

Salute. Il nuoto rafforza le difese immunitarie

LINK: <https://www.federnuoto.it/home/federazione/news-la-federazione/35506-salute-il-nuoto-rafforza-le-difese-immunitarie.html>

Salute. Il nuoto rafforza le difese immunitarie 30 2019 Federazione "Non tuffarti che prendi freddo", tanti sono i falsi miti su bimbi e sport. La **WAIDID**, **L'Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici**, fa chiarezza sui processi infiammatori che colpiscono chi pratica le discipline acquatiche. Il nuoto in se' 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 causati 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. "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".
Fonte Agi