

## "Non tuffarti che prendi freddo": i falsi miti su bimbi e sport

LINK: [https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2019/09/30/news/\\_non\\_tuffarti\\_che\\_prendi\\_freddo\\_i\\_falsi\\_miti\\_su\\_bimbi\\_e\\_sport-237329257/](https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2019/09/30/news/_non_tuffarti_che_prendi_freddo_i_falsi_miti_su_bimbi_e_sport-237329257/)



Oncoline "Non tuffarti che prendi freddo": i falsi miti su bimbi e sport L'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (WAidid) fa chiarezza su alcune credenze, difficili ancora da sfatare, che ruotano attorno allo sport, attività essenziale per la salute psico-fisica di grandi e piccini abbonati a 30 settembre 2019 ROMA - "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? Otitis, 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 insorgere. Il motivo è 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". "Non tuffarti in piscina che fa freddo" Falso 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'espansione e l'incremento della ventilazione polmonare risulta moderato. "Non sudare che ti raffreddi" Falso 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" Vero (ma solo se non vengono seguite le corrette regole d'igiene) 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 generalirappresentano il modo migliore per aggirare l'ostacolo. E' 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 **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". "La Repubblica si batterà sempre in difesa della libertà di informazione, per i suoi lettori e per tutti coloro che hanno a cuore i principi della democrazia e della convivenza civile"