

Otiti, faringiti, micosi: tante fake legate a sport in età pediatrica

LINK: http://www.askanews.it/cronaca/2019/10/01/otiti-faringiti-micosi-tante-fake-legate-a-sport-in-et%C3%A0-pediatria-pn_20191001_00292



Salute Martedì 1 ottobre 2019 - 18:12 Otiti, faringiti, micosi: tante fake legate a sport in età pediatrica Fa chiarezza l'Associazione **WAidid** Roma, 1 ott. (askanews) - "Non sudare che ti raffreddi!", "Non camminare scalzo!", "Non tuffarti in piscina che fa freddo!". Quante volte le mamme e le nonne si raccomandano ai bambini quando si accingono a svolgere un'attività sportiva? Otiti, tonsilliti, faringiti, infezioni respiratorie e micosi sono i disturbi che spesso gli adulti chiamano erroneamente al banco degli imputati associandoli all'attività sportiva dei propri bambini. Ma quanto c'è di vero? L'**Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid)** fa chiarezza su alcuni falsi miti, difficili ancora da sfatare, che ruotano attorno allo sport, attività essenziale per la salute psico-fisica di grandi e piccini. Studi recenti evidenziano infatti come

l'allenamento moderato, svolto in modo regolare senza sottoporre il fisico a particolari stress tipici dello sport agonistico, contribuisca a potenziare la capacità di contrastare l'insorgenza delle infezioni prima che possano insorgere. Il motivo è da ricercarsi nella riduzione dello stato di infiammazione che lo sport esercita sull'organismo. "Il sistema immunitario ha il compito di difendere l'organismo da agenti infettivi e di regolare il processo infiammatorio - spiega **Susanna Esposito**, Professore Ordinario di Pediatria all'Università degli Studi di Parma e Presidente **WAidid** -. Attraverso un'attività fisica moderata, la risposta dei linfociti è migliore nella difesa contro gli agenti patogeni. Già con una sola seduta di attività fisica, infatti, avvengono importanti cambiamenti tra i globuli bianchi capaci di generare e modificare gli anticorpi che riconoscono antigeni specifici sulla superficie dei patogeni,

neutralizzandoli. Questo significa che muoversi rende più forte il sistema immunitario e, di conseguenza, la protezione da possibili stati infiammatori o patologici". "Non solo infezioni - sottolinea **Susanna Esposito** -. Dal punto di vista fisiopatologico, la pratica di un'attività fisica regolare in età pediatrica rappresenta un'importante forma di prevenzione delle malattie respiratorie e cardiovascolari, dell'obesità delle malattie metaboliche. Uno strumento di prevenzione, quello dello sport, che svolge un ruolo fondamentale per la salute del bambino, di oggi e domani". (segue)