

I falsi miti sui pericoli per la salute dei bambini quando praticano sport

LINK: <https://www.universomamma.it/falsi-miti-sport-salute-bambini/>



Falsi miti sport L'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici ha fatto chiarezza su alcuni falsi miti che ruotano intorno allo sport. L'Associazione mondiale per le malattie infettive ed i disordini immunologici (WAidid) ha rilasciato un comunicato nel quale sfata alcune delle raccomandazioni che i genitori fanno più di frequente ai figli. Le raccomandazioni che l'Associazione vuole sfatare ruotano intorno allo sport, un'attività che è molto importante per la salute dei bambini. Lo sport ed i bambini: i falsi miti sui pericoli per la salute secondo gli esperti Il consiglio che danno i pediatri e gli ortopedici è quello di praticare sport in modo regolare per avere una vita più sana. Lo sport influenza positivamente il carattere ed è anche un potente moltiplicatore di esperienze sociali. Fare attività fisica è consigliata a

qualsiasi età, ed ogni età ha i suoi sport. Quando però i bambini iniziano a fare attività sportiva sono sempre tante le raccomandazioni che genitori o nonni fanno loro. Quando poi si ammalano la colpa la si dà sempre all'attività sportiva, "ha preso freddo" o "ha camminato scalzo" oppure "ha sudato troppo". LEGGI ANCHE > I consigli degli esperti per scegliere lo sport giusto per i bambini L'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid) fa chiarezza su alcuni falsi miti, difficili ancora da sfatare, che ruotano, da anni, attorno allo sport. Dei recenti studi, come riportato anche da Repubblica, hanno dimostrato che praticare un'attività sportiva, non per forza a livello agonistico, sia importante per ridurre l'insorgenza di infezioni. Il perché è stato trovato nella riduzione dello stato d'infiammazione che lo sport va ad esercitare

sull'organismo. Il presidente dell'WAidid, Susanna Esposito, professore ordinario di Pediatria all'Università degli Studi di Parma ha spiegato bene il motivo: "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". Alcuni falsi miti che l'Associazione vuole smentire e definitivamente legati allo sport "Non tuffarti in piscina che fa freddo" Quest'affermazione è FALSA. Il nuoto incrementa la produzione di linfociti T, fondamentali per combattere virus e

infezioni, ed è quindi associato a un rafforzamento delle difese immunitarie nei più piccoli. Inoltre, il nuoto non causa l'otite che è da attribuire a scarse regole igieniche o a sbalzi di temperatura. Ad avere un ruolo cruciale sono proprio i fattori immunitari, i bambini con un sistema immunitario meno efficiente saranno più predisposti alla malattia, soprattutto se frequentano asilo nido o scuola materna. "Non sudare che ti raffreddi" Anche in questo caso si tratta di un FALSO mito. Praticare sport che sia all'aria aperta va a rafforzare il sistema immunitario andando a determinare una maggiore resistenza fisica e meno possibilità di ammalarsi. Le infezioni del tratto respiratorio, come raffreddore e tosse sono legate ad 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. Se il bambino è sano può giocare all'aperto a calcio, andare in bicicletta o fare atletica anche d'inverno. "Non camminare scalzo" Al contrario delle altre due, questa raccomandazione è VERA, però solo nel caso in cui non vengano seguite correttamente le regole igieniche. I bambini sono i

soggetti più esposti al rischio di contrarre infezioni perché ancora non sono in grado di seguire le corrette pratiche igieniche e perché hanno un sistema immunitario che ancora non si è sviluppato. Le infezioni più frequenti sono il piede dell'atleta, un fungo che causa prurito e piccole piaghe sulla pelle generalmente tra le dita dei piedi e le verruche. Per questo si raccomanda sempre di usare delle ciabatte in plastica e teli personali. Inoltre dopo l'attività si deve lavare il bambino e preoccuparsi di asciugare accuratamente la pelle per non lasciarla umida. Bisogna asciugare bene i piedi e le dita dei piedi prima di indossare calze e scarpe. Per chi soffre di arrossamenti alle pieghe, sarà utile applicare una crema a base di ossido di zinco e magnesio silicato. La presidente dell'Associazione ha affermato anche: "Non solo infezioni, 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". Voi unimamme eravate a conoscenza di questi falsi miti? Cosa ne pensate?