
Salute: Ospedale Bambino Gesù, "più sport e meno cellulari e computer; fa bene anche alla scuola e migliora la vita dei ragazzi disabili"

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. I due anni segnati dalla pandemia e dalle restrizioni in casa, hanno aumentato notevolmente la diffusione della sedentarietà; per questo gli esperti del Bambino Gesù insistono sulla necessità di riprendere l'attività fisica e sportiva dei più giovani. "Lo sport - spiegano - aiuta a sviluppare capacità motorie e capacità relazionali, a mettersi in gioco lavorando in gruppo e a superare i propri limiti". Insomma: "meno telefoni cellulari e computer e più esercizio fisico" è la raccomandazione per tutti i genitori. A quale età si può iniziare? Gli esperti 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 nuoto o ginnastica; tra gli 8 e i 13 anni si possono praticare sport di squadra come calcio, rugby e 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. Come per i ragazzi sani, avvertono gli esperti, 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. Fondamentale l'attività sportiva per i ragazzi con obesità. Per quanto riguarda la scuola, 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".

Giovanna Pasqualin Traversa