmacologica di base. Le patologie croniche in pediatria sono ampie e comprendono tra le più frequenti cardiopatie, diabete, asma bronchiale, fibrosi cistica, artrite cronica giovanile, disordini cognitivi, malattie emato-oncologiche, epilessia, patologie renali.

Il medico specialista della patologia cronica è la figura chiave incaricata di promuovere il benessere psico-fisico del paziente, prospettando la futura pratica sportiva già durante il ricovero e indicandola nella lettera di dimissione. Successivamente, il pediatra di riferimento può consigliare l'effettiva ripresa dell'attività fisica con l'eventuale supervisione dello specialista in medicina dello sport, il quale valuta la tolleranza del paziente allo sforzo e formula un programma adatto, potendo certificare l'idoneità per attività agonistica, ove necessario.

5. Consigli pratici per i genitori

Il ruolo dei genitori è cruciale per promuovere uno stile di vita attivo. Ecco alcuni suggerimenti utili:

- **Essere un buon esempio:** i bambini tendono ad imitare i comportamenti dei genitori, quindi mantenere uno stile di vita attivo è il primo passo per incoraggiarli.
- **Creare una routine:** stabilire orari fissi per l'attività fisica, come una passeggiata dopo cena o una giornata sportiva durante il weekend.
- **Limitare l'uso degli schermi:** impostare regole chiare sui tempi di utilizzo di dispositivi elettronici, incentivando attività alternative.
- **Offrire supporto e incoraggiamento:** celebrare i piccoli traguardi e motivare i ragazzi a partecipare ad attività fisiche, anche se inizialmente mostrano resistenza.
- **Collaborare con le scuole:** supportare l'educazione fisica e le attività sportive proposte dagli istituti scolastici, e partecipare agli eventi sportivi per rendere il movimento parte della vita scolastica.

6. Suggerimenti per i ragazzi (10-18 anni)

Per i ragazzi dai 10 ai 18 anni, comprendere i benefici dell'attività fisica e fare scelte consapevoli può essere un grande passo verso uno stile di vita sano. Ecco alcuni consigli:

- **Trova l'attività che ti piace:** lo sport non deve essere una costrizione. Se non ami uno sport, prova qualcos'altro: ci sono tante alternative.
- **Fissa piccoli obiettivi:** inizia con obiettivi semplici, come 15 minuti di camminata ogni giorno, per poi aumentare gradualmente. Sentirai la differenza e questo ti motiverà.
- **Partecipa a sport di squadra:** gli sport di gruppo aiutano a fare nuove amicizie, migliorare la comunicazione e divertirsi.

- **Bilancia attività fisica e riposo:** il recupero è importante, specialmente se fai sport intensivo. Assicurati di dormire a sufficienza e di prenderti pause tra un allenamento e l'altro.
- **Evita le cattive abitudini:** limita il tempo davanti agli schermi e preferisci attività che ti fanno muovere, anche se può essere difficile rinunciare a social network o videogiochi.

7. Ruolo della scuola e delle istituzioni

La scuola ha un ruolo chiave nel promuovere l'attività fisica tra i giovani. Le ore di educazione fisica e le attività extracurricolari rappresentano opportunità per trasmettere ai ragazzi l'importanza del movimento. È auspicabile che le istituzioni scolastiche:

- Promuovano attività fisiche variegata, accessibili a tutti gli studenti, indipendentemente dal livello di abilità.
- Offrano spazi sicuri e adeguati per praticare sport e gioco attivo.
- Incentivino la partecipazione a eventi sportivi locali, collaborando con le famiglie e le comunità per organizzare attività fisiche in ambienti extrascolastici.

8. Conclusioni

Promuovere l'attività fisica in età scolare è una responsabilità condivisa tra genitori, insegnanti e istituzioni. Solo creando un ambiente favorevole e dando l'esempio, possiamo aiutare bambini e adolescenti a crescere sani e attivi. Ricordiamoci che il movimento non è solo "fare sport", ma significa anche divertirsi, socializzare e imparare a conoscere e rispettare il proprio corpo.

Incoraggiare uno stile di vita attivo fin dall'infanzia è il miglior investimento per un futuro in salute. Coinvolgere i giovani in attività fisiche regolari li aiuterà a diventare adulti consapevoli e in salute, capaci di affrontare con energia le sfide della vita quotidiana.

Bibliografia:

- WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponibile su: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione. Ministero della Salute; 2019. Disponibile su: https://www.pnrr.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2828_allegato.pdf
- Linee di indirizzo sull'attività fisica. Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie. Ministero della Salute; 2021 Disponibile su: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3285_allegato.pdf
- Sport e bambini con patologie croniche: istruzioni per l'uso. Società Italiana di Pediatria (SIP); 2017. Disponibile su: <https://sip.it/2017/09/25/sport-e-bambini-con-patologie-croniche-istruzioni-per-luso/>