

I bambini e il movimento: il punto di vista del pediatra

di Michele Gangemi
Pediatra di libera scelta, Verona
Direttore di Quaderni ACP

I giochi e il movimento erano soprattutto spontanei, all'aperto, con momenti di aggregazione spontanea tra bambini e ragazzi. Questo tipo di movimento, in pratica, non esiste più, specialmente nei contesti urbani, ed è inutile illudersi che possa essere riproposto perché, comunque, i nostri bambini non potranno giocare in strada, non potranno fare a meno di passare diverse ore al computer e non potranno fare a meno di usare l'automobile se devono adeguarsi ai ritmi quotidiani dei loro genitori (Quaderni ACP 2005; 4:140-142) . Sicuramente sono state intraprese lodevoli iniziative a sostegno del movimento a piedi o in bicicletta, ma le città non sono certo a misura di bambino. Il movimento e l'attività fisica spontanei per questi bambini sono stati sostituiti con l'attività sportiva che è quasi sempre molto strutturata, competitiva e organizzata dagli adulti.

In questa situazione lo "stare bene" con un corpo in forma, agile e con muscoli allenati, acquista una sfumatura un po' diversa: non è parte ma "deve far parte" della vita quotidiana. Fino ai primi decenni del secolo scorso la competizione sportiva era appannaggio dei soli maschi, come affermazione di potenza o come riscatto sociale. Le donne cominciano a partecipare a manifestazioni sportive, in pratica dopo la prima guerra mondiale, e i bambini si affacciano sulla scena dello sport ancora più recentemente, negli ultimi decenni del secolo scorso.

Questi stessi sono divenuti gli attori principali perché è proprio nell'età infantile e adolescenziale che si riscontrano le



più alte percentuali di adesioni alle attività sportive organizzate. Il benessere psicofisico di un corpo in forma sembrerebbe così garantito anche in carenza di attività motoria spontanea. La pratica regolare di attività fisica viene ritenuta un cardine fondamentale nel contrasto delle patologie croniche ed in particolare della sindrome me-



tabolica. La pratica regolare di attività fisica è un fattore determinante per la salute fisica e mentale e un investimento per il futuro: i ragazzi che praticano regolarmente movimento tendono ad acquisire uno stile di vita attivo che manterranno con buona probabilità anche in età adulta.

Nei ragazzi le raccomandazioni della Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) si scontrano con attrattori spesso più allettanti quali computer e videogiochi.

Le ricerche italiane (Quaderni acp 2010;3:103-105) sono in linea con quanto teorizzato con la Commissione per Determinanti Sociali di Salute dell'OMS ovvero che gli stili di vita individuali, che hanno un'azione negativa sulla salute, sono legati alle disuguaglianze sociali nella struttura sociale di un territorio. Essendo importante promuovere l'attività fisica sin da bambini, la scuola rappresenta uno spazio in cui poter fornire informazioni e stimoli a un elevato numero di bambini e ragazzi.

In una ottica di salute globale il benessere del bambino non sarà solo fisico in senso stretto, ma potrà aiutarlo ad acquisire competenze anche in ambito relazionale.

Il ridotto tempo di ascolto delle nuove generazioni è un problema , che prima di sfociare in quadri complessi, può essere migliorata con pratiche sportive che richiedono il rispetto delle regole condivise e valorizzano l'autodisciplina. Le arti marziali ben si inseriscono in questo quadro in quanto non espressione di una aggressività incontrollata, ma favorevoli l'autodisciplina e il rispetto delle regole. Il magazine della Società Italiana di Pediatria (2014;4:15-19) riporta come il Karate e il Judo siano utili sia ai bambini più insicuri in quanto infondono fiducia nelle proprie capacità sia ai più vivaci in quanto insegnano a controllare la propria aggressività. ✦