

GENITORI

## COSA FARE PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA DEI BAMBINI



Pediatri, nonni, insegnanti, amici, TV e giornali, siti web, etc.: sono molte le fonti che con differenti motivazioni ci dicono **quanto faccia bene l'attività fisica** in età evolutiva. Tuttavia, quello del genitore è **il mestiere più difficile del mondo** ed educare i propri figli affinché adottino abitudini virtuose, come **l'equilibrata alimentazione** e l'attività fisica costante, è forse **uno dei compiti più complessi**. Convincere un adolescente sedentario e sovrappeso a fare sport o a cambiare abitudini alimentari a volte sembra una gara impossibile da vincere. Per tutte queste ragioni è necessario intraprendere un percorso con obiettivi precisi.

### Dare l'esempio

I bambini sono degli **imitatori formidabili**, desiderano crescere in fretta e per loro diventare grandi significa fare quello che fanno i grandi. Sfruttando questa attitudine, soprattutto nell'infanzia, il miglior modo per far acquisire sane abitudini ai nostri figli è **offrire loro un esempio corretto**. Secondo i dati ISTAT del 2016, esiste una forte correlazione tra le abitudini motorie dei genitori e quelle dei figli. Se il bambino cresce in un ambiente in cui è normale prendersi cura della propria salute, quindi **non fumare, alimentarsi in modo corretto e condurre una vita attiva**, allora imparerà più facilmente che quelle sono le cose giuste da fare e svilupperà nel tempo **l'abitudine ad uno stile di vita sano**.

Se un genitore pratica uno sport, o svolge attività fisica abitualmente e con costanza, la cosa più importante è **portare con sé i propri figli**, svolgere l'attività **insieme a loro**. Certo, se la mamma è abituata a fare jogging all'alba a una velocità sostenuta, difficilmente potrà essere accompagnata da bambini piccoli o adolescenti svogliati e sedentari. Tuttavia, anche in questo caso, si possono mettere in pratica 5 pratiche abitudini:

1. **Far vedere ai bambini la fase di preparazione all'attività fisica** (abbigliamento tecnico, scarpe specifiche, etc.) e parlare di quello che si sta per fare.
2. Al ritorno, **mettere in evidenza la gioia di quello che si è fatto**, magari mentre **si beve acqua** per reintrodurre **i sali minerali persi sudando**.
3. Quando il bambino è pronto, **svolgere l'attività insieme** a lui rispettando le sue abilità: capacità, velocità, intensità, etc.
4. Anche davanti a comportamenti goffi, come può capitare nel caso di bambini sovrappeso, occorre dare loro **obiettivi facilmente raggiungibili ed elogiarli con complimenti** per averli raggiunti.
5. **Non forzare mai l'attività fisica** come fanno certi allenatori, **non mortificare mai i bambini** come fanno "i sergenti" nei film.

Molti genitori penseranno: "Dove troviamo il tempo per fare tutto ciò?". È importante ritagliarsi dei momenti per fare attività fisica insieme ai bambini e, in ogni caso, anche un allenamento a settimana dà già l'opportunità al bimbo di imitare il genitore.

### Ritagliarsi del tempo

La giornata è fatta di 24 ore e, per quanto possa essere piena di impegni sia per i genitori che per i bambini, occorre **darsi delle priorità e fare delle scelte**. Cominciamo da come si può ridurre il tempo che dedichiamo alle attività sedentarie: TV, videogiochi, social, attività ludiche come i giochi da tavolo, etc. È molto importante limitare il tempo dedicato a queste attività e sfruttare invece quello recuperato per fare attività motoria, possibilmente insieme ai bambini.

In uno studio di Kerr D. pubblicato nel 2014 su JAMA Pediatrics viene evidenziato che **più tempo i ragazzi passano su internet, meno tempo viene dedicato ad attività sportive e ricreative e più è alto il rischio di obesità**. Nel 2018 uno studio universitario italiano, richiesto dalla Polizia Di Stato, ha rilevato che i nostri

ragazzi trascorrono su internet troppo tempo e che esiste una correlazione inversa tra questo tempo e il rendimento scolastico. Per contro, le statistiche ci dicono che mediamente un adulto trascorre 3 ore al giorno su internet o davanti alla TV.

- **Un obiettivo sicuramente raggiungibile è ridurre i tempi della sedentarietà fino a 1 ora al giorno e dedicarla all'attività fisica.**

Per farlo è necessario definire **regole condivise da tutta la famiglia** (e rispettate da tutti) per la corretta gestione di TV, internet, videogiochi e social, che permetterà di limitarne l'impatto negativo e renderà disponibile più tempo da dedicare ad altre attività.

#### Ascoltare e osservare

Mettere i figli al centro del nostro interesse può sembrare scontato, ma per farlo in modo concreto dobbiamo imparare **ad ascoltarli davvero e ad osservarli con obiettività** per capire bene quali siano i loro desideri, le loro attitudini e le loro difficoltà. Uno degli errori più frequenti dei genitori è pensare che ciò che si ritiene bello e giusto lo sia anche per i nostri figli. Osservando e ascoltando, invece, si può scoprire che i bambini sarebbero felici di nuotare anziché giocare a pallone, magari perché un loro amico va in piscina o perché è lo sport del suo eroe preferito, ecc.

#### Accettare la fatica

Esercizio fisico vuol dire **fare fatica**. La fatica però è un concetto fisiologico fondamentale, è lo stimolo che dice al nostro corpo che deve migliorare. Non dobbiamo avere paura che nostro figlio la sperimenti, l'importante è che **sia graduale e proporzionata alle sue possibilità**. Occorre anche distinguere quando la fatica è una scusa per fare i pigroni.

#### Divertimento = motivazione

Se il movimento comporta fatica, soprattutto inizialmente quando il nostro corpo non è ancora allenato, cosa può spingere noi stessi e i nostri figli a muoverci? Essere consapevoli che la fatica che si prova darà i suoi frutti in termini di benessere psicofisico è un fatto importante, ma il divertimento può aiutare molto nel sostenere la motivazione.

- **Se ti diverti non senti la fatica, e se la senti può essere divertente essere stanchi e sudati.**

In genere, lo stimolo che funziona di più è la **compagnia degli amici** grazie ai quali lo sforzo fisico verrà affrontato con maggior spensieratezza. Nei bambini ogni forma di attività dovrebbe essere strutturata **in forma ludica**, perché il gioco è uno strumento divertente che permette di rendere il lavoro globale più adatto a loro, quindi è anche più efficace.

#### Ogni movimento è utile

La somma degli effetti dell'attività fisica svolta può essere davvero significativa, inoltre il tempo che i genitori hanno a disposizione per stare con i propri figli è spesso molto ridotto. Per questi motivi sarà bene sfruttare ogni occasione utile per muoversi insieme:

- **passeggiare, andare in bicicletta, sciare, giocare a tennis o andare in piscina.**
- **Giocare**, se possibile all'aperto, a basket o a pallavolo, oppure organizzando **piccoli circuiti di esercizi** di abilità ed equilibrio. In casa una palla di spugna non farà danni.
- **Farsi accompagnare** a fare una commissione e andarci a piedi o in bicicletta.
- **Usare il meno possibile la macchina e gli ascensori.**
- **Accompagnare e sostenere il bambino nel suo sport** sarà un'altra buona occasione per stare insieme e motivarlo.

#### Cosa dovrebbe motivare il genitore

La motivazione nasce dal desiderio di soddisfarlo e di dargli stimoli utili per il suo benessere. Come detto, tutti sanno quanto bene faccia l'attività fisica. Spesso, però, i genitori non sono perfettamente consapevoli di quanto si muovano poco i propri figli e nemmeno di cosa produca la sedentarietà in bambini e adolescenti. Ricordiamo cosa dice l'Istituto Superiore di Sanità:

- L'indagine "OKkio alla Salute" del 2016 rilevava che il **34% dei bambini** si dedica al massimo un giorno alla settimana, per circa un'ora, allo svolgimento di attività fisica strutturata e quasi un bambino su 4 si dedica al massimo un giorno alla settimana, per almeno un'ora, allo svolgimento di giochi di movimento.

#### Cosa fanno nel tempo libero?

- La stessa indagine ci dice che tra gli 8 e i 9 anni, **1 bambino su 3 è in sovrappeso o obeso**, condizione causata soprattutto dal troppo tempo trascorso davanti alla TV, ai videogiochi, al computer e allo smartphone o tablet per andare su internet. Il 41% dei bambini trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla TV e usa dispositivi elettronici, il 44% ha anche la TV in camera.
- L'uso dei dispositivi risulta maggiore tra le ragazze, soprattutto per le undicenni, infatti il valore è addirittura raddoppiato negli ultimi 10 anni passando dall'8,7% al 16,5%. In generale, le femmine dai 6 ai 17 anni praticano meno sport o attività fisica dei maschi.

#### Quali rischi per la salute corrono i bambini?

Secondo l'OMS, il mancato rispetto delle attuali raccomandazioni sull'attività fisica è responsabile di oltre 5 milioni di morti a livello globale ogni anno in tutte le fasce d'età. Attualmente, oltre il 23% degli adulti e l'80% degli adolescenti **non sono sufficientemente attivi fisicamente**.

L'eccessiva sedentarietà o la scarsa attività fisica rappresentano due importanti fattori di rischio, separati e distinti, nel determinare malattie croniche e metaboliche come quelle **cardiovascolari, diabete e cancro**. Le società scientifiche di pediatria, tra le quali la SIEDP (Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica) ritiene che la sedentarietà abbia un ruolo importante nello sviluppo di malattie come il diabete, l'**ipertensione** e la **colesterolemia** in età evolutiva.

#### Anche la dieta è importante

Per ottenere migliori performance atletiche, è fondamentale che bambini e adolescenti consumino le giuste quantità di **proteine con aminoacidi essenziali e ramificati**. Questi ultimi sono molto importanti perché, in quanto captati direttamente dai muscoli, sono utili per accelerare i processi di riparazione delle fibre muscolari danneggiate. Un alimento che contiene tutti questi buoni nutrienti, oltre a ottime quantità di calcio per la salute delle ossa, è **Grana Padano DOP**:

consigliato un cucchiaino di grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura [al posto del sale](#). Si può consumare anche come secondo piatto un paio di volte a settimana o come merenda (es. qualche scaglia su pane condito con pomodorini). **Vuoi ottenere un menu settimanale di spuntini e merende completamente gratuito per le calorie di tuo figlio? [Clicca qui](#).**

Autore

*Collaborazione scientifica:*

**[Dott.ssa Cinzia Parisio](#)**, Chinesiologo dello sport, Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe - Centro di cura per l'obesità