

Sport e bambini, i falsi miti sui pericoli per la salute

LINK: <https://tg24.sky.it/salute-e-benessere/2019/09/30/sport-bambini-falsi-miti-salute.html>



Sport e bambini, i falsi miti sui pericoli per la salute I titoli di Sky Tg24 delle 13 del 30/09 3' di lettura A sfatare alcune delle più comuni raccomandazioni legate all'attività fisica, che i bambini si sentono ripetere continuamente da genitori e nonni, è l'**Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid)** "Non sudare che prendi il raffreddore", "non camminare scalzo", "non tuffarti in piscina che fa freddo": queste sono solo alcune delle raccomandazioni legate allo sport, che spesso i bambini si sentono ripetere da genitori e nonni. Ma quanto c'è di veritiero dietro questi consigli che si tramandano di generazione in generazione? A sfatare alcuni di questi falsi miti è l'**Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici (WAidid)** che ha chiarito l'inesistenza di spiegazioni scientifiche alla base di queste raccomandazioni legate allo sport, di

fondamentale importanza per lo sviluppo psico-fisico sia degli adulti che dei più piccoli. L'attività fisica moderata praticata regolarmente, come confermato da recenti ricerche, è associata a un miglioramento della capacità di contrastare efficacemente le infezioni, ancor prima del loro sviluppo. Lo sport gioca un ruolo a favore delle difese dell'organismo, in quanto è in grado di ridurre lo stato di infiammazione. "Il sistema immunitario ha il compito di difendere l'organismo da agenti infettivi e di regolare il processo infiammatorio", spiega la Professoressa **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 sudare che ti raffreddi" "Non sudare che ti raffreddi", come spiegato dagli esperti della **WAidid**, è una raccomandazione erronea e priva di fondamenti scientifici. Al contrario, numerosi studi hanno dimostrato che praticare sport all'aperto migliora la resistenza fisica dei più piccoli e riduce il rischio di ammalarsi, in quanto aiuta a rafforzare il sistema immunitario. L'eventuale sviluppo di raffreddore, tosse e tonsilliti, in questo specifico caso, non sarebbe dovuto dall'abitudine di fare sport all'aperto, bensì all'utilizzo di un abbigliamento non corretto e agli sbalzi di temperatura a cui possono essere sottoposti i più piccoli se non lavati e asciugati correttamente dopo la sessione di allenamento. "Non camminare scalzo" "Non camminare scalzo", invece,

è una raccomandazione utile e veritiera solo nel caso in cui non vengano seguite correttamente le regole igieniche. Se da un lato è vero che i bimbi avendo un sistema immunitario non completamente sviluppato hanno un maggior rischio di sviluppare infezioni contagiose, quali il piede dell'Atleta e le verruche (tre le più comuni), dall'altro una corretta igiene e il rispetto di alcune specifiche norme è sufficiente per prevenirne lo sviluppo. È fondamentale che i più piccoli utilizzino ciabatte e teli di spugna personali e che si asciughino con cura la pelle e soprattutto i piedi prima di indossare calze e scarpe. Gli esperti consigliano, inoltre, di evitare di utilizzare capi di abbigliamento sintetico. "Non tuffarti in piscina che fa freddo" "Non tuffarti in piscina che fa freddo": anche questo è un consiglio falso. 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 comporta lo sviluppo dell'otite: quest'infezione dell'orecchio viene contratta spesso quando si ha il raffreddore e o un'infezione

alla gola e colpisce i bambini con un sistema immunitario meno efficiente. Leggi tutto [Prossimo articolo](#)