

L'età dello sport

LINK: <https://tuttosanita.com/leta-dello-sport/>



1 Ottobre 2019 0 Di La Redazione Tanti i falsi miti da sfatare che ruotano intorno alla pratica sportiva, sia dilettantistica sia agonistica, nei bambini. La parola agli specialisti per avvertire le dritte giuste. "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? Otititi, 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 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 manifestarsi. 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 - ha spiegato **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 tuffarti in piscina che fa freddo". Ma facciamo chiarezza. Il nuoto in sé non causa l'otite, che piuttosto è da attribuirsi alla mancanza delle basilari regole igieniche o a sbalzi di temperatura che contribuiscono a creare il microclima ideale per batteri e funghi. L'otite media acuta, molto frequente nell'infanzia per motivi legati a caratteristiche anatomiche dei bambini, è un'infezione dell'orecchio che spesso si verifica in concomitanza con un raffreddore o un'infezione alla gola. Nei piccoli la tuba di Eustachio, cioè il canale che collega la gola e le cavità nasali con l'orecchio, è più stretta e più corta rispetto agli adulti. Il risultato è che eventuali batteri o virus presenti in gola o dietro al naso, a

causa di un comune raffreddore, raggiungono più facilmente il cosiddetto orecchio medio, una piccola cavità separata dall'esterno dalla membrana del timpano. Da qui il pus e il dolore, manifestazioni tipiche dell'otite. Ad avere un ruolo cruciale sono però i fattori immunitari: bambini con un sistema immunitario meno efficiente saranno più predisposti alla malattia, soprattutto se frequentano asilo nido o scuola materna. Al contrario, praticare nuoto si rivela fondamentale per rafforzare le difese immunitarie perché aumenta la produzione di linfociti T, in prima linea nella lotta a virus ed infezioni. Il nuoto, inoltre, risulta particolarmente indicato per i bambini con asma bronchiale in quanto l'immersione in acqua favorisce l'espiazione e l'incremento della ventilazione polmonare risulta moderato. "Non sudare che ti raffreddi". Anche in questo caso niente di più sbagliato. I bambini che praticano sport all'aperto hanno una maggiore resistenza fisica e meno possibilità di ammalarsi, perché riescono a rafforzare il sistema immunitario. In questo caso, raffreddore, tosse, tonsillite non sono legate all'aria aperta in sé, quanto

piuttosto all'utilizzo di un abbigliamento non idoneo o a sbalzi di temperatura a cui il bambino può andare incontro se non correttamente lavato e asciugato dopo l'attività. Contrariamente a quanti molti pensano, praticare attività fisica al freddo non è di per sé una causa di malattie respiratorie più frequenti, neppure nei bambini. Se il bambino è sano, quindi, non c'è motivo di impedirgli di giocare a calcio, fare atletica o andare in bicicletta in inverno. Un bravo istruttore e l'abbigliamento corretto permettono ai bambini di allenarsi e divertirsi in piena sicurezza, senza aumentare il rischio di infezioni. "Non camminare scalzo". I bambini, sia per la loro scarsa attenzione alle questioni igieniche sia per un sistema immunitario non ancora completamente sviluppato, risultano maggiormente esposti al rischio di contrarre infezioni altamente contagiose. Piede dell'Atleta, fungo che causa prurito e piccole piaghe sulla pelle generalmente tra le dita dei piedi, e verruche sono le infezioni più frequenti. La prevenzione e il rispetto di alcune norme igieniche generali rappresentano il modo migliore per aggirare l'ostacolo. È raccomandato l'uso di ciabatte e teli di spugna personali. Dopo l'attività,

lavare il bambino e preoccuparsi di asciugare accuratamente la pelle per non lasciarla umida, prestando particolare attenzione ai piedi e alle dita prima di indossare calze e scarpe. Opportuno, inoltre, far indossare indumenti di cotone e non sintetici. Per chi soffre di arrossamenti alle pieghe, sarà utile applicare una crema a base di ossido di zinco e magnesio silicato. "Non solo infezioni - ha concluso la professoressa **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".

Quando cominciare l'attività sportiva: **SPORT ETÀ SUGGERITA DI INIZIO ATTIVITÀ NON AGONISTICA ETÀ SUGGERITA DI INIZIO ATTIVITÀ AGONISTICA**

Nuoto