

di **Dario Oscar Archetti**

archetti.dario@gmail.com



DOLORI ADDIO

## Dopo lo studio, tutti i bimbi a fare sport

L'inizio delle scuole per molti segna anche l'inizio di corsi e attività fisiche. Per molti, ma non per tutti. Eppure, per i bambini e i ragazzi tra 6 e 14 anni, il fitness dovrebbe essere un obbligo per contrastare il più possibile la sedentarietà precoce. Il che significa evitare che si instaurino ipotonie muscolari e problematiche muscolo-scheletriche da ipocinesia (in parole semplici: mancanza di movimento), prime responsabili dei paramorfismi dell'età evolutiva.

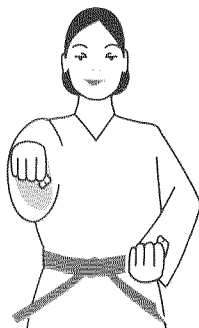
**Contro la noia da console.** L'impegno scolastico dei nostri figli è importante, ma tra i 6 e i 14 anni è altrettanto importante un'educazione motoria che, oltre a dare benessere, rimane come imprinting per gli anni adulti e concorre alla salute psicofisica. Pensate a un ragazzino pigro, in sovrappeso e che sta sempre davanti alla tv o ai videogames. Ora pensate a un ragazzino che fa sport e gioca con gli altri: chi avrà un miglior rapporto con i coetanei? Meno evidente, ma non meno importante è la "capacità di dispendio energetico" che si acquisisce con il movimento e che, aumentando il metabolismo basale, evita rischi di sovrappeso. L'obesità colpisce un bambino su tre di 8-9 anni e in questa brutta classifica siamo ai primi posti in Europa. E ancora, considerate agilità, destrezza e coordinazione. E pensate alla ver-

gogna che si prova invece praticando con difficoltà anche le attività fisiche più semplici. Non solo: facendo sport e giochi sani, le posture saranno più corrette, per via di un lavoro muscolare che aiuta a usare meglio il corpo. I riflessi, anche quelli mentali, saranno più attivi e pronti all'apprendimento. Pericoli? Pochi: le attività fisiche giovanili difficilmente creano problemi di natura ortopedica e muscolo-tendinea. In genere un ragazzino ha una struttura molto elastica, che assorbe molto bene eventuali traumi, e ha capacità di recupero elevate. Esistono patologie da accrescimento che devono essere prese in considerazione, ma che del resto difficilmente passano inosservate: il medico di famiglia, il medico dello sport o quello scolastico sapranno dare la giusta valutazione, indicare l'eventuale corretta strategia terapeutica, ma anche un'attività fisica adatta per un corretto sviluppo del corpo. Nessuno diventerà Harry Potter. Ma è sempre meraviglioso accendere la fantasia del bambino: attraverso il gioco, la corsa, i salti, può pensare di potercela fare, di arrivare un giorno a volare. E quando capirà che è impossibile, sulla delusione vincerà l'orgoglio di avere un corpo capace di tante altre belle cose, volo a parte. E di sicuro non proverà la noia e la frustrazione che colpiscono all'ennesimo videogame, quando poi ci si addormenta davanti alla console, facendo sogni prefabbricati.



1

Stare in gruppo e divertirsi per crescere con un buon equilibrio tra corpo e mente.



2

Studio ma anche sport per avere uno sviluppo armonico e preservare un buono stato di salute.

ILLUSTRAZIONI DI SANDRA FRANCHINO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

