

GENITORI

## 10 CONSIGLI PER FARE ATTIVITÀ FISICA CON I BAMBINI



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha recentemente divulgato le nuove Linee Guida per l'**attività fisica** dove vengono indicati i comportamenti individuali essenziali per stare in salute: l'invito è muoversi di più.

Ma perché è così importante il movimento? La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per la salute (è direttamente associata all'insorgenza di numerose patologie quali diabete mellito, cardiopatie... e alla mortalità stessa!). Proprio per questo motivo, ottenere una riduzione della prevalenza della sedentarietà costituisce uno dei principali obiettivi a livello mondiale dell'OMS.

La popolazione italiana è tra le più sedentarie d'Europa e a preoccupare è soprattutto il dato della mancanza di attività fisica da parte dei giovani. Questo dato infatti potrebbe determinare un aumento dell'incidenza di patologie come obesità, **diabete**, **dislipidemie**, **steatosi epatica** già in giovane età. Sono malattie, non solo molto pericolose e in grado di portare alla morte, ma il loro percorso assistenziale ha costi enormi per la società, in particolare in paesi dove il SSN è gratuito. Ma quanta attività fisica bisogna fare? L'OMS raccomanda agli adulti di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo **aerobico a intensità moderata** e ai bambini e giovani un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa (i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo).

Troppo spesso si cerca nella mancanza di tempo una giustificazione per l'inattività, dimenticandoci della sua rilevanza per il nostro benessere psico-fisico. Per i bambini praticare **sport o muoversi** è ancora più importante: non solo favorisce la crescita ma anche la socializzazione. È giusto quindi ricordarsi che i bambini vedono come esempio i genitori, pertanto se vogliamo prenderci cura di loro non possiamo tralasciare dei momenti di attività in famiglia.

Il posto in cui viviamo può favorire e incoraggiare il movimento (chi vive in una casa con giardino o vicino a un parco sarà più propenso all'attività fisica rispetto a chi vive in città), ma sono soprattutto i comportamenti adottati della famiglia che fanno la differenza. Volere è potere! Bisogna inserire l'attività fisica nel quotidiano e organizzarsi in modo da diventare una famiglia attiva, questo è alla base per la prevenzione vostra e dei vostri cari. Vediamo alcuni suggerimenti:

- **Una famiglia disciplinata**

stabilite all'interno della settimana dei momenti in cui tutta la famiglia sia disponibile (ad esempio nel fine settimana). Dedicate un po' di questo tempo all'attività fisica (una gita fuori porta, una bicicletta tutti insieme...). Cercate di fare qualcosa di attivo dopo cena o iniziate il weekend con una bella camminata mattutina. Soprattutto i bambini saranno molto contenti di passare più tempo con i genitori e tutta la famiglia al completo.

- **Roma non è stata costruita in un giorno**

iniziate introducendo le nuove attività familiari una per volta, quando percepite che tutti sono pronti. Portate ad esempio il cane a fare una passeggiata più lunga del solito, giocate a un nuovo gioco con la palla o iscrivetevi a un nuovo corso di ginnastica.

- **Bisogna sapersi controllare**

con l'aiuto dell'intera famiglia (figli in prima linea!) tenete un registro delle attività svolte. Potete usare un calendario o un App del vostro smartphone che monitorizzi la vostra attività e quella dei vostri figli. Date loro la possibilità di verificare la congruenza del programma dopo ogni attività svolta, di valutarne la completezza, potrebbe essere d'aiuto anche per le future pianificazioni. Coinvolgerli li motiverà ulteriormente.

- **Metti la cera, toglila la cera**

includete nell'attività fisica anche l'attività dedicata alla casa. Se avete un giardino, coinvolgete i figli nelle attività di giardinaggio. Lasciate che vi aiutino a rastrellare, piantare e seminare, diserbare e tagliare l'erba. Stare all'aria aperta favorisce anche l'esposizione al sole e il corretto assorbimento della vitamina D.

- **Basta poco**

programmate attività che richiedano poche attrezzature o, meglio ancora, che non ne richiedano affatto, pensate a delle attività che non comportino spese che potrebbero gravare sul bilancio familiare. Ad esempio potete passeggiare, fare jogging, salto della corda, giocare a nascondino e ballare... Per queste attività occorrono giusto scarpe comode e al massimo una fune! Scoprite se qualche associazione propone programmi di attività aerobiche e di svago come il ballo o corsi di ginnastica. Talvolta se ne trovano di molto economici se non addirittura gratuiti!

- **Sport, sport e ancora sport**

iscrivete i vostri figli a corsi che possano farli divertire tipo ginnastica, danza o tennis. Seguite i loro gusti e poi aiutateli a fare pratica. Ciò aiuterà a mantenere vivo l'interesse nell'attività fisica. Lo sport permette di divertirsi ma allo stesso tempo aiuta a creare nuove conoscenze e capacità. Lo sport insegna disciplina, rispetto e forma il carattere dei vostri bimbi oltre a tenerli in forma.

- **E se piove?**

valutate sempre un "piano B" che preveda del movimento al coperto. Potete passeggiare nei musei, nei centri commerciali, andare a divertirvi al bowling, tonificarvi in piscine coperte o muovervi nel vostro soggiorno utilizzando video games attivi di nuova generazione! Oppure potreste anche accorgervi quanto sia bello fare due passi sotto l'ombrello.

- **Spegnere per riaccendersi**

stabilite delle regole di famiglia per limitare la sedentarietà, ad esempio vietando di stare fermi ore davanti alla TV, al computer, alla console dei videogiochi o col telefonino. Non si dovrebbe stare seduti per più di due ore al giorno: un motivo in più per i ragazzi per svolgere i compiti in fretta senza distrarsi. Naturalmente questa regola vale anche per i più grandi. Invece di guardare la tv, giocate a un gioco in famiglia, ballate ascoltando la vostra musica preferita o uscite a fare una passeggiata.

- **Con gli amici è meglio**

invitate altre persone (amici, parenti) durante le vostre attività familiari. Questo è un ottimo incentivo per voi e i vostri figli di passare il tempo con gli amici mentre si è attivi. Organizzate feste con giochi come nascondino, bocce, frisbee, percorsi misti. Iscrivetevi a gite familiari organizzate dalla vostra comunità (camminate campestri anche a scopo benefico, giornate verdi, corse cittadine...) o frequentate un club ricreativo (oratorio, proloco...).

- **Pedalare!**

quando è il momento di premiare qualcuno in famiglia, un compleanno, un anniversario, un esame superato... fatelo regalando un'attività fisica con la famiglia al completo come premio. Organizzate una gita allo zoo, al parco acquatico, al parco divertimenti, al mare o al lago coinvolgendo l'intera famiglia. Organizzate fine settimana fuori porta prevedendo dei giri per la città in bicicletta, visite ai parchi naturali, pedalare divertendosi. L'attività fisica in famiglia fa bene alla salute e giova all'armonia familiare.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha recentemente divulgato le nuove Linee Guida per l'**attività fisica** dove vengono indicati i comportamenti individuali essenziali per stare in salute: l'invito è muoversi di più.

Ma perché è così importante il movimento? La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per la salute (è direttamente associata all'insorgenza di numerose patologie quali diabete mellito, cardiopatie... e alla mortalità stessa!). Proprio per questo motivo, ottenere una riduzione della prevalenza della sedentarietà costituisce uno dei principali obiettivi a livello mondiale dell'OMS.

La popolazione italiana è tra le più sedentarie d'Europa e a preoccupare è soprattutto il dato della mancanza di attività fisica da parte dei giovani. Questo dato infatti potrebbe determinare un aumento dell'incidenza di patologie come obesità, **diabete**, **dislipidemie**, **steatosi epatica** già in giovane età. Sono malattie, non solo molto pericolose e in grado di portare alla morte, ma il loro percorso assistenziale ha costi enormi per la società, in particolare in paesi dove il SSN è gratuito.

Ma quanta attività fisica bisogna fare? L'OMS raccomanda agli adulti di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo **aerobico a intensità moderata** e ai bambini e giovani un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa (i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo).

Troppo spesso si cerca nella mancanza di tempo una giustificazione per l'inattività, dimenticandoci della sua rilevanza per il nostro benessere psico-fisico. Per i bambini praticare **sport o muoversi** è ancora più importante: non solo favorisce la crescita ma anche la socializzazione. È giusto quindi ricordarsi che i bambini vedono come esempio i genitori, pertanto se vogliamo prenderci cura di loro non possiamo tralasciare dei momenti di attività in famiglia.

Il posto in cui viviamo può favorire e incoraggiare il movimento (chi vive in una casa con giardino o vicino a un parco sarà più propenso all'attività fisica rispetto a chi vive in città), ma sono soprattutto i comportamenti adottati della famiglia che fanno la differenza. Volere è potere! Bisogna inserire l'attività fisica nel quotidiano e organizzarsi in modo da diventare una famiglia attiva, questo è alla base per la prevenzione vostra e dei vostri cari. Vediamo alcuni suggerimenti:

- **Una famiglia disciplinata**

stabilite all'interno della settimana dei momenti in cui tutta la famiglia sia disponibile (ad esempio nel fine settimana). Dedicate un po' di questo tempo all'attività fisica (una gita fuori porta, una bicicletta tutti insieme...). Cercate di fare qualcosa di attivo dopo cena o iniziate il weekend con una bella camminata mattutina. Soprattutto i bambini saranno molto contenti di passare più tempo con i genitori e tutta la famiglia al completo.

- **Roma non è stata costruita in un giorno**

iniziate introducendo le nuove attività familiari una per volta, quando percepite che tutti sono pronti. Portate ad esempio il cane a fare una passeggiata più lunga del solito, giocate a un nuovo gioco con la palla o iscrivetevi a un nuovo corso di ginnastica.

- **Bisogna sapersi controllare**

con l'aiuto dell'intera famiglia (figli in prima linea!) tenete un registro delle attività svolte. Potete usare un calendario o un App del vostro smartphone che monitorizzi la vostra attività e quella dei vostri figli. Date loro la possibilità di verificare la congruenza del programma dopo ogni attività svolta, di valutarne la completezza, potrebbe essere d'aiuto anche per le future pianificazioni. Coinvolgerli li motiverà ulteriormente.

- **Metti la cera, toglila la cera**

includete nell'attività fisica anche l'attività dedicata alla casa. Se avete un giardino, coinvolgete i figli nelle attività di giardinaggio. Lasciate che vi aiutino a rastrellare, piantare e seminare, diserbare e tagliare l'erba. Stare all'aria aperta favorisce anche l'esposizione al sole e il corretto assorbimento della vitamina D.

- **Basta poco**

programmate attività che richiedano poche attrezzature o, meglio ancora, che non ne richiedano affatto, pensate a delle attività che non comportino spese che potrebbero gravare sul bilancio familiare. Ad esempio potete passeggiare, fare jogging, salto della corda, giocare a nascondino e ballare... Per queste attività occorrono giusto scarpe comode e al massimo una fune! Scoprite se qualche associazione propone programmi di attività aerobiche e di svago come il ballo o corsi di ginnastica. Talvolta se ne trovano di molto economici se non addirittura gratuiti!

- **Sport, sport e ancora sport**

iscrivete i vostri figli a corsi che possano farli divertire tipo ginnastica, danza o tennis. Seguite i loro gusti e poi aiutateli a fare pratica. Ciò aiuterà a mantenere vivo l'interesse nell'attività fisica. Lo sport permette di divertirsi ma allo stesso tempo aiuta a creare nuove conoscenze e capacità. Lo sport insegna disciplina, rispetto e forma il carattere dei vostri bimbi oltre a tenerli in forma.

- **E se piove?**

valutate sempre un "piano B" che preveda del movimento al coperto. Potete passeggiare nei musei, nei centri commerciali, andare a divertirvi al bowling, tonificarvi in piscine coperte o muovervi nel vostro soggiorno utilizzando video games attivi di nuova generazione! Oppure potreste anche accorgervi quanto sia bello fare due passi sotto l'ombrello.

- **Spegnere per riaccendersi**

stabilite delle regole di famiglia per limitare la sedentarietà, ad esempio vietando di stare fermi ore davanti alla TV, al computer, alla console dei videogiochi o col telefonino. Non si dovrebbe stare seduti per più di due ore al giorno: un motivo in più per i ragazzi per svolgere i compiti in fretta senza distrarsi. Naturalmente questa regola vale anche per i più grandi. Invece di guardare la tv, giocate a un gioco in famiglia, ballate ascoltando la vostra musica preferita o uscite a fare una passeggiata.

- **Con gli amici è meglio**

invitate altre persone (amici, parenti) durante le vostre attività familiari. Questo è un ottimo incentivo per voi e i vostri figli di passare il tempo con gli amici mentre si è attivi. Organizzate feste con giochi come nascondino, bocce, frisbee, percorsi misti. Iscrivetevi a gite familiari organizzate dalla vostra comunità (camminate campestri anche a scopo benefico, giornate verdi, corse cittadine...) o frequentate un club ricreativo (oratorio, proloco...).

- **Pedalare!**

quando è il momento di premiare qualcuno in famiglia, un compleanno, un anniversario, un esame superato... fatelo regalando un'attività fisica con la famiglia al completo come premio. Organizzate una gita allo zoo, al parco acquatico, al parco divertimenti, al mare o al lago coinvolgendo l'intera famiglia. Organizzate fine settimana fuori porta prevedendo dei giri per la città in bicicletta, visite ai parchi naturali, pedalare divertendosi. L'attività fisica in famiglia fa bene alla salute e giova all'armonia familiare.