



27 aprile 2011

Doctissimo.it

Doctissimo**SALUTE: CON NASCONDINO BIMBI BRUCIANO 120 CALORIE IN MEZZ'ORA**Da [ANSA](#) - 27 aprile 2011

(ANSA) - ROMA, 27 APR - Anche i bambini sono 'vittime' della sedentarietà: colpa i cambiamenti negli stili di vita che hanno modificato le abitudini di tutta la popolazione, i più piccoli hanno sensibilmente ridotto le attività che comportano un dispendio energetico. Un rimedio può venire dai loro genitori, che possono incoraggiare i propri figli a riscoprire i giochi di una volta per fare del sano movimento divertendosi. Nascondino, Rubabandiera, Acchiapparella e Un, due, tre... stella sono alcuni dei giochi che possono aiutare i più piccoli a smaltire le calorie in eccesso. E per i maschietti c'è anche il 'classico', e sempre efficace pallone: basti pensare che, per un bambino di 8 anni, tirare due calci al pallone per mezz'ora con papà significa bruciare circa 170 calorie, e in media un bambino con la corsa - ingrediente fondamentale della maggior parte dei giochi - può consumare anche 100-120 calorie in 30 minuti. A suggerire di riscoprire i giochi di una volta per far muovere i bimbi sono la pedagoga Elisabetta Scala e il medico dello sport Michelangelo Giampietro, dal sito www.merendineitaliane.it. L'invito è di approfittare delle belle giornate primaverili per rispolverare l'abitudine di passare la domenica tutti insieme, al parco, in campagna, ma anche in giardino o semplicemente in cortile. "Anche tramite il semplice gioco il bambino può imparare tante cose - commenta Scala - e proprio ai genitori spetta il compito di tramandare e insegnare loro tutti quei giochi con cui si divertivano da bambini: giochi semplici, facili da realizzare, senza particolari attrezzature specifiche, ma importanti per lo sviluppo psicomotorio dei bambini". Giocare, sottolinea la pedagoga, "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 turni, come succede ad esempio a nascondino". E se ci sono differenze tra i giochi preferiti dai maschi (pallone o lotta) e le femmine (che scelgono i giochi di ruolo), è consigliabile, secondo Scala, "scatenarsi anche tutti insieme con una bella partita di pallavolo o a rubabandiera. L'importante è muoversi e consentire al bambino di scoprire l'attività fisica in modo ludico". Il principio fondamentale - spiega Michelangelo Giampietro - è che i bambini traggano piacere dall'attività fisica, qualunque essa sia. I giochi da non perdere? Sicuramente nella top five degli evergreen ci sono quelli che stimolano i bambini a muoversi con scaltrezza, mettendo in gioco 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, una parte dei giocatori scappa e l'altra insegue. Non può mancare poi il Gioco della campana, che incita i bambini a saltare, il classico Nascondino con le sue corse e i suoi inseguimenti, e Un, due, tre... stella, un gioco dove oltre alla rapidità del movimento conta molto saper mantenere l'equilibrio".