

## Crescere sani e svegli: perché i bambini hanno bisogno di fare sport

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Scenario flash: quanti sport praticava Jannik Sinner fin da piccolo? Tre: calcio, sci e tennis, allenandosi e correndo per campi diversi come un leprotto felice. Fosse stato lasciato tutto il giorno davanti a un telefonino, oggi sarebbe un disadattato. Quella straordinaria energia vitale, quel gusto fisico e mentale di abitare la vita muovendosi nel gioco con sempre maggiore efficacia e precisione, se imprigionati in un corpo reso immobile e passivo davanti a uno schermo, vera galera virtuale, gli avrebbero bloccato il corpo e avvelenato il cervello. L'attività fisica e lo sport quotidiano sono i migliori amici della salute fisica e mentale a ogni età, con un ruolo condizionante, più forte e stringente, per i bambini. Che cosa hanno in comune gli atleti splendidi, ragazzi e ragazze, che ci rendono orgogliosi nel tennis e in molti altri sport? La fortuna di avere avuto genitori normali, di grande cuore, capaci di intuire il bisogno dei loro bambini di essere felici nel movimento, nel gioco, nello sport e averli incoraggiati fin da piccoli a esprimersi al meglio. «Use it or lose it»: usalo o lo perdi, vale per la competenza motoria come per il brillio mentale. Il bambino che non corre, che non calcia un pallone con l'obiettivo di passarlo bene a un compagno o metterlo in rete, non saprà più farlo se perde i primissimi anni dell'apprendimento. Anni di gioco felice, imparando a usare con rapidità ed efficienza tutto il corpo, coordinandosi in una frazione di secondo per centrare l'obiettivo dell'azione, servono a costruire competenza motoria e sportiva e ad attivare le aree cerebrali necessarie sia per coordinare movimento, respirazione ed esecuzione efficace, sia per strutturare le caratteristiche mentali che fanno di un bambino, o una bambina, un atleta di grande talento e carisma, anche mentale. Sport diversi affinano abilità motorie diverse, ma anche strategie mentali che si potenziano a vicenda. L'antico «Mens sana in corpore sano», la mente è sana in un corpo sano, è verità biologica e psichica di pragmatica evidente, oggi più di ieri. Oggi il grande nemico dei nostri piccoli sono i social, che stanno creando una pandemia di paralisi fisica e mentale, perché usati troppo presto e per troppo tempo. Usarli crea solo illusioni di vita, fake di vita passiva e demolitrice di corpo e cervello. Perché il calcio italiano non tornerà più agli antichi fasti? Perché i bambini di ogni livello sociale, ma soprattutto delle famiglie meno abbienti, non giocano più a calcio per ore nei campetti dell'oratorio o della scuola. Abbiamo atleti eccellenti negli sport individuali, dove la sensibilità dei genitori aiuta il piccolo a canalizzare la sua vocazione al movimento in uno sport specifico, ma il calcio, lo sport più popolare e libero da orientamenti genitoriali precoci, è in crisi. Quei bambini che ieri giocavano a calcio, coltivando al meglio corpo e cervello anche in contesti molto disagiati, oggi sono le prime vittime di una povertà culturale, oltre che economica, che li consegna fin da piccoli a quella baby-sitter seduttiva, spietata e annichilente che è lo smartphone. Abbiamo eccellenze anche in sport di gruppo, come pallavolo, pallacanestro e pallanuoto, si dirà. Vero, ma sono sport che già presuppongono altre scelte genitoriali, altre disponibilità economiche e di accesso a strutture sportive qualificate. I nostri atleti brillanti sono eccezioni che coprono una realtà inquietante. L'Italia sta conquistando il triste primato di avere i bambini più grassi e più inattivi d'Europa, in parallelo a un aumento vertiginoso di diagnosi psichiatriche, sin dalle elementari. La prevenzione più efficace dell'obesità

infantile e delle patologie psichiatriche, specie di più gravi problemi affettivi ed esistenziali, è far giocare i piccoli in gruppo. Zero telefonini, cominciando noi stessi a ridurre l'uso. I bambini ci filmano e se noi adulti non facciamo un passo, stiamo appesi al telefonino tutto il giorno e mangiamo senza ritengo per compensare frustrazione e senso di fallimento nella vita, quella sarà la normalità su cui il bambino modula il proprio comportamento quotidiano e su cui costruirà la propria verità. In positivo, valorizziamo l'estate per cambiare radicalmente i nostri stili di vita. Spegliamo i cellulari per alcune ore al giorno e torniamo a fare sport e a giocare con i nostri figli. Facciamoli correre e vivere. Crescerà così la loro neuroplasticità, la loro capacità di "abitare" bene corpo e cervello, stimolando i neuroni specchio, proprio mentre giocano con gioia con altri bambini, potenziando i loro talenti fisici e mentali. Più sport significa anche più risina e altre miocchine, grandi amiche della salute del cervello. Non più psicologi a scuola, ma più sport e vita vera, fin da piccolissimi. Per bambini più sani e più felici di esprimersi e di abitare la vita con gusto, soddisfazione e gioia.