

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DOPO L'ASILO, LO SPORT

Non è facile capire in che misura lo sport possa aiutare i bambini a tenere il peso sotto controllo. Il motivo è che l'adiposità si modifica durante la crescita. In particolare, durante il periodo di "adiposity rebound", a partire circa dai 7-8 anni, la quantità di massa grassa aumenta in modo deciso. Che effetto ha su questa fase l'attività fisica svolta nel periodo precedente, durante la scuola materna e la prima elementare? La partecipazione a questa età a sport di squadra organizzati all'aperto o a programmi strutturati non scolastici di attività al coperto può predire i cambiamenti di indice di massa corporea nei 4 anni successivi?

In questo studio sono state coinvolte quarantacinque scuole in 13 comunità in tutta la California meridionale. Hanno partecipato 4.550 bambini con un'età media all'inizio dello studio di 6,6 anni.

I genitori hanno compilato alcuni questionari per la valutazione dell'attività fisica, delle caratteristiche demografiche, e di altri variabili potenzialmente importanti, quali i livelli di stress nei genitori. Le informazioni individuali sono state legate ad informazioni sia di carattere ambientale (quali ad esempio la presenza di fast-food nel raggio di 500 metri dalla abitazione dei bambini) che demografici e sociali (livello di povertà e densità di popolazione del quartiere di residenza).

Ad ogni anno per i quattro anni di follow-up sono stati misurati il peso e l'altezza del bambino.

Dopo aggiustamento per fattori confondenti diversi, si è visto che l'indice di massa corporea aumentava a un tasso di 0,05 punti/anno più lentamente per i bambini che avevano partecipato a sport di squadra organizzati all'aperto almeno due volte a settimana rispetto ai bambini che non lo facevano. Per la partecipazione a ogni ulteriore attività sportiva al coperto extrascolastica il BMI aumentava di 0,05 punti/anno più lentamente ed il BMI all'età di 10 anni risultava essere inferiore di 0,48 punti. L'impatto dell'attività fisica sulla riduzione in BMI era minore nei bambini di lingua ispanica ed in quelli con maggiore densità di fast-food nella propria zona di residenza.

In conclusione, la partecipazione ad attività sportive di vario tipo già a partire dalla scuola materna e dalla prima elementare può risultare in aumenti inferiori del BMI durante il periodo dell'adiposity rebound.

Fonte:

Organized physical activity in young school children and subsequent 4-year change in body mass index. Dunton G, McConnell R, Jerrett M, Wolch J, Lam C, Gilliland F, Berhane K. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012 Aug 1;166(8):713-8.