



Salute Gli stili di vita dei ragazzini di oggi sono tutt'altro che esemplari: stanno sempre in casa,

FIGLI TROPPO SEDENTARI? METTETEVI

Un bambino su cinque non pratica sport per più di un'ora alla settimana e la maggior

Laura Avalle

Milano - Maggio

Negli ultimi anni i cambiamenti nello stile di vita hanno modificato le abitudini di tutta la popolazione e anche di quella infantile, con una sensibile riduzione delle attività che richiedono un dispendio energetico. Dai più recenti dati diramati dal Ministero della Salute, ci si accorge come la sedentarietà sia un problema che affligge tantissimi bambini: la maggior parte di loro, infatti, trascorre la settimana seduta a scuola, a casa per fare i compiti o per guardare la Tv, riservando poco tempo al movimento, tanto che ben il 70 per cento dei bambini tra gli 8 e i 9 anni non va a scuola a piedi e 1 su 5 pratica sport per non più di un'ora a settimana.

Considerando poi che la pratica sportiva un paio di volte la settimana non basta, è importante che i bambini siano incoraggiati e stimolati a sfruttare ogni occasione della giornata per muoversi: aiutare nelle principali attività domestiche, andare a scuola a piedi, utilizzare le scale, scegliere giochi che li aiutino a fare movimento. Ecco allora che approfittare della bella stagione è l'occasione migliore per muoversi e riunire la famiglia in un momento divertente e rilassante.

Sfidateli a mosca cieca e nascondino

Dal nascondino alla mosca cieca, dal ruba bandiera a guardie e ladri: sono tante le idee da riscoprire. Perché non sfruttare le belle giornate per rispolverare l'abitudine di passare la domenica tutti insieme?

Al parco, in giardino, in campagna o in cortile: basta un



SCATENATI

Giocare, al parco o in giardino, insegna a relazionarsi con gli altri e a socializzare anche con tutta la famiglia. Bastano buona volontà, fantasia e spazio libero.

po' di spazio, buona volontà e fantasia. «Tramite il gioco il bambino può imparare tante cose», commenta Elisabetta Scala, pedagoga del Moige (movimento genitori), «e proprio ai genitori spetta il compito di tramandare e insegnare loro tutti quei giochi con cui si divertivano da bambini: semplici, facili da realizzare, senza particolari attrezzature specifiche, ma importanti per lo sviluppo psicomotorio dei piccoli. Attraverso questi giochi posso-

no sviluppare le proprie capacità fisiche, esprimere le proprie emotività e difficoltà, ma anche tirar fuori quell'aggressività che reprimono durante le ore scolastiche. Giocare è anche il modo per relazionarsi con gli altri, con i propri coetanei e soprattutto con i propri genitori, ecco perché è importante riuscire a fare questa esperienza con loro. Inoltre, i giochi di una volta danno la possibilità di imparare a giocare insieme e a rispettare dei ruoli, o dei tur-

ni, come succede per esempio a nascondino, un gioco che non smette mai di divertire».

Maschi e femmine universi diversi

Anche quando si parla di giochi, ci sono delle differenze tra maschi e femmine: mentre gli ometti di casa preferiscono i giochi fisici, come la lotta o il pallone, le bambine preferiscono giochi di ruolo, nei quali divertirsi a interpretare una



guardano troppa televisione e manifestano una tendenza al sovrappeso. Un modo per intervenire c'è

IN GIOCO PER FARLI MUOVERE DI PIÙ!

parte non corre quasi mai all'aria aperta. Ecco come potete aiutarli a ritrovare la forma



mamma, una maestra o una dottoressa, capovolgendo la realtà e dando libero sfogo alla fantasia. «Se i papà sono quindi più adatti a scatenarsi con il pallone», continua la dottoressa Scala, «le mamme amano entrare nei giochi delle figlie reinventandosi un ruolo diverso, vedendo la realtà dal loro punto di vista. È consigliabile però, e molto divertente, scatenarsi anche tutti insieme con una bella partita a pallavolo o a ruba bandiera: l'importante è

muoversi e consentire al bambino di scoprire l'attività fisica in modo ludico. I genitori, pur seguendo sempre le inclinazioni dei propri figli, devono spingerli a fare un po' di tutto e ad alternare giochi più movimentati, per vincere la timidezza e sviluppare le proprie capacità fisiche, ad altri più tranquilli, come giocare con la sabbia al parco, per imparare a controllarsi ed esercitare anche la manualità e la creatività».

La top five dei passatempi

«Il principio fondamentale è che i bambini traggano piacere dall'attività fisica, qualunque essa sia», spiega Michelangelo Giampietro, medico dello sport e consulente scientifico del sito www.merendineitaliane.it. Ma quali sono i giochi da non perdere? «Sicuramente nella top five degli evergreen ci sono quelli che stimolano i bambini a muoversi con scaltrezza, sviluppando tante qualità diverse. Abilità nella corsa, prontezza di riflessi, capacità di fingere, sono tra le abilità richieste per vincere a ruba bandiera, il gioco che si piazza al primo posto di questa ipotetica classifica, seguito da acchiapparella, in cui, con un meccanismo molto semplice, una parte dei giocatori scappa e l'altra insegue: un modo per spingere i bambini a correre e a essere sempre i più veloci. Nella nostra classifica non può mancare poi il gioco della campana, che incita i bambini a saltare, il classico nascondino con le sue corse e suoi inseguimenti, e "un, due, tre... stella!", un gioco dove oltre alla rapidità del movimento conta molto saper mantenere l'equilibrio».

IL DISPENDIO ENERGETICO VA REINTEGRATO CON ACQUA E ZUCCHERI

E a merenda basta un frutto



Per un bambino di circa 8 anni, tirare due calci al pallone per mezz'ora significa bruciare circa 170 Kcal. E se il papà o la mamma preferiscono il ciclismo, anche la bici è un prezioso alleato per i bimbi: oltre ad aiutare equilibrio e coordinazione, consente di consumare circa 140 Kcal in mezz'ora di attività. Una partita a pallavolo tutti insieme comporta invece, per i bambini, un dispendio energetico di circa 180 Kcal. E per le altre attività? «Nella maggior parte dei giochi di movimento l'ingrediente fondamentale è la corsa: un bambino può arrivare a consumare mediamente anche 100-120 Kcal in 30 minuti», spiega il dottor Michelangelo Giampietro, medico dello sport. «È preferibile vestire i propri figli con un abbigliamento leggero, per far evaporare il sudore, portarsi dietro

un asciugamano o delle salviette rinfrescanti e un cambio per evitare di tenere addosso i vestiti bagnati di sudore. Se si decide di passare diverse ore all'aria aperta, è bene prevedere anche il momento della merenda, da considerare come un ulteriore "rito" da vivere in armonia con la famiglia. È importante che i bambini integrino la quantità di energia persa durante l'attività fisica con uno spuntino adeguato, a prevalente composizione in zuccheri. Una soluzione pratica può essere un piccolo dolce da forno, tra i più semplici e meno faticosi in modo da essere meno grasso e facilmente digeribile, accompagnato sempre da una bottiglietta d'acqua, importante per reidratarsi. Per i più picciottelli meglio una porzione di frutta ricca di acqua e minerali».