

STILE DI VITA

QUALE SPORT PER MIO FIGLIO?



L'attività sportiva è, o dovrebbe essere, parte integrante della vita dei bambini. Ogni bambino ha le proprie capacità e predisposizioni individuali: a volte queste predisposizioni sono chiare, altre volte meno facili da decifrare. Può capitare che un bambino non mostri una particolare preferenza o non presenti evidenti capacità sportive e per questo un genitore può trovarsi in difficoltà quando arriva il momento di scegliere lo sport più adatto a lui. Come comportarsi?

La scelta dello sport

Prima di avviare vostro figlio a qualsiasi tipo di attività sportiva è bene che lo sottoponiate a visita medica e poi alla valutazione di un dottore in scienze motorie. Quest'ultimo potrà valutare quattro elementi chiave: forza, flessibilità, coordinazione e resistenza, quindi consigliarvi uno sport in linea con l'età, la struttura fisica e la condizione di salute del bambino, sport che se praticato con costanza e prudenza potrà favorire una corretta **crescita psicofisica**. Un chiaro esempio di come un bambino può essere correttamente avviato all'attività sportiva viene dal progetto "Passaporto Sportivo", promosso dal *Centro Marathon* del Dr. Gabriele Rosa, autorevole medico sportivo di campioni olimpionici (soprattutto maratoneti), in collaborazione con l'attività Educazione Nutrizionale Grana Padano. Il progetto, già in atto in alcune scuole della Lombardia, ha l'obiettivo di offrire a migliaia di bambini e bambine dai 6 ai 10 anni l'occasione di poter essere valutati e testati sulle principali qualità motorie di cui sopra e consigliati su quali sport possono praticare, evidenziando predisposizioni, attitudini ed eventuali deficit motori in relazione alle loro personali caratteristiche fisiche.

I vantaggi dello sport nei bambini

Non esiste uno sport migliore o peggiore in termini oggettivi. Tutti gli sport fanno guadagnare salute psicofisica ai bambini se, come detto, sono adeguati alla loro struttura, ma è importante che i genitori si rendano conto che lo sport dà veramente tanti vantaggi, tra cui:

- **corretto sviluppo di organi e apparati;**

- **crescita armonica del corpo;**
- **mantenimento di un peso corporeo adeguato che eviterà la pandemia in costante aumento dell'obesità infantile;**
- **prevenzione di importanti patologie tra le quali il diabete e l'ipertensione;**
- **miglioramento delle capacità cognitive e del buon umore.**

A ciò si aggiunge il fatto che, **insieme ad una corretta ed equilibrata alimentazione , lo sport educa i bambini alle buone abitudini che manterranno anche da adulti.**

Se desiderate che lo sport sia per loro anche una scuola di vita, optate per degli sport di squadra, come pallavolo, calcio, basket ecc: appartenere ad una squadra accresce la capacità di relazionarsi con gli altri, sviluppa comportamenti come la lealtà, la determinazione, il lavoro per obiettivi e l'accettazione delle sconfitte. Ciò che conta è dare il giusto peso all'attività sportiva e non tagliarla fuori dalla vita dei bambini solo perché i nostri impegni o quelli del bambino sono tanti. Lo sport deve essere un'abitudine costante all'interno delle loro giornate fatte di scuola, amicizie, studio e gioco e va chiaramente calibrato sulle possibilità dei genitori, che dovranno riuscire a conciliare il loro lavoro con gli orari dei corsi e le loro disponibilità economiche con la presenza di strutture a prezzi accessibili. Se si riesce a trovare il giusto equilibrio tra questi fattori, lo sport può diventare una delle attività più importanti in fase evolutiva. I genitori quindi non dovrebbero sottovalutare lo sport dei loro figli, anzi dovrebbero fin da molto piccoli giocare con loro per poi accompagnarli, incentivarli e sostenerli.

Per i genitori: cosa fare e non fare

I bambini non sono atleti, ma possibili futuri atleti, pertanto è bene:

- **Non volere che i figli soddisfino le necessità** dei genitori o che pratichino lo sport che più piace a mamma o papà; meglio far scegliere loro lo sport che preferiscono, che solitamente si rivela anche quello più adatto.
- **Non dar loro obiettivi di vittoria ed eccessiva competizione**, ma sostenere il divertimento e l'idea di partecipazione, socializzazione e squadra.
- **Non sottoporli a stress fisici eccessivi:** un'ora di sport 3-4 volte a settimana in aggiunta all'attività fisica prodotta con il gioco è più che sufficiente e soprattutto iniziare gradualmente per poi far decidere al bambino quanta energia vuole spendere nel suo sport. In una prima fase meglio limitare lo sport a 2-3 volte alla settimana.
- **Garantir loro la massima protezione** grazie anche a un abbigliamento specifico: ginocchiere, casco, cavaliere e quant'altro sia necessario a seconda dello sport.

Per un corretto svolgimento del loro sport è bene:

- **Non coprirli eccessivamente** per evitare un'eccessiva sudorazione, ma coprirli immediatamente dopo lo sport in caso di clima freddo. Proteggerli dal sole nel periodo estivo nelle ore tra le 11 e le 16.
- **Non iniziare una gara senza che la digestione sia terminata**, ma aspettare almeno 2 o 3 ore dall'ultimo pasto.
- **Far loro bere tanta acqua anche durante l'attività sportiva** ed in particolare con il clima caldo, ma non bevande zuccherate o contenenti caffeina.

L'alimentazione che accompagna lo sport

L'alimentazione del bambino che pratica sport deve essere equilibrata, ma con più frutta o frullati di frutta fresca per soddisfare la maggiore necessità di **minerali e vitamine**. Essa deve prevedere il giusto apporto di alimenti come **cereali, legumi, frutta, verdura, pesce, latte e derivati, uova e carni magre**, e può essere integrata da alimenti per lui importantissimi come il Grana Padano DOP. Questo formaggio è un concentrato di latte fresco proveniente solo dalla Valle Padana, ne occorrono 15 litri per farne un chilo, 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 e per il corretto svolgimento delle loro attività quotidiane:

- Fornisce **ottime quantità di proteine ad alto valore biologico e tanto calcio**, nutrienti fondamentali per la formazione di una buona massa ossea e muscolare;
- **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.

Date quindi ai vostri bambini prodotti semplici, freschi di stagione, alimenti garantiti e sicuri, privilegiate le preparazioni fatte in casa, quindi cercate anche di limitare o possibilmente eliminare **merendine industriali e snack confezionati** , che spesso hanno un alto contenuto di grassi e zuccheri.