



La Nostra Salute

LA LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
INFORMA - NUMERO 1/2008

WWW.LEGAIMMUNOPROTETTI.IT INFO@LEGAIMMUNOPROTETTI.IT

PICCOLI SPORTIVI CRESCONO

L'attività fisica e i bambini



Nicola Gobetti

La preoccupante diffusione del sovrappeso e dell'obesità nella nostra società è in buona parte attribuibile al fatto che la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari, con livelli assai ridotti di attività fisica. Il tutto peggiorato naturalmente da un eccessivo apporto calorico alimentare. Il problema si fa sempre più evidente anche nella popolazione infantile italiana. Molti bambini, per esempio, passano molte ore di fronte al televisore, magari consumando nervosamente dolciumi vari sotto la tensione o l'attrazione del programma seguito: ciò predispone sicuramente ad un eccessivo aumento di peso.

Recenti studi hanno evidenziato che in Italia, il bambino trascorre mediamente, già all'età di sei anni, quasi due ore al giorno di fronte alla televisione, trascurando sempre di più giochi che lo impegnerebbero fisicamente. Oltre a rappresentare un fattore predisponente l'obesità, l'abitudine a livelli molto bassi di attività fisica coinvolge altri aspetti della salute.

Uno stile di vita sedentario rappresenta, una volta adulti, un fattore di rischio per cardiopatia coronarica, diabete, tumore del colon... Un livello medio/alto di attività fisica è per altro lo strumento migliore per prevenire l'osteoporosi senile.

I bambini che si mantengono attivi durante tutto il periodo della crescita avranno uno scheletro più robusto da adulti, e da anziani saranno più difficilmente soggetti a fratture. Uno stile di vita fisicamente attivo è utile anche per abbassare in modo apprezzabile la pressione arteriosa. E' bene chiarire che per stile di vita "fisicamente attivo" si

deve intendere innanzitutto un tipo di comportamento che dia la preferenza, nell'espletamento delle attività quotidiane, all'uso dei propri muscoli piuttosto che all'uso delle macchine.

Porteremo ad esempio come minciare col ridurre significativamente l'uso quotidiano dell'automobile (che invece aspetta il bambino proprio davanti al portone della scuola, spesso ostacolando il traffico, quasi che il bambino, finito di studiare, non abbia più...gambelli).

Togli andrebbero dati anche all'uso del motorino (ormai traboccato fisso al fondo dei portali dei nostri figli) e degli ascensori (fatti usare ai bambini, sempre più pigri, anche per un solo piano di scale).

E' sufficiente camminare per almeno 30 minuti al giorno per "bruciare" le calorie in eccesso. A seconda delle età e delle opportunità possono essere considerati attività fisica anche il gioco, la possibilità di svolgere, in alcuni momenti della giornata, semplici esercizi di mobilitazione o di allungamento (stretching), scendere le scale e spostarsi a piedi quando non sia assolutamente necessario. L'uso dell'auto o dei mezzi pubblici. Anche le attività classicamente svolte per i lavori di casa fanno bruciare calore, così come il ballo.

Non si tratta tanto di rigenerare muscoli trascurati con tour forzati di poche ore settimanali in palestra o su un campo da tennis, ma piuttosto di impostare un più sano stile di vita, fin da bambini, con abitudini che consentano un regolare, continuo, adeguato uso di tutto il proprio corpo, ogni giorno.

Il movimento, inoltre, incide positivamente sui fattori che determinano stress, ansia, depressione, allentando tensioni o riducendo stati di astenia che incidono negativamente sulla visione della vita. Se svolto in compagnia, il movimento diventa poi fattore di socializzazione, divertimento, svago. Il piacere è infatti per molti una componente rilevante della motivazione alla pratica motoria. L'attività fisica è anche collegata alle politiche per la mobilità sostenibile. Infatti, soprattutto per quanto riguarda

i bambini, vi sono una serie di fattori che, nei genitori ma anche in loro stessi di riflesso, possono determinare ansie, paure o vere barriere che inducono all'inattività. Tra questi incide maggiormente il timore di incidenti stradali, ma anche gli elevati livelli di inquinamento atmosferico dovuti alla quantità e alla qualità (velocità, traffico intenso ecc.) della circolazione stradale nelle aree urbane ed extraurbane.

In tali condizioni l'azione formativa che mira a far acquisire comportamenti corretti e l'abitudine al movimento quotidiano rischia di scontrarsi con una realtà ambientale fortemente in cambiamento.

Emerge la necessità di azioni e provvedimenti volti a creare sul territorio condizioni che incentivino i cittadini a svolgere attività fisica: ciò significa favorire la pratica degli spostamenti a piedi o in bicicletta (in alternativa, ad esempio, all'utilizzo dell'auto) definendo strategie e scelte ambientali a favore, tra l'altro, delle aree pedonali e delle piste ciclabili.

Quali sport? E a che età iniziare?

Giocare, correre, saltare, esprimere con il sorriso la propria gioia di vivere: questa per un bimbo, è la vera salute! Una sensazione che non si esaurisce solo nel "non essere malati", ma è l'espressione di un pieno benessere fisico e mentale.

Avviare i bambini all'attività sportiva è importante ma non sempre è una scelta facile. La principale preoccupazione di un genitore è quella di scegliere lo sport che sia il più completo possibile per un corretto sviluppo fisico del bambino. Non dimentichiamo, inoltre, che lo sport non ha solo il pregio di contribuire allo sviluppo fisico - strutturale, ma ha un ruolo nella socializzazione, permettendo ai bambini di acquisire abilità di coordinamento, oltre ad essere un momento di distrazione e divertimento. A questo proposito, dobbiamo tenere in grande considerazione proprio i desideri degli stessi bambini. La passione per un'attività fisica vissuta come gioco e divertimento,

permette l'aumento dell'impegno, della concentrazione e della motivazione, caratteristiche che contribuiscono non solo alla crescita fisica ma anche, appunto, a quella emotiva.

Ecco alcuni sport e le età in cui si suggerisce di iniziare a praticarli, a seconda dello sviluppo e delle specifiche capacità del bambino.

Età	Sport
7-8	Nuoto, pattinaggio, ginnastica artistica, tennis
8-9	Ginnastica sportiva, tuffi, sci di fondo
10-11	Pallacanestro, calcio, pallavolo
11-12	Aletica leggera, equitazione
12-13	Ciclismo, pugilato, atletica

I CAS - Centri di Avvicinamento allo Sport

I centri di avvicinamento allo sport, promossi dal CONI e dalle Federazioni sportive nazionali sono centri di avvicinamento alla pratica motoria gestiti direttamente ed esclusivamente dalle Società sportive affiliate alle Federazioni, che mirano alla costruzione di un processo educativo sportivo.

I Centri di Avvicinamento allo Sport (C.A.S.) nascono da un

progetto che nel corso degli anni ha consentito ad un grande numero di giovani di avvicinarsi allo sport: oggi costituiscono un patrimonio consolidato dell'organizzazione sportiva italiana.

Per raggiungere quest'obiettivo i CAS, la cui storia inizia nel 1978, e che oggi trovano collocazione culturale nel l'ambito del "Progetto CONI-Giovani", offrono un'efficace azione formativa di base ad ogni giovane residente sul territorio italiano.

Nell'odierna cultura sportiva la formazione del talento non è più considerata come ricerca di qualcosa che già c'è, ma come un processo di costruzione in conformità alla potenzialità che ciascuno è in grado di esprimere.

Poiché il talento dipende anche dal contesto nel quale può trovare l'occasione di esprimersi, c'è bisogno di un'organizzazione efficace e competente perché una giovane possa costruire le proprie prestazioni di eccellenza, percorrendo un cammino che dura anni, in compagnia di istruttori, dirigenti, professori, istituzioni sportive.

Per realizzare questo programma il CONI si rivolge all'Associazione Sportiva come struttura di base del movimento sportivo, fornendole gli strumenti per migliorare le strategie dell'attività giovanile. I due soggetti primari dell'at-

