

# I bambini e l'attività fisica!



**Attività fisica svolta a scadenza regolare è una parte importante di uno stile di vita sano. Il fare dell'attività fisica una priorità e incoraggiare buone abitudini nei bambini sin dalla prima infanzia è un fattore importante e può aiutarli a sviluppare le tecniche di cui hanno bisogno per continuare ad essere attivi per tutta la vita.**

## Perché essere fisicamente attivi è importante per i bambini?

**I bambini di età compresa tra i cinque e i 12 anni traggono grande vantaggio dall'attività fisica. Questa può:**

- promuovere una crescita e uno sviluppo all'insegna della salute
- rafforzare ossa e muscoli
- migliorare l'equilibrio e sviluppare tecniche varie
- conservare e sviluppare la flessibilità
- contribuire a raggiungere e mantenere un peso sano
- migliorare la salute cardiovascolare
- aiutare a rilassarsi
- migliorare il portamento
- offrire occasioni per fare nuove amicizie
- accrescere l'autostima

(Raccomandazioni australiane in materia di attività fisica per i bambini di età compresa tra i 5 e i 12 anni)

I bambini che non sono sufficientemente attivi non avranno l'occasione di ottenere tali benefici e avranno un rischio maggiore di diventare sovrappeso o obesi. Ciò rende più difficile per loro essere attivi e tenersi al passo con i coetanei, sia nel gioco che nello sport. Inoltre avranno maggiori probabilità di manifestare disturbi quali asma, piedi piatti e stiramenti alle articolazioni a causa del peso eccessivo.

A lungo andare, l'essere sovrappeso od obesi può contribuire a patologie quali alta pressione sanguigna e colesterolo, diabete di tipo II e malattie epatiche. Recenti ricerche hanno dimostrato che i segni premonitori di questi disturbi possono essere presenti negli adolescenti sovrappeso già a partire dall'età di quindici anni.

continua alla prossima pagina...

**Per maggiori informazioni ed idee sul mangiare sano e sull'attività fisica, visitate il sito [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)**

## Di quanta attività hanno bisogno i bambini

I bambini dovrebbero prendere parte ad almeno 60 minuti (e fino a diverse ore) di attività fisica, compresa quella più impegnativa (che fa loro "venire il fiatone", per intenderci), tutti i giorni. Per aiutare i vostri figli a raggiungere tali livelli di attività, dovete offrire loro occasioni di essere attivi a scuola, dopo l'orario scolastico e al fine settimana.

Non occorre raggiungere questo livello di attività tutto in una volta. Infatti è possibile raggiungerlo nel corso della giornata andando a scuola e tornando a casa a piedi o in bicicletta, cimentandosi in giochi fisici a casa e facendo dello sport organizzato dopo la scuola o nel week-end.

Oltre ad essere attivi, è importante ricordare di limitare la quantità di tempo che i bambini dedicano ai 'piccolo schermo' di TV e computer, alla navigazione su internet e ai videogiochi, a non più di due ore al giorno.

### Ricordate

- I bambini devono indossare un cappello e calzature adeguate e mettersi una crema solare 30+ quando svolgono attività all'aperto.
- Incoraggiate i bambini a bere acqua in abbondanza quando svolgono attività fisiche o fanno dello sport.
- Create un equilibrio tra stile di vita attivo per i vostri figli e una dieta sana – ricordando di limitare i cibi ad alto contenuto di grasso saturo, zucchero e/o sale.



### Cosa posso fare per aiutare i miei figli ad essere attivi?

Siate un modello attivo e abbiate un atteggiamento positivo nei confronti dell'essere attivi. Se i vostri figli vedono che l'attività fisica è per voi una cosa gradevole e divertente, potranno sentirsi incoraggiati a fare altrettanto.

Incoraggiate giochi fisici nel giardino di casa, passeggiate a ritmo veloce, il ballo al suono di musica, andare in bicicletta o attività più intense come correre, nuotare e fare altri sport come calcio, netball o pallacanestro.

Trovate il tempo per essere attivi come nucleo familiare – camminate con i bambini fino al parco, fate un giro in bicicletta o portate a spasso il cane.

Aiutate i figli a cimentarsi in giochi attivi facendo loro regali che incoraggiano l'attività fisica come palloni, mazze da cricket o baseball, corde per saltare e altri articoli sportivi. È un modo divertente di aiutare i vostri bambini a sviluppare e a mettere in pratica nuove tecniche.

Posteggiate l'auto un po' più lontano dalla vostra destinazione (scuola, campo sportivo o negozi) e completate il tragitto a piedi.

Fate in modo che i vostri figli abbiano l'occasione di essere attivi dopo l'orario scolastico – partecipando a giochi fisici o a sport organizzati. Parlate ai vostri figli delle attività che preferiscono svolgere.

Rendete l'attività interessante. Se possibile, lasciate che i vostri figli provino attività diverse in modo da trovare quella per loro più interessante e che desiderano continuare a svolgere.

Iniziate lentamente e aumentate la quantità di attività che i vostri bambini svolgono con l'andare del tempo, soprattutto se al momento non sono attivi.

Limitate la quantità di tempo che i vostri figli possono dedicare alla TV, alla navigazione su internet e ai videogiochi e incoraggiate alternative 'fisiche'.

Per maggiori informazioni ed idee sul mangiare sano e sull'attività fisica, visitate il sito [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)