

NEWS APPROFONDIMENTO

Le difese naturali dei bambini vanno "allenate"



Professoressa Susanna Esposito, specialista in pediatria, professore ordinario di pediatria all'Università di Parma, direttore della Clinica pediatrica all'ospedale Pietro Barilla dell'Azienda ospedaliera-universitaria di Parma e presidente dell'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (WAidid)

★ "Non correre perché sudi e poi ti ammali!". Ecco una classica raccomandazione di genitori apprensivi, frutto di una convinzione sbagliata: il movimento (anche in casa), con le relative variazioni di temperatura alle quali è esposto il corpo, non causa malattie. Anzi: lo sport da bambini irrobustisce il sistema di difesa dell'organismo e contrasta le infezioni.

Falsi miti da sfatare

★ Otiti, tonsilliti, faringiti, infezioni respiratorie e micosi sono spesso associate dai genitori all'attività sportiva svolta dai propri bambini. È vero l'esatto contrario. Ancora oggi esistono falsi miti (difficili da sfatare) relativi allo sport, che non solo non causa malanni, ma è anzi un'attività essenziale per la salute psicofisica dei bambini. L'allenamento moderato, svolto in modo regolare, senza lo stress dello sport agonistico, contribuisce a potenziare la capacità di contrastare l'insorgenza di infezioni. Lo sport, inoltre,

esercita sull'organismo una riduzione dello stato infiammatorio responsabile delle malattie.

La funzione protettiva dell'attività fisica

★ Grazie a un'attività fisica moderata (una corsa in bicicletta, ma anche una baby dance in casa) si attiva una migliore risposta dei linfociti, globuli bianchi che hanno un ruolo di difesa contro gli agenti nocivi. Già con una sola seduta di attività fisica, infatti, avvengono importanti cambiamenti tra le cellule difensive, che riescono a produrre anticorpi capaci di riconoscere antigeni (cioè particolari proteine nemiche) specifici sulla superficie di virus, batteri e funghi, neutralizzandoli. Questo significa che muoversi rende più forte il sistema immunitario e, di conseguenza, aumenta la protezione da possibili stati infiammatori. In altre parole, i bambini sportivi hanno meno probabilità di ammalarsi rispetto ai piccoli che si muovono poco.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

