

NO A COMPUTER E TV, MEGLIO LO SPORT. MA QUALE?



Posted on 06/11/2017 by Redazione Eolopress

Category: [Demos](#)



Bimbi sani e soprattutto lontani da monitor e telecomandi, le nuove forme di comunicazione e socializzazione passano oggi dall'utilizzo delle nuove tecnologie, il più delle volte alienanti. Ecco perchè sempre più genitori ricorrono allo sport per i propri figli, il movimento e soprattutto la possibilità di frequentare coetanei, sempre più difficile nelle città anche per carenza di spazi, spinge molti a percorrere questa strada. La necessità di favorire una crescita armonica del corpo, regalando al tempo stesso momenti di svago, diventa missione principale per un genitore che si trova a barcamenarsi tra i consigli dell'amico e i gusti propri e del bambino.

Si al movimento e alle discipline sportive per i ragazzi, dunque, ma quali? Gli esperti dell'ospedale Bambino Gesù, riporta *Quasimezzogiorno.it*, vengono in soccorso con alcuni consigli. Nei primi 4-5 anni di vita l'attività sportiva deve favorire la conoscenza del proprio corpo nello spazio. Il nuoto è uno sport completo, che è bene praticare fin da piccoli poiché per il bambino l'acqua è l'ambiente più congeniale. Non per niente, secondo il Rapporto Istat *"La pratica sportiva in Italia. Anno 2015"* il nuoto è lo sport più diffuso tra i bambini fino a 10 anni (43,1%). Oltre a questo, fino ai 7-8 anni sono consigliabili attività individuali quali atletica leggera (marcia, corse, salti, lanci) o ginnastica che aiutano a migliorare la coordinazione neuromotoria.

In seguito si può passare a sport più specialistici e di squadra. Le discipline sportive collettive – calcio, pallavolo, pallacanestro, pallanuoto, rugby, pallamano e hockey – piacciono ai bambini sopra i 7 anni poiché all'impegno atletico si somma il gioco e lo spirito di squadra. Collaborare tutti assieme per raggiungere il risultato, è un messaggio che viene codificato proprio a partire da questa fascia di età. E il calcio rimane lo sport preferito dagli under 35 (33,6%). Oltre i 9-10 anni ci si può accostare a discipline più specializzate, che richiedono anche il contemporaneo utilizzo di un

attrezzo, come avviene nella scherma, nel tennis e nel tiro con l'arco. Nel caso di sport che sollecitino in modo particolare la schiena, come la danza e la ginnastica artistica, è utile abbinare una pratica in grado di "compensare" gli eventuali squilibri di postura.

In ogni caso è fondamentale la certificazione medico-sportiva. La normativa nazionale, integrata da regolamenti regionali, oltre al medico dello sport, assegna anche al pediatra di famiglia e al medico di base il compito di rilasciare il certificato non agonistico. È invece compito esclusivo del medico dello sport rilasciare la certificazione agonistica.

Perseguire uno stile di vita corretto attraverso l'attività sportiva è considerato un obiettivo così importante che nei recenti LEA (livelli essenziali di assistenza) appena approvati dal Ministero della Salute, è codificato come punto qualificante. In numerose Regioni tutti i test a pagamento previsti per il rilascio della certificazione agonistica sono esenti dal ticket fino ai 18 anni. Il certificato rilasciato ha validità massima di un anno. Lo sport fa bene davvero a tutti. L'80 per cento dei malati cronici può, con le opportune precauzioni, praticare attività fisica che diventa anche parte del programma terapeutico.