



2023

Pillole di Salute



Salute e Benessere dei Giovani
in Età Scolare
~ Il Ruolo dello Sport ~

Authority Sanitaria



2023

Authority Sanitaria

Direttore: Prof. Claudio Muccioli

Gruppo di lavoro:

Erika Giardi, Andrea Gualtieri, Alessandra Melini, Elena Sacchini, Sabrina Villa

Pillole di Salute

2023

Il valore sociale dello sport



4

Uno sport per ogni età



10

Il valore dell'attività fisica



6

Tutela della salute di chi pratica sport



11

Lo sport fa bene?



7

Lo sport che cura



13

Quali sono i tipi di attività fisica



8

I benefici dell'attività sportiva



15

A che età cominciare uno sport?



9

Frequenza degli alimenti e schemi alimentari



17

Il Valore Sociale dello Sport



Lo sport occupa un ruolo molto importante nella vita e nello sviluppo dei giovani. Grazie allo sport si fanno nuove amicizie, si cresce con valori della fratellanza, si provano nuove emozioni e sensazioni profonde.

Da piccoli lo sport è vissuto come un gioco, un modo per stare insieme, confrontarsi, conoscersi e imparare a rispettare le regole e gli avversari.

Lo spirito sportivo è sinonimo di impegno, di voglia di mettersi alla prova, di superare i propri limiti, di realizzare i propri sogni e di raggiungere i propri obiettivi.

Lo sport è per i giovani uno dei pilastri per lo sviluppo della vita; svolge un ruolo importante nella formazione, nell'educazione e nell'allenamento di mente e corpo.

Esistono varie tipologie di sport: sport di fatica, di resistenza, di forza, di destrezza, ma anche sport di strategia e concentrazione come gli scacchi,

la dama, il bridge, etc...

Alcuni sport si esprimono a livello individuale, in cui ogni gesto e ogni atto è vissuto in maniera personale; altri invece si praticano in forma collettiva come gli sport di squadra in cui ognuno si sente parte del gruppo creando un forte legame fra tutti i componenti.

Praticare sport al giorno d'oggi vuol dire anche sapersi organizzare, saper trovare il giusto spazio per fare i compiti, per allenarsi e per nutrirsi. Si deve mangiare in modo corretto per non appesantirsi e compromettere l'allenamento o la gara.

Chi vuol praticare sport con passione e soddisfazione deve tenere un corretto regime alimentare e imparare a mangiare alimenti sani e nutrienti.

Per un giovane ragazzo avere successo nello sport significa porsi degli obiettivi raggiungibili con l'impegno e la fiducia nelle proprie qualità.

Essere sportivi vuole anche dire

accettare la sconfitta e da essa ripartire con maggiore forza e determinazione.

Lo sport unisce il grande campione con i suoi tifosi, i giovani si immedesimano nel loro campione e vivono in simbiosi con lui esaltandosi nelle vittorie e abbattendosi nelle sconfitte.

Gli adolescenti sono sempre meno attratti dalla pratica sportiva e molti di loro, fra i 13 e i 16 anni, lasciano lo sport e non praticano alcuna attività motoria.

Le cause di questo abbandono vengono spesso individuate nelle modifiche degli interessi sociali, nell'utilizzo spasmodico delle tecnologie, nelle tante ore passate sullo schermo di un telefonino, di un PC o di una TV.

L'abbandono dello sport e l'aumento della sedentarietà sono alcune delle principali preoccupazioni sociali anche perché entrambe portano all'aumento di peso e all'obesità.

E' necessaria una riflessione sul periodo che precede l'abbandono dello sport, ovvero sul ruolo che hanno educatori, allenatori e professionisti della salute sui ragazzi tra i 6 e i 13 anni. Molto probabilmente non si è in grado di trasmettere loro il vero senso e valore dello sport, lo spirito sportivo, le emozioni che lo sport può dare, i sacrifici che lo sport richiede, l'educazione che si acquisisce nel rispettare prima se stessi poi gli altri.



Il Valore dell'Attività Fisica



Il gioco, l'attività ludica e lo sport sono **tra le attività più divertenti e piacevoli per tutti**, in particolare nel corso dell'età evolutiva.

I bambini, portati in un parco dopo pochi minuti iniziano a correre, a rincorrersi, a giocare con la palla e quant'altro in modo spontaneo ed allegro.

Troppo spesso promuoviamo attività sportive strutturate dimenticando che basta veramente poco per far divertire e far muovere i ragazzi.

L'attuale organizzazione della vita rende difficile trovare tempi e spazi

dove poter giocare, ma è fondamentale ricercare e garantire quei momenti di gioco perché sono molto importanti per il benessere psicofisico di piccoli e meno piccoli.

E' importante che i giovani abbiano un numero adeguato di ore di sonno ristoratore, che si alimentino in maniera sana ed equilibrata ma è altrettanto importante che pratichino costantemente un'attività fisica.

L'attività fisica è uno dei quattro pilastri fondamentali per vivere a lungo e soprattutto per vivere bene e in buona salute.



Lo Sport fa Bene!



Fin dai tempi dell'antica Grecia, Ippocrate, il padre della medicina, suggeriva che "se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute".

Dopo più di 2000 anni l'aforisma di Ippocrate risulta ancora attuale e la ricerca scientifica ci conferma il ruolo fondamentale della pratica di attività fisica con la salute dei bambini.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce in maniera dettagliata le diverse tipologie di attività fisica:

- **Attività fisica:** ogni movimento del corpo determinato dalla contrazione muscolare che necessita di un dispendio calorico superiore alla condizione di riposo. Quindi anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare possono essere considerati come atti di attività motoria spontanea.

- **Esercizio fisico:** attività fisica organizzata e strutturata costituita da movimenti ripetitivi finalizzati a mantenere e/o migliorare determinate qualità motorie.

- **Gioco:** l'insieme di attività psicofisiche svolte singolarmente o in gruppo secondo un sistema di regole. Non va considerato solo come attività propedeutica allo sport, bensì come **una distinta forma motoria educativa.**

La pratica di **attività fisica è importante perché aiuta a contrastare le conseguenze della sedentarietà**, condizione a cui sempre di più sono esposti i ragazzi al giorno d'oggi. La sedentarietà porta ad una riduzione e ad un indebolimento dei muscoli scheletrici che non vengono utilizzati, favorisce l'aumento della massa grassa e quindi del peso corporeo, fino a determinare anche una condizione di obesità.

I bambini che praticano poca attività

fisica saranno a loro volta esposti maggiormente all'insorgenza di malattie cardiovascolari come ipertensione (pressione arteriosa alta) e diabete.

Perché i bambini fanno sempre meno attività fisica?

A San Marino, così come nel contesto più ampio nazionale italiano ed europeo, **diminuisce la percentuale di ragazzi che praticano un'attività sportiva o in genere che fanno dell'attività motoria** mentre aumentano i ragazzi che passano almeno 2 ore al giorno davanti ad uno schermo: PC, TV, tablet e telefono cellulare.

Gli ultimi due anni, segnati dalla pandemia di Covid-19 e dalle conseguenti restrizioni e confinamenti, hanno amplificato a dismisura la diffusione della sedentarietà. La chiusura delle scuole e delle palestre associata all'impossibilità di uscire di casa per

molte settimane ha peggiorato notevolmente le condizioni di tanti bambini.

Perché sport e attività fisica sono così importanti per i bambini?

Lo sport non è importante solo perché aiuta a contrastare la sedentarietà, ma porta con sé una serie di benefici su diversi aspetti che riguardano il bambino nella sua complessità e nella sua crescita.

Attraverso lo sport infatti i bambini hanno la possibilità di concentrarsi sui valori come il miglioramento delle proprie abilità personali e il divertimento ed imparano a riconoscere le differenze e le capacità individuali fra coetanei.

Lo sport aiuta quindi a sviluppare capacità motorie e relazionali: i bambini imparano a lavorare in gruppo, a mettersi in gioco e a superare i propri limiti.

Quali sono i Tipi di Attività Fisica?

1) Attività aerobiche:

sono quelle attività che prevedono un basso impegno cardiovascolare e una lunga durata. Esempio: andare in bicicletta, camminare, correre, nuotare, ballare, pattinare ecc. sempre ad un ritmo blando.

2) Attività anaerobiche: sono invece quelle attività che solitamente hanno un alto impegno cardiovascolare, sono di breve durata e possono essere definite come attività di forza o di potenza.



3) Attività di coordinamento e flessibilità: prevedono esercizi di coordinazione, flessibilità, stretching e propiocezione che dovrebbero essere sempre presenti qualunque sia il tipo di allenamento proposto.

A che Età Incominciare uno Sport?



L'attività ludico motoria deve iniziare già in tenera età, e per far questo bisogna stimolare il bambino a muoversi liberamente nell'ambiente che lo circonda.

E' fondamentale valutare se il bambino è realmente pronto prima d'avviarlo ad un'attività fisica strutturata.

Per quanto riguarda l'avvio alla pratica sportiva bisogna tenere in considerazione la **maturità fisica** e la **maturità emotiva** del bambino privilegiando nei primi anni quelle attività che migliorano il coordinamento e l'equilibrio.



Maturità Fisica: sport differenti necessitano di caratteristiche diverse legate alla forza muscolare, alla flessibilità, ma anche all'altezza o alla resistenza fisica.

Maturità Emotiva: praticare uno sport necessita di una certa dose di maturità mentale. E' necessario avere la costanza negli allenamenti, la capacità di resistere allo stress fisico e psicologico e di gestire la competizione.



Uno Sport per Ogni Età



PRIMA DEI 6 ANNI

Dall'età di 3 anni i bambini possono essere educati a nuotare e ad andare in bicicletta, acquisendo i principi dell'acquaticità e dell'equilibrio.



DAGLI 8 ANNI IN SU

A questa età i bambini possono praticare **sport di squadra** perché affinano le capacità di eseguire un gesto tecnico e di integrarlo in un gruppo (calcio, rugby, pallacanestro) e discipline che richiedono la coordinazione, come il tennis



TRA I 6 E GLI 8 ANNI

I bambini possono iniziare un'attività individuale come la ginnastica, il nuoto, lo sci e la danza.

A questa età posseggono le capacità motorie di base ed iniziano ad apprendere i principi fondamentali del lavoro di squadra.



TRA GLI 8 E I 13 ANNI

I bambini hanno le maggiori capacità per imparare.

Non solo possono sviluppare **l'elasticità e il senso dell'equilibrio**, ma anche **la forza e la resistenza**.

Possono quindi praticare tutti gli sport in base alla loro predisposizione.

Tutela della Salute di chi Pratica Sport



La certificazione dell'Idoneità sportiva.

La normativa sammarinese da sempre si occupa della tutela sanitaria di chi pratica sport. Lo Stato infatti assicura la tutela sanitaria in favore di tutti coloro che praticano l'attività sportiva agonistica, non agonistica e ludico-sportiva.

Prendendo spunto dalle indicazioni contenute nella normativa italiana, di seguito si riportano alcuni elementi che si ritengono fondamentali per una corretta certificazione di idoneità alla pratica sportiva:

a) Certificato medico agonistico: sono obbligati a richiedere il certificato medico agonistico tutti coloro che, in quanto tesserati al CONS, alle FSN, alle DSA e alle Associazioni Sportive affiliate, praticano un'attività sportiva che i suddetti enti qualificano come agonistica.

Il certificato medico agonistico può essere rilasciato unicamente dai medici specialisti in medicina dello sport o titoli equipollenti, come previsto dalla normativa vigente*. La visita medica, finalizzata ad ottenere la certificazione, si svolge secondo il protocollo sanitario definito dalle diverse discipline sportive. La periodicità della visita solitamente è annuale, salvo alcuni sport per i quali la visita potrà avere una periodicità biennale.

* Sul sito dell'Authority Sanitaria può essere consultato l'elenco dei medici dello sport abilitati a rilasciare le certificazioni di idoneità nella Repubblica di San Marino.

b) Certificato medico non agonistico: sono definite attività sportive non agonistiche quelle praticate nell'ambito di attività organizzate dal CONS, dalle FSN, dalle

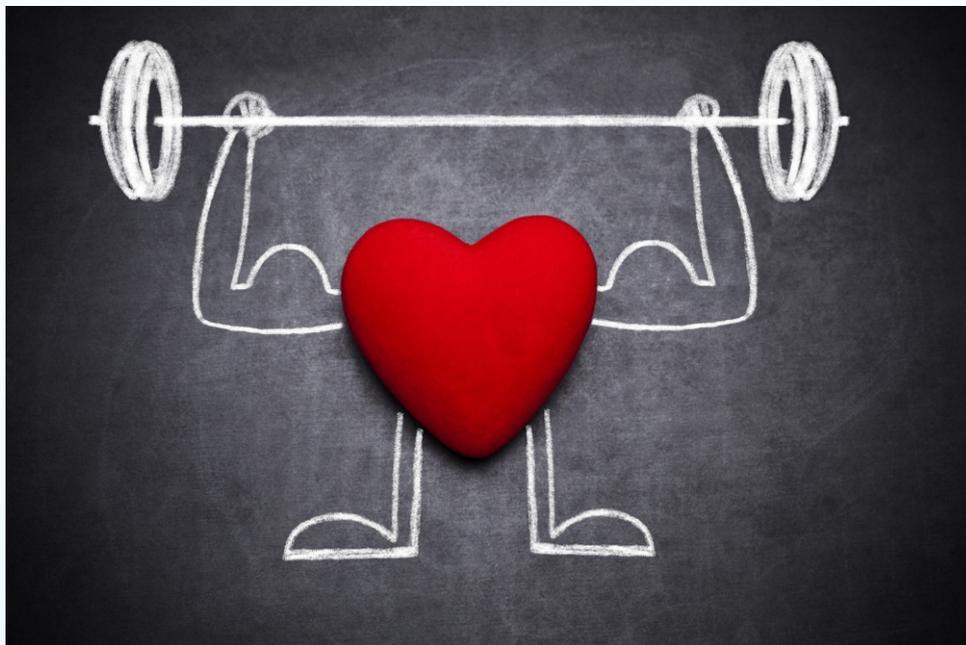
DSA e dalle Associazioni Sportive affiliate, che i suddetti enti qualificano come non agonistica.

In questo contesto si possono inquadrare anche le attività fisico-sportive parascolastiche organizzate dagli ordini scolastici. I certificati medici per l'attività sportiva non agonistica, possono essere rilasciati:

- dai medici di medicina generale e dai pediatri, relativamente ai propri assistiti;
- dal medico specialista in medicina dello sport o titoli equipollenti, come previsto dalla normativa vigente.

c) Certificato medico per attività ludico sportiva: Per attività ludico motoria si intende l'attività non regolamentata da organismi sportivi, ivi compresa l'attività liberamente svolta, a titolo prettamente personale e privato, dalla cittadinanza in genere. Per l'esercizio di tale attività non è obbligatoria la certificazione medica, qualora sia richiesta può essere rilasciata da qualsiasi medico iscritto all'ordine dei medici di San Marino.

La parola «**agonismo**» non è necessariamente un sinonimo di «**competizione**» dal momento che l'aspetto competitivo può essere presente in tutte le attività sportive, anche in quelle non agonistiche.



Lo Sport che Cura



In quest'articolo ci soffermiamo sull'importanza e sull'aiuto che può dare lo sport quale terapia per prevenire o curare alcune importanti patologie come l'obesità e l'ipertensione arteriosa giovanile.

La restrizione dell'attività fisica in caso di patologia è ancora un fenomeno molto importante, spesso dovuto all'apprensione di genitori e insegnanti. Tuttavia, come per i ragazzi sani, **i vantaggi derivati dallo sport valgono anche per chi ha disabilità:** miglioramento della qualità di vita, non solo fisica, ma anche psicologica e sociale. Spesso nei bambini l'ipertensione arteriosa è secondaria al sovrappeso e all'obesità, tuttavia la loro attività fisica è limitata, soprattutto per l'atteggiamento iperprotettivo di genitori e famigliari che hanno paura che l'attività possa aggravare

questi pazienti con conseguente aumento del rischio di sedentarietà. Anche in questi casi l'esercizio fisico, ovviamente adattato alle specifiche caratteristiche del bambino, si è dimostrato sicuro e con indiscussi benefici a livello cardio vascolare. Nei **bambini ipertesi** è da privilegiare un'attività fisica di tipo aerobico a bassa intensità e di lunga durata. Si può consigliare la pratica del nuoto che, essendo un'attività fuori carico, permette di ridurre la pressione data dal peso corporeo. Da sconsigliare soprattutto negli adolescenti l'attività prolungata in palestra, il sollevamento di pesi eccessivi non rappresenta l'attività ideale per chi ha problemi del controllo della pressione arteriosa.

«un fisico sano e bello non dipende dalla quantità di muscoli ma dallo stile di vita che seguiamo»

Nel caso dell'**obesità** ci troviamo di fronte spesso a delle difficoltà intrinseche nel praticare sport: facile affaticamento e dolori articolari (caviglie e ginocchia) dovute al sovrappeso che queste articolazioni devono sostenere, che innescano un circolo vizioso che porta questi ragazzi ad allenarsi e muoversi sempre meno.

In questo caso dobbiamo agire su diversi fronti, il primo fra tutti modificare radicalmente lo stile di vita, dalle abitudini alimentari al graduale incremento dell'attività fisica, capace di

ottimizzare il graduale calo ponderale senza perdita di massa magra.

Anche in questi soggetti è inizialmente consigliata un'attività prevalentemente aerobica: camminare, andare in bicicletta o nuotare, aumentando progressivamente la velocità ed il carico allenante.

Secondo i più recenti studi comunque per avere i primi benefici un carico allenante per incidere sul peso non può essere inferiore alle 5-7 ore settimana.



È in questi casi che, essendo il semplice gioco insufficiente, si rende utile il ricorso ad attività sportive organizzate dove istruttori o insegnanti possano incentivare il movimento in tutti i bambini, sia gli attivi sia i più pigri, non solo in chi è naturalmente portato. Luoghi fondamentali, pertanto, diventano le varie società sportive, piscine e, soprattutto, le scuole. Nonostante le scuole abbiano a cuore il benessere mentale e fisico dei ragazzi, le ore di ginnastica nelle scuole elementari possono essere considerate insufficienti. Nelle scuole elementari, dove i bambini hanno tra i sei e gli undici anni, un'età cruciale per la formazione fisica dei bambini, l'attività fisica deve essere svolta con continuità. Sarebbe molto utile introdurre nelle scuole una serie di movimenti da ripetere almeno ogni ora.

SCUOLA E SPORT POSSONO CONVIVERE?

Una grande preoccupazione dei genitori è la possibilità di conciliare l'attività fisica con un buon rendimento scolastico. Gli studi scientifici non solo confermano **che lo sport non rappresenta un ostacolo al percorso scolastico, ma contribuisce anche a supportarlo.** Aiuta lo sviluppo cognitivo, sociale e affettivo dei giovani e favorisce un maggior livello di attenzione e un minore assenteismo a livello scolastico. I giovani atleti hanno anche, in genere, una **maggiore autostima rispetto ai coetanei sedentari.**

E alcuni studi dimostrano addirittura un miglioramento del rendimento scolastico in relazione all'aumento dell'attività sportiva.

L'adolescenza è il periodo in cui si verifica il più alto tasso di drop out sportivo, fenomeno che consiste nell'abbandono dell'attività sportiva. Le cause che inducono a non praticare nessuno sport sono principalmente il carico di compiti, la difficoltà a conciliare non solo sport e scuola, ma anche sport e amicizie e, più in generale, sport e attività extra scolastiche.

La realtà è che a volte siamo noi adulti, insegnanti e genitori a mettere in dubbio la capacità di poter gestire vita, scuola e amicizie dei ragazzi e questo genera in alcuni di loro un senso di sfiducia.

E più il genitore dubita dei benefici dello sport, più il ragazzo sarà insicuro.



FREQUENZA DEGLI ALIMENTI E SCHEMA ALIMENTARE PER **BAMBINI 6-10 ANNI**



Frutta fresca di stagione:
100 gr.

3 VOLTE AL GIORNO



Prodotti da forno e cereali da colazione:
4 biscotti o 4 fette biscottate o 40 gr

Frutta secca a guscio
30 gr.

3 VOLTE ALLA SETTIMANA



Pasta, riso, polenta, cereali vari
70 gr.

Pane
50 gr.
(anche 3 volte)



Verdure di stagione
50 gr. Crude o 150 gr. Cotte

2 VOLTE AL GIORNO



Latte vaccino
200 gr.

Yogurt
1 vasetto da 125 gr.



1 VOLTA AL GIORNO



2 uova

Pizza
200 gr.



Carne
150 gr.

Pesce
150 gr.



Formaggio
70 gr.



1 VOLTA ALLA SETTIMANA



FREQUENZA DEGLI ALIMENTI E SCHEMA ALIMENTARE PER RAGAZZI 11- 14 ANNI



Frutta fresca di stagione:
120 gr.

Pane
50 gr.



3 VOLTE AL GIORNO



Prodotti da forno
e cereali da colazione:
4 biscotti o 4 fette
biscottate o 40 gr

Latte vaccino
200 gr.



Yogurt
1 vasetto da 125
gr.



1 VOLTA AL GIORNO

Frutta secca a guscio
30 gr.

3 VOLTE ALLA SETTIMANA



Carne
200 gr.

Pesce
200 gr.



2 VOLTE ALLA SETTIMANA



Pasta, riso,
polenta, cereali
vari
100 gr.



Verdure di stagione
50 gr. Crude o 200
gr. Cotte

2 VOLTE AL GIORNO



2/3 uova

Pizza
350 gr.



Formaggio
100 gr.



1 VOLTA ALLA SETTIMANA



FREQUENZA DEGLI ALIMENTI E SCHEMA ALIMENTARE PER RAGAZZI DI PIÙ DI 15 ANNI



Frutta fresca di stagione:
150 gr.

Pane
50 gr.
(anche 4 volte)

3 VOLTE AL GIORNO



Prodotti da forno
e cereali da colazione:
5 biscotti o 5 fette
biscottate o
50 gr. Di cereali

Frutta secca a guscio
30 gr.

3 VOLTE ALLA SETTIMANA



Pasta, riso,
polenta, cereali
vari
100 gr.



Latte vaccino
200 gr.

Yogurt
1 vasetto da 125
gr.



Carne
200 gr.

Pesce
200 gr.



2 VOLTE ALLA SETTIMANA



Verdure di stagione
50 gr. Crude o 200
gr. Cotte

1 VOLTA AL GIORNO



3 uova

Pizza
350 gr.



Formaggio
100 gr.



1 VOLTA ALLA SETTIMANA



Insieme a



Elaborazione Grafica 