

GENITORI

## L'ATTIVITÀ FISICA MIGLIORA IL BENESSERE PSICO-FISICO DEI BAMBINI



L'attività fisica è un aspetto essenziale in età evolutiva, tanto da essere riconosciuta dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale di bambini e ragazzi. Il regolare movimento è importante ai fini del corretto sviluppo psico-fisico, garantisce un fisiologico accrescimento e dona ai bambini molti benefici che conserveranno anche in età adulta.

Attività fisica e crescita fisiologica

Dalla prima infanzia all'adolescenza, una corretta attività fisica (unita a un'[equilibrata alimentazione](#)), garantisce **il mantenimento di un peso corporeo adeguato, il corretto sviluppo di organi e apparati, promuove una crescita armonica del corpo, previene importanti patologie, sviluppa forza, agilità, resistenza** e molto altro ancora.

Oltre alla sfera puramente fisica, l'attività motoria ha un ruolo determinante in termini psicologici, educativi e sociali. Nei bambini più piccoli, stare e giocare in mezzo agli altri insegna la socialità, la lealtà, l'amicizia, il rispetto delle regole e l'accettazione delle sconfitte: tutti aspetti fondamentali nel processo di crescita. Nei bambini più grandi, praticare attività fisica è un ottimo modo per sviluppare organizzazione, lavoro per obiettivi, cooperazione e spirito di gruppo.

Quali vantaggi offre l'attività fisica?

- Favorisce un peso adeguato

Come anticipato, l'attività fisica incentiva il **mantenimento del giusto peso corporeo** nelle varie fasi della crescita e lo riduce se il bambino è già sovrappeso o obeso. Anche nei bambini geneticamente predisposti all'obesità, uno stile di vita attivo può limitare l'eccessivo aumento ponderale.

Uno studio ha inoltre dimostrato che praticare attività fisica già a partire dalla scuola materna e dalla prima elementare riduce il rischio di sviluppare sovrappeso nel cosiddetto periodo dell' "adiposity rebound", ossia a partire dai 7-8 anni, quando la quantità di massa grassa tende fisiologicamente ad aumentare in modo deciso.

- Fortifica l'apparato muscolo-scheletrico

L'attività fisica apporta numerosi **benefici a livello muscolo-scheletrico**. Il movimento aumenta la lunghezza e il numero delle fibre muscolari, regalando al bambino maggiore forza e resistenza, che potrà conservare in età adulta. Allo stesso tempo, l'attività fisica concorre alla formazione della massa ossea: i muscoli in movimento esercitano un'azione sulle ossa che ne incentiva lo sviluppo in spessore e in larghezza; inoltre gli impatti sul terreno favoriscono l'assorbimento del calcio, nutriente indispensabile per la costruzione ossea, insieme a fosforo e vitamina D.

- **Previene alterazioni alla colonna vertebrale**

Una buona struttura muscolo-scheletrica è fondamentale in età evolutiva in quanto, tra i vari vantaggi, esercita **un'azione preventiva su possibili alterazioni alla colonna vertebrale** come cifosi, scoliosi, lordosi ecc. Queste alterazioni sono frequenti in età scolare, quando il bambino, stando molte ore seduto, è incline ad assumere posizioni scorrette. Ossa e muscoli forti, guadagnati con l'attività fisica, permettono un mantenimento di una più corretta posizione del corpo e quindi aiutano a prevenire questi disturbi.

- **Apporta benefici al sistema nervoso e al cervello**

Anche lo sviluppo e l'attività del sistema nervoso migliora con l'attività fisica. Il bambino impara col tempo la giusta **contrazione volontaria dei muscoli e acquisisce una buona coordinazione, arrivando a un movimento fluido, pulito e armonico. Allo stesso tempo, migliora l'attenzione e la concentrazione**, fattori fondamentali per l'apprendimento; diversi studi hanno osservato che i bambini e i ragazzi abituati al movimento ottengono migliori risultati in diverse discipline, tra cui matematica e test di intelligenza. Inoltre, praticando attività motoria si producono endorfine i cosiddetti "ormoni della felicità", che inducono sensazione di tranquillità, rilassamento e benessere diffuso.

Troppo poco il tempo dedicato al movimento

I benefici dell'attività fisica, come abbiamo visto, sono molteplici, eppure il tempo che i bambini dedicano al movimento è spesso **inferiore alle loro necessità**. Le abitudini frenetiche che ormai accompagnano gli adulti, vanno spesso a ricadere involontariamente anche sulle esigenze dei più piccoli: non sempre si ha tempo di portare il bambino al parco, di farlo incontrare con gli amichetti, di farlo correre e giocare all'aria aperta o di accompagnarlo presso un centro sportivo e, a volte, tv e videogiochi diventano una sorta di baby sitter per genitori indaffarati. La situazione sembra "aggravarsi" ulteriormente una volta raggiunta l'età scolare quando gli impegni scolastici "obbligano" i bambini a stare molte ore seduti sui banchi di scuola e riducono ulteriormente il tempo dedicato allo svago. Dall'indagine del 2011 dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano, effettuata su 2530 bambini e adolescenti di età compresa tra i 7 e 16 anni, è emerso che **il 32% dei ragazzi è in sovrappeso e il 36,2% ha uno stile di vita sedentario**.

I rischi della sedentarietà

Una conseguenza della sedentarietà è l'eccessivo aumento di peso, collegato anche al fatto che, ai giorni nostri, i bambini tendono spesso ad assumere quantità eccessive di cibo e sono ormai sempre più circondati da alimenti ricchi di grassi e zuccheri.

L'obesità infantile comporta conseguenze importanti, tra cui:

- **aumentato rischio di diabete giovanile e predisposizione in età adulta;**
- **l'incremento della pressione arteriosa** che, contrariamente a quanto comunemente si crede, non risparmia alcuni soggetti in questa fascia d'età;
- **patologie ossee ed articolari;**
- **conseguenze psicologiche deleterie**, in quanto obesità e sedentarietà influenzano negativamente l'autostima, l'autonomia e la socialità del bambino.

Patologie come **ipertensione**, **diabete** e dislipidemia (alta concentrazione di lipidi nel sangue) se non si manifestano in età giovanile, possono manifestarsi in età successive. Infatti, un bambino obeso o sovrappeso ha un elevato rischio (40-80%) di rimanere obeso da adulto, con una maggiore probabilità di sviluppare le problematiche sopracitate.

Come invogliare i bambini a fare attività fisica

Il buon esempio dei genitori è fondamentale. Nel tempo libero, andate in bicicletta insieme oppure fate delle passeggiate all'aria aperta. Il processo imitativo, tipico dell'età evolutiva, porta i bambini ad osservare ciò che fanno i genitori e a riprodurlo.

Ecco qualche consiglio:

- **Abituate i vostri figli a muoversi fin da piccoli:** diventerà per loro uno stile di vita quotidiano e una sana abitudine per crescere bene.
- **Dimostratevi attivi**, energici, utilizzate parte della vostra giornata per praticare giochi di movimento o sport insieme a loro.
- **Permettete ai bambini di fare l'attività motoria che più preferiscono:** una cosa fatta con piacere aumenta la motivazione, il divertimento e la costanza con cui viene praticata.
- **Fate conoscere loro diversi modi di muoversi**, stimolando la loro curiosità e aiutandoli a sfruttare al meglio le tante energie che possiedono in questa fase della vita.
- **Diminuite gli orari dedicati a tv e videogiochi** e aumenterete il tempo che i vostri figli dedicheranno al movimento.
- **Non spingeteli troppo verso l'agonismo:** il movimento deve essere uno stile di vita quotidiano, deve rappresentare una valvola di sfogo e un'alternativa ai doveri scolastici. L'attività fisica può prendere le forme di gioco libero, di camminate, corse in bicicletta, sport e molto altro ancora, ma è importante non forzare troppo i bambini verso la competizione eccessiva e non riversare su di loro le proprie ambizioni personali.

## Attività fisica e stile di vita

L'attività fisica deve diventare una buona abitudine che va inserita all'interno di un contesto generale, dove corretta alimentazione e buone abitudini giocano anch'esse un ruolo importante. A questo proposito la città di Cambridge (USA) ha realizzato un fantastico programma a cui è stato dato il nome "5-2-1":

- **5, ovvero 3 porzioni di frutta e 2 di verdura al giorno;**
- **2, ovvero non più di 2 ore giornaliere di TV e videogiochi;**
- **1, ovvero almeno 1 ora di attività fisica ogni giorno.**

È importante poi garantire al bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno, attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata che apporti **carboidrati**, **proteine** e **grassi** in quantità bilanciate tra loro e garantisca una giusta quantità di micronutrienti indispensabili come vitamine

e minerali.

Nelle linee guida dell'equilibrata alimentazione il **Grana Padano DOP** s'inserisce come un ottimo alimento **a fianco di cereali, legumi, frutta, verdura, pesce, latte, uova e carni magre**. Questo formaggio è un concentrato di latte fresco proveniente solo dalla Valle padana (ne occorrono 15 litri per farne un chilo): in esso sono presenti tutti i nutrienti del latte, ma ha meno grassi del latte intero perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione.

Il Grana Padano DOP garantisce ai bambini tanti nutrienti essenziali per la loro crescita:

- Fornisce **ottime quantità di proteine ad alto valore biologico e tanto calcio**, nutrienti fondamentali per la formazione di una buona [massa muscolare e ossea](#);
- **Vitamine del gruppo B**, che intervengono sul metabolismo di zuccheri e proteine, tra cui la B12 che favorisce il buon funzionamento del sistema nervoso.
- **Zinco, selenio e tanti altri importanti minerali**, utili per guadagnare salute.

L'attività fisica è un aspetto essenziale in età evolutiva, tanto da essere riconosciuta dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale di bambini e ragazzi. Il regolare movimento è importante ai fini del corretto sviluppo psico-fisico, garantisce un fisiologico accrescimento e dona ai bambini molti benefici che conserveranno anche in età adulta.

Attività fisica e crescita fisiologica

Dalla prima infanzia all'adolescenza, una corretta attività fisica (unita a un' [equilibrata alimentazione](#)), garantisce **il mantenimento di un peso corporeo adeguato, il corretto sviluppo di organi e apparati, promuove una crescita armonica del corpo, previene importanti patologie, sviluppa forza, agilità, resistenza** e molto altro ancora.

Oltre alla sfera puramente fisica, l'attività motoria ha un ruolo determinante in termini psicologici, educativi e sociali. Nei bambini più piccoli, stare e giocare in mezzo agli altri insegna la socialità, la lealtà, l'amicizia, il rispetto delle regole e l'accettazione delle sconfitte: tutti aspetti fondamentali nel processo di crescita. Nei bambini più grandi, praticare attività fisica è un ottimo modo per sviluppare organizzazione, lavoro per obiettivi, cooperazione e spirito di gruppo.

Quali vantaggi offre l'attività fisica?

- **Favorisce un peso adeguato**

Come anticipato, l'attività fisica incentiva il **mantenimento del giusto peso corporeo** nelle varie fasi della crescita e lo riduce se il bambino è già sovrappeso o obeso. Anche nei bambini geneticamente predisposti all'obesità, uno stile di vita attivo può limitare l'eccessivo aumento ponderale.

Uno studio ha inoltre dimostrato che praticare attività fisica già a partire dalla scuola materna e dalla prima elementare riduce il rischio di sviluppare sovrappeso nel cosiddetto periodo dell' "adiposity rebound", ossia a partire dai 7-8 anni, quando la quantità di massa grassa tende fisiologicamente ad aumentare in modo deciso.

- **Fortifica l'apparato muscolo-scheletrico**

L'attività fisica apporta numerosi **benefici a livello muscolo-scheletrico**. Il movimento aumenta la lunghezza e il numero delle fibre muscolari, regalando al bambino maggiore forza e resistenza, che potrà conservare in età adulta. Allo stesso tempo, l'attività fisica concorre alla formazione della massa ossea: i muscoli in movimento esercitano un'azione sulle ossa che ne incentiva lo sviluppo in spessore e in larghezza; inoltre gli impatti sul terreno favoriscono l'assorbimento del calcio, nutriente indispensabile per la costruzione ossea, insieme a fosforo e vitamina D.

- **Previene alterazioni alla colonna vertebrale**

Una buona struttura muscolo-scheletrica è fondamentale in età evolutiva in quanto, tra i vari vantaggi, esercita **un'azione preventiva su possibili alterazioni alla colonna vertebrale** come cifosi, scoliosi, lordosi ecc. Queste alterazioni sono frequenti in età scolare, quando il bambino, stando molte ore seduto, è incline ad assumere posizioni scorrette. Ossa e muscoli forti, guadagnati con l'attività fisica, permettono un mantenimento di una più corretta posizione del corpo e quindi aiutano a prevenire questi disturbi.

- **Apporta benefici al sistema nervoso e al cervello**

Anche lo sviluppo e l'attività del sistema nervoso migliora con l'attività fisica. Il bambino impara col tempo la giusta **contrazione volontaria dei muscoli e acquisisce una buona coordinazione, arrivando a un movimento fluido, pulito e armonico. Allo stesso tempo, migliora l'attenzione e la concentrazione**, fattori fondamentali per l'apprendimento; diversi studi hanno osservato che i bambini e i ragazzi abituati al movimento ottengono migliori risultati in diverse discipline, tra cui matematica e test di intelligenza.

Inoltre, praticando attività motoria si producono endorfine i cosiddetti "ormoni della felicità", che inducono sensazione di tranquillità, rilassamento e benessere diffuso.

Troppo poco il tempo dedicato al movimento

I benefici dell'attività fisica, come abbiamo visto, sono molteplici, eppure il tempo che i bambini dedicano al movimento è spesso **inferiore alle loro necessità**. Le abitudini frenetiche che ormai accompagnano gli adulti, vanno spesso a ricadere involontariamente anche sulle esigenze dei più piccoli: non sempre si ha tempo di portare il bambino al parco, di farlo incontrare con gli amichetti, di farlo correre e giocare all'aria aperta o di accompagnarlo presso un centro sportivo e, a volte, tv e videogiochi diventano una sorta di baby sitter per genitori indaffarati. La situazione sembra "aggravarsi" ulteriormente una volta raggiunta l'età scolare quando gli impegni scolastici "obbligano" i bambini a stare molte ore seduti sui banchi di scuola e riducono ulteriormente il tempo dedicato allo svago. Dall'indagine del 2011 dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano, effettuata su 2530 bambini e adolescenti di età compresa tra i 7 e 16 anni, è emerso che **il 32% dei ragazzi è in sovrappeso e il 36,2% ha uno stile di vita sedentario**.

I rischi della sedentarietà

Una conseguenza della sedentarietà è l'eccessivo aumento di peso, collegato anche al fatto che, ai giorni nostri, i bambini tendono spesso ad assumere quantità eccessive di cibo e sono ormai sempre più circondati da alimenti ricchi di grassi e zuccheri.

L'obesità infantile comporta conseguenze importanti, tra cui:

- **aumentato rischio di diabete giovanile e predisposizione in età adulta;**
- **l'incremento della pressione arteriosa** che, contrariamente a quanto comunemente si crede, non risparmia alcuni soggetti in questa fascia d'età;
- **patologie ossee ed articolari;**
- **conseguenze psicologiche deleterie**, in quanto obesità e sedentarietà influenzano negativamente l'autostima, l'autonomia e la socialità del bambino.

Patologie come **ipertensione**, **diabete** e dislipidemia (alta concentrazione di lipidi nel sangue) se non si manifestano in età giovanile, possono manifestarsi in età successive. Infatti, un bambino obeso o sovrappeso ha un elevato rischio (40-80%) di rimanere obeso da adulto, con una maggiore probabilità di sviluppare le problematiche sopracitate.

Come invogliare i bambini a fare attività fisica

Il buon esempio dei genitori è fondamentale. Nel tempo libero, andate in bicicletta insieme oppure fate delle passeggiate all'aria aperta. Il processo imitativo, tipico dell'età evolutiva, porta i bambini ad osservare ciò che fanno i genitori e a riprodurlo.

Ecco qualche consiglio:

- **Abituate i vostri figli a muoversi fin da piccoli:** diventerà per loro uno stile di vita quotidiano e una sana abitudine per crescere bene.
- **Dimostratevi attivi**, energici, utilizzate parte della vostra giornata per praticare giochi di movimento o sport insieme a loro.
- **Permettete ai bambini di fare l'attività motoria che più preferiscono:** una cosa fatta con piacere aumenta la motivazione, il divertimento e la costanza con cui viene praticata.
- **Fate conoscere loro diversi modi di muoversi**, stimolando la loro curiosità e aiutandoli a sfruttare al meglio le tante energie che possiedono in questa fase della vita.
- **Diminuite gli orari dedicati a tv e videogiochi** e aumenterete il tempo che i vostri figli dedicheranno al movimento.
- **Non spingeteli troppo verso l'agonismo:** il movimento deve essere uno stile di vita quotidiano, deve rappresentare una valvola di sfogo e un'alternativa ai doveri scolastici. L'attività fisica può prendere le forme di gioco libero, di camminate, corse in bicicletta, sport e molto altro ancora, ma è importante non forzare troppo i bambini verso la competizione eccessiva e non riversare su di loro le proprie ambizioni personali.

#### Attività fisica e stile di vita

L'attività fisica deve diventare una buona abitudine che va inserita all'interno di un contesto generale, dove corretta alimentazione e buone abitudini giocano anch'esse un ruolo importante. A questo proposito la città di Cambridge (USA) ha realizzato un fantastico programma a cui è stato dato il nome "5-2-1":

- **5, ovvero 3 porzioni di frutta e 2 di verdura al giorno;**
- **2, ovvero non più di 2 ore giornaliere di TV e videogiochi;**
- **1, ovvero almeno 1 ora di attività fisica ogni giorno.**

È importante poi garantire al bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno, attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata che apporti **carboidrati**, **proteine** e **grassi** in quantità bilanciate tra loro e garantisca una giusta quantità di micronutrienti indispensabili come vitamine e minerali.

Nelle linee guida dell'equilibrata alimentazione il **Grana Padano DOP** s'inserisce come un ottimo alimento **a fianco di cereali, legumi, frutta, verdura, pesce, latte, uova e carni magre**. Questo formaggio è un concentrato di latte fresco proveniente solo dalla Valle padana (ne occorrono 15 litri per farne un chilo): in esso sono presenti tutti i nutrienti del latte, ma ha meno grassi del latte intero perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione.

Il Grana Padano DOP garantisce ai bambini tanti nutrienti essenziali per la loro crescita:

- Fornisce **ottime quantità di proteine ad alto valore biologico e tanto calcio**, nutrienti fondamentali per la formazione di una buona **massa muscolare e ossea**;
- **Vitamine del gruppo B**, che intervengono sul metabolismo di zuccheri e proteine, tra cui la B12 che favorisce il buon funzionamento del sistema nervoso.
- **Zinco, selenio e tanti altri importanti minerali**, utili per guadagnare salute.