

Osservatorio Conibambini

Giovani e inattività, un bimbo ogni cinque non fa movimento

» Un bambino su cinque non pratica attività sportiva. Il dato allarmante emerge dal recente rapporto nazionale curato dall'Osservatorio Conibambini, che evidenzia una situazione che va a discapito del benessere psicofisico dei più giovani. A influire è soprattutto la situazione economica delle famiglie, che si riverbera sul 30% dei giovani dai 6 ai 10 anni. Il 18% di bambini e adolescenti risulta invece inattivo per motivi di altra natura, percentuale che sale addirittura al 40% se si analizza la fascia d'età compresa tra i 3 e i 5 anni. Un deficit della società italiana che occorre colmare in fretta, per fornire a tutti la possibilità di praticare sport e di crescere in un'ottica di pari opportunità sociali.

I vantaggi secondo l'Oms

Lo sviluppo motorio e cognitivo dei bambini e delle bambine avviene fin dalla più tenera età e lo sport non fa altro che incentivarlo, arricchendolo. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, i vantaggi più importanti derivanti dall'attività sportiva sono cinque. In primo luogo, aiuta a tenere sotto controllo il peso, a mantenere sane le ossa, allenati i muscoli e, di conseguenza, a prevenire l'obesità e rischi correlati.

In secondo luogo, lo sport promuove il divertimento e il gioco, nonché lo sviluppo cognitivo: ne traggono giovamento il grado attentivo e la memoria, appannaggio del rendimento scolastico.

L'esercizio fisico inoltre fa

bene alla mente, in quanto riduce i livelli di stress e ansia grazie al naturale rilascio di endorfine che provoca. Infine, i piccoli sviluppano le abilità sociali imparando a stare in mezzo agli altri, rispettandoli. Sempre secondo l'Oms, tra i 5 e i 17 anni una persona deve praticare almeno un'ora di attività fisica quotidiana, da moderata a intensa. Si può iniziare da piccolissimi e procedere per gradi, l'importante è che lo sport sia parte integrante della vita quotidiana.



La sedentarietà tra i piccoli



Peso: 14%