AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

Salute - *Bambino Gesù, lo sport fa bene anche alla scuola*

Roma - 24 nov 2022 (Prima Pagina News) **Sul nuovo magazine di "A scuola di salute" le raccomandazioni degli esperti sull'importanza dello sport per la salute di bambini e ragazzi in ogni fascia d'età.**

Praticare sport in età scolastica senza per questo abbassare i risultati nello studio si può, anzi si deve. Lo affermano gli esperti dell'Istituto per la salute dell'infanzia e dell'adolescenza del Bambino Gesù nell'ultimo magazine di "A scuola di salute - Il ruolo dello sport in età pediatrica" pubblicato oggi. Invece di distrarre, lo sport favorisce un maggior livello di attenzione e un minor assenteismo scolastico. Attività sportive adeguate ad età e condizione fisica aiutano bambini e ragazzi a sfuggire ai rischi della sedentarietà e sono un valido supporto per contrastare le conseguenze di patologie come asma, cardiopatie congenite, ipertensione arteriosa e disabilità motorie.Correre ai ripari I due anni segnati dalla pandemia e dalle restrizioni in casa, hanno aumentato notevolmente la diffusione della sedentarietà in tutte le fasce d'età, ma soprattutto in quella pediatrica. Secondo l'Osservatorio nazionale dell'Adolescenza, tra le cause che inducono i giovani a non praticare nessuno sport al primo posto c'è la pigrizia e la mancanza di voglia (51%), mentre l'eccessivo carico scolastico scoraggia il 29% e i motivi economici il 5%. Per questo gli esperti del Bambino Gesù insistono sulla necessità di riprendere l'attività fisica e sportiva dei più giovani, fondamentale per molteplici motivi. Lo sport aiuta a sviluppare capacità motorie e capacità relazionali, a mettersi in gioco lavorando in gruppo e a superare i propri limiti. Meno telefoni cellulari e computer e più esercizio fisico è la raccomandazione per tutti i genitori.A ciascuno il suoA quale età si può iniziare l'attività sportiva? Presto, ma valutando la maturità fisica ed emotiva di ogni bambino. Gli esperti del Bambino Gesù raccomandano attività differenziate e sport di squadra in base alle fasce d'età.Tra i 6 e gli 8 anni è bene iniziare con attività individuali come il nuoto o la ginnastica; tra gli 8 e i 13 anni si possono praticare sport di squadra come il calcio, il rugby e la pallacanestro e anche discipline che richiedono coordinazione come tennis e judo. Attenzione alla certificazione sportiva richiesta dalla legge sia per l'attività agonistica che non agonistica che può essere rilasciata solo da specifiche figure professionali.Sport per tutti E' comprensibile che i genitori di ragazzi con disabilità o affetti da alcune patologie tendano a scoraggiare l'attività sportiva dei figli per non esporli a possibili rischi. Ma come per i ragazzi sani, avvertono gli esperti dell'Istituto per la salute dell'infanzia e dell'adolescenza del Bambino Gesù, tutti i vantaggi derivati dallo sport valgono anche per i ragazzi con disabilità, migliorando la loro qualità di vita. Lo sport, inoltre, rafforza l'autostima e l'autonomia e migliora la capacità relazionale e l'interazione con i coetanei. L'importante è scegliere lo sport più adatto ed effettuare sempre una valutazione cardiovascolare. Non aver paura di tirare un calcio al pallone Via libera, quindi, all'esercizio fisico di tipo aerobico (bicicletta, corsa, pattinaggio, danza e giochi di squadra come calcio, basket, pallavolo, hockey) e al nuoto per i ragazzi

con asma bronchiale: con alcune accortezze – per esempio intervalli di recupero in caso di esercizi ad alta intensità – l'attività fisica migliora i loro sintomi e riduce l'utilizzo dei farmaci e il numero dei ricoveri in ospedale.Attività aerobica a bassa intensità e lunga durata è adatta anche ai bambini con ipertensione arteriosa, una patologia che interessa il 5% della popolazione con età compresa tra i 12 e i 19 anni. Un'ottima soluzione per loro è rappresentato dal nuoto che permette di ridurre la pressione data dal peso corporeo. In alcuni casi lo sport è necessario per evitare ai ragazzi di aggravare le proprie patologie. E' il caso dei pazienti con cardiopatie congenite che, a causa dell'atteggiamento iperprotettivo dei genitori, sono esposti al rischio di diventare bambini sedentari e di sviluppare ulteriori malattie legate alla sedentarietà.Gli studi hanno invece dimostrato che non ci sono delle vere controindicazioni alla pratica di tipo aerobico adeguando l'intensità dello sforzo. I dati non sono ancora univoci sulla possibilità di far loro praticare attività anaerobiche (arrampicata, salto, ginnastica) o a intensità elevata. Fondamentale è l'attività fisica per i ragazzi con obesità che hanno necessità di cambiare abitudini alimentari e stili di vita sedentari per affrontare una patologia che colpisce oggi nel mondo circa 50 milioni di ragazze e 74 milioni di ragazzi di età compresa tra i 5 e i 19 anni. Ideale è il nuoto e anche un'attività di tipo aerobico come camminare a passo svelto e andare in bicicletta. Scuola e sport, un binomio possibileL'altra grande preoccupazione delle famiglie riguardo all'attività sportiva praticata dai figli è la possibilità di conciliarla con gli studi e con buoni rendimenti scolastici. Gli esperti del Bambino Gesù spazzano via ogni dubbio: non solo lo sport non rappresenta un ostacolo al percorso scolastico, ma contribuisce a supportarlo. Aiuta lo sviluppo cognitivo, sociale e affettivo dei giovani e favorisce un maggior livello di attenzione e un minore assenteismo a livello scolastico. I giovani atleti hanno anche in genere una maggiore autostima rispetto ai coetanei sedentari. E alcuni studi dimostrano addirittura un miglioramento del rendimento scolastico in relazione all'aumento dell'attività sportiva.

(Prima Pagina News) Giovedì 24 Novembre 2022

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginanews.it