

"Non sudare che ti raffreddi": la **WAidid** smonta i falsi miti sullo sport per ragazzi

LINK: <https://www.focusjunior.it/news/non-sudare-che-ti-raffreddi-la-waidid-smonta-i-falsi-miti-sullo-sport-per-ragazzi/>



"Non sudare che ti raffreddi": la **WAidid** smonta i falsi miti sullo sport per ragazzi Stampa Ipa-Agency L'**Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (WAidid)** ha sfatato le credenze più comuni sulle precauzioni da adottare nei confronti dei ragazzi che fanno attività sportiva. Vi è mai capitato di andare fuori a giocare e sentirvi dire da un adulto - mamma, papà o nonna che sia - una sfilza di raccomandazioni per non rischiare di ammalarsi? "Non sudare che ti raffreddi", "non correre scalzo". "stai attento all'acqua fredda": che barba! Beh, tra poco saprete come difendervi... **ABOLIAMO I FALSI MITI** L'**Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (WAidid)** ha infatti diffuso un comunicato che, basandosi su molti studi recenti, ha sottolineato come l'allenamento moderato e regolare - che

può anche comprendere una bella sgambata con gli amici, se fatta con regolarità - vada a rafforzare l'organismo dei ragazzi, aumentando la risposta immunitaria ad eventuali minacce esterne. Molte delle precauzioni tanto care agli adulti, dunque, sono superflue, in quanto ci pensa già il nostro fisico a difendersi grazie ai benefici dell'attività sportiva. Nello specifico poi, gli esperti della **WAidid** hanno preso in considerazione tre "preoccupazioni" emblematiche che da sempre tormentano i genitori un po' apprensivi, smontandole una ad una. "Non sudare che ti raffreddi" Il sudore che ci fa ammalare quando corriamo o giochiamo all'aria aperta è il Re dei falsi miti. Molti studi autorevoli hanno infatti posto in relazione la pratica di uno sport con un miglioramento della resistenza fisica, nonché un rafforzamento del sistema immunitario, soprattutto

per i più piccoli. Quando piove o tira vento ed è il giorno dell'allenamento, quindi, il giovane atleta non deve rimanere a casa per paura di prendersi un malanno. Anzi, esporsi alle intemperie non farà altro che renderlo/a più forte. Ma allora perché ogni tanto ci si ammala? La colpa non è certamente dell'attività in sé, ma di un abbigliamento poco adatto agli balzi di temperatura! "Non camminare scalzo" Questo consiglio invece è in parte fondato, ma solo quando non rispettate le più semplici regole igieniche. I più giovani infatti sono davvero maggiormente esposti a piccole infezioni contagiose (es: le verruche in piscina), ma basta utilizzare ciabatte personali e asciugarsi con cura dopo la doccia per scongiurare qualsiasi pericolo. Inoltre sarebbe meglio evitare capi d'abbigliamento sintetici, che non lasciano respirare bene la pelle. "Non tuffarti in piscina che fa freddo" La raccomandazione non è

corretta sia perché il nuoto aumenta il numero di linfociti (i "guardiani" del nostro corpo), sia perché molte malattie che nel nostro immaginario comune vengono associate all'immersione nell'acqua fredda (es: l'otite) insorgono in realtà per ben altri fattori, come, ad esempio, un sistema immunitario indebolito. di Niccolò De Rosa 02 ottobre 2019