

SAPERE PER FARE

Attività fisica nei bambini

I benefici dell'esercizio fisico per la salute corporea e mentale sono ben documentati, tuttavia anche i ragazzi potrebbero non svolgere una quantità sufficiente di attività quotidiana.

Durante la recente pandemia di Covid-19, infatti anche i bambini sono diventati sempre meno attivi, hanno diminuito le attività quotidiane, gli sport di gruppo e aumentato il tempo davanti allo schermo.

Essere inattivi ha numerosi effetti negativi sulla salute e sul benessere di tutti e a seconda dell'età favoriscono malattie e condizioni croniche (obesità, diabete, ipertensione, malattie cardiache, tumori e morte prematura).

L'attività fisica può anche aiutare a ridurre lo stress e migliorare le prestazioni scolastiche e lavorative, il sonno e la salute mentale.

Le linee guida sull'attività fisica raccomandano che i bambini di età compresa tra 3 e 5 anni siano fisicamente attivi per la maggior parte della giornata e che quelli compresi tra 6 e 17 anni svolgono mediamente durante la settimana almeno 60 minuti al giorno di attività fisica da moderata a intensa (quando la frequenza cardiaca è aumentata ed è associata a sudorazione e respirazione più profonda).

Non tutti gli esercizi sono uguali ed è importante che l'attività svolta dai bambini sia adeguata all'età: ad esempio, il sollevamento pesi non è appropriato per i bambini più piccoli perché lo sforzo potrebbe essere troppo elevato per lo sviluppo di muscoli, tendini e ossa. Esistono diversi tipi di esercizi tra cui l'esercizio aerobico, il rafforzamento muscolare e il rafforzamento delle ossa indicati ai ragazzi. È importante includere tutti e 3 i tipi di esercizi nella routine dei ragazzi, ciascuno eseguito almeno 3 giorni a settimana.

L'**esercizio aerobico** dovrebbe essere l'attività fisica principale: camminare, correre, nuotare, ballare, andare in bicicletta e saltare la corda.



TIPI DI ATTIVITÀ FISICA NEI BAMBINI

Esercizi di aerobica

- Camminare o correre
- Nuoto
- Ballare
- Ciclismo
- Corda per saltare

Rafforzamento muscolare

- Arrampicarsi su alberi, corde o attrezzature per parchi giochi
- Sollevamento
- Ginnastica

Rafforzamento osseo

- Salto
- Gioco della campana
- Sport come tennis, basket e ginnastica

Utilizzare sempre i dispositivi di protezione necessari adatti sia per l'attività o il luogo dell'attività

SAPERE PER FARE Attività fisica nei bambini



Il **rafforzamento muscolare** può essere ottenuto arrampicandosi su alberi (con le dovute cautele), facendo flessioni o, per i bambini piccoli, partecipando a corsi di ginnastica. Esempi di esercizi di **rafforzamento osseo** sono: saltare, giocare a campana o praticare sport come tennis, basket e ginnastica.

Per aiutare i ragazzi a raggiungere questi

obiettivi, i genitori devono essere d'esempio. I bambini copiano, quindi se l'esercizio fa parte della routine di tutta la famiglia è più probabile che i ragazzi seguano le orme dei genitori. Può essere d'aiuto fare dell'attività fisica una routine quotidiana fissando un orario ogni giorno, soprattutto quando i figli sono piccoli. Inoltre, è importante rendere divertente l'attività, se ai ragazzi piace l'attività fisica fin dalla tenera età, è probabile che questa continuerà con il passare degli anni.

Può essere utile fare un elenco di attività da svolgere sia all'aperto che al chiuso. Gli esercizi e tutte le attività fisiche devono essere eseguite sempre con le adeguate misure di sicurezza come l'utilizzo di dispositivi di protezione (p.es. un casco per andare in bicicletta) oppure scegliere luoghi sicuri in cui svolgere l'attività.

Mantenere il bambino attivo aiuterà tutta la famiglia a essere sana e felice! •

Tradotto e adattato: JAMA Pediatr 2022;176(6):622.
doi:10.1001/jamapediatrics.2022.0477

