

Non sudare, ti raffreddi. Non è vero, anzi...

LINK: <https://www.blitzquotidiano.it/salute/sport-aperto-nuoto-bambini-malattie-3099579/>



Non sudare, ti raffreddi. Non è vero, anzi... di redazione Blitz Pubblicato il 1 Ottobre 2019 15:32 | Ultimo aggiornamento: 1 Ottobre 2019 15:32 (Foto archivio Ansa) ROMA - Nuoto e sport all'aperto aumentano il rischio di influenza e otiti per i bambini? Falso. A smentire questi e altri luoghi comuni c'ha pensato l'**Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (WAidid)**. Del resto diversi studi hanno dimostrato che l'allenamento sportivo moderato, fatto in modo regolare ma senza eccessivi stress per il fisico come quelli dello sport agonistico, aiuta a potenziare la capacità di contrastare l'insorgere di infezioni. Questo è dovuto alla riduzione dello stato infiammatorio che lo sport provoca nell'organismo. Come ha spiegato **Susanna Esposito**, professore ordinario di Pediatria all'Università degli Studi di Parma e presidente **WAidid**, infatti, "il sistema

immunitario ha il compito di difendere l'organismo da agenti infettivi e di regolare il processo infiammatorio. 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". Nel caso, per esempio, del nuoto è falso il luogo comune che tuffarsi in piscina possa far venire l'otite. Questa è una malattia molto frequente tra i bambini per motivi legati alle loro caratteristiche anatomiche: la tuba di Eustachio, ovvero il canale che collega la gola e le cavità nasali con l'orecchio, è più stretta e più corta rispetto agli adulti. Quindi eventuali batteri o virus in bocca o nel naso possono raggiungere più facilmente le orecchie. Saranno i bambini con un

sistema immunitario meno efficiente ad essere più predisposti alla malattia, soprattutto se frequentano asilo nido o scuola materna. Il nuoto, invece, è utile per rafforzare le difese immunitarie perché aumenta la produzione di linfociti T, che contrastano virus ed infezioni. Inoltre l'immersione in acqua favorisce l'espansione e l'incremento della ventilazione polmonare risulta moderato. Altro mito da sfatare riguarda lo sport all'aperto: al contrario di quel che si pensa generalmente, chi lo pratica (bambini compresi) è meno esposto alle malattie, perché fare attività sportiva all'aria aperta rinforza il sistema immunitario. Eventuali malattie come influenza o raffreddore possono essere causate da un abbigliamento non adeguato o da sbalzi di temperatura. Diverso, invece, è il discorso per quanto riguarda andare in giro a piedi scalzi. In questo caso se non si sta particolarmente attenti

all'igiene si rischia di prendere infezioni come il piede dell'atleta e le verruche. E' fondamentale, quindi, usare ciabatte e teli di spugna personali, asciugarsi bene dopo il bagno anche tra le dita dei piedi e indossare indumenti dicotone e non sintetici. Per chi soffre di arrossamenti alle pieghe, sarà utile applicare una crema a base di ossido di zinco e magnesio silicato. (Fonte: La Repubblica)