

LA NOSTRA SALUTE

Quale sport per il mio bambino?

Come decidere quale attività fisica preferire, anche in caso di patologie

E' noto che una sana attività sportiva, ben condotta e razionalmente guidata, sia importante per il benessere e lo sviluppo psicofisico dei bambini e dei ragazzi in tutta l'età evolutiva. L'attività fisica, abbinata ad una corretta alimentazione, migliora il trasporto dei grassi nel sangue, limitando gli effetti del colesterolo cattivo, a vantaggio di quello buono, il cosiddetto colesterolo Hdl, che come è noto ha effetti protettivi sul cuore. L'Italia ha un primato negativo in Europa, con il 12 per cento di bambini obesi, e lo sport aumentando il dispendio energetico, favorisce il controllo del peso corporeo.



L'attività fisica moderata, invoglia il bambino a trascorrere meno tempo con giochi elettronici oppure davanti al cinescopio della televisione. Lo sport ha una funzione ludica, deve innanzitutto divertire ed essere svolto in ambienti idonei ed igienicamente sicuri.

La scelta dell'attività da svolgere, è in relazione con una serie di fattori: l'utilità per la costituzione fisica del ragazzo, con particolare attenzione agli sport asimmetrici (tennis o scherma), al rischio di accentuare un varismo (equitazione), ma dipende anche dalla soddisfazione relativa alla pratica della disciplina stessa.

Altri elementi giocano un ruolo nella scelta di un'attività sportiva, come l'importanza attribuita alla propria immagine, l'abitudine a praticare una disciplina piuttosto che un'altra, la partecipazione dei compagni e l'influenza dell'ambiente familiare.

Una visita medica, che attesti le condizioni fisiche del soggetto, ed individui patologie che potrebbero manifestarsi o aggravarsi con l'attività sportiva, è premessa fondamentale a qualsiasi disciplina motoria.

Il medico o il pediatra di famiglia, sono le figure professionali idonee per rilasciare un certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica, mentre in caso di discipline agonistiche, i controlli sanitari sono di competenza dei medici della Federazione italiana medici sportivi.

Anche soggetti portatori di patologie croniche, dopo attenta valutazione pediatrica, possono in molti casi praticare sport, ma è importante coinvolgere le organizzazioni

sportive e dare una corretta informazione alle famiglie. A tal proposito basti ricordare che soggetti affetti da epilessia, possono praticare i più comuni sport, se le crisi sono da tempo controllate farmacologicamente.



Gli asmatici dovrebbero preferire sport che si svolgono in ambienti umidi e non polverosi, effettuando una premedicazione per la bronco-reattività prima dell'allenamento.

Nei soggetti emofilici o pia-

Bambini e attività sportiva. La scelta va fatta considerando benefici e rischi

strinopenici, sono proibite le discipline contusive, dove il soggetto va incontro a traumi, mentre nella Fibrosi Cistica, senza severa compromissione respiratoria, l'attività sportiva è incoraggiata.

Anche nel diabete compensato non vi sono controindicazioni ad un'attività regolare e progressiva, tenendo presente l'azione ipoglicemizzante dell'attività fisica, per adeguare la dose insulinica o supplementare i carboidrati a lento assorbimento.

Il pediatra di famiglia, che può nel suo ruolo, aiutare il paziente a scegliere la disciplina a lui più consona, e fornirgli tutte le indicazioni utili per un approccio corretto e salutare.

Parafrasando il vecchio adagio: est modus in rebus, cioè la necessaria misura in tutte le cose.

Non è superfluo ricordare, che anche in soggetti sani, un'attività sportiva troppo intensa, specie se agonistica, può essere foriera di danni fisici. Una non razionale organizzazione sportiva, o l'inadeguatezza del soggetto ed una scarsa supervisione dell'allenatore, insieme ad una carenza di precauzioni, sono spesso alla base di tali complicazioni. Esistono inoltre, danni psicologici da sport, nell'infanzia e nell'adolescenza, con ragazzi che presentano la sindrome del campione, con eccessivo culto del proprio fisico e della personalità e non è infrequente leggere notizie di cronaca, dove si parla di sostanze dopanti, steroidi anabolizzanti, o semplici integratori alimentari usati dagli atleti in modo indiscriminato, frutto di una cultura che attribuisce al risultato sportivo ed all'immagine del corpo un significato patologico.

Lo sport esalta la funzionalità e la bellezza del nostro corpo migliorando il benessere generale dell'individuo; nell'attività sportiva, il soggetto si confronta con se stesso e con gli altri, scoprendo le proprie capacità ed i propri limiti.

Esiste nello sport un gioco di relazione con noi stessi e con gli altri, che fa parte della crescita e della formazione di ognuno di noi, nel raggiungimento di un benessere psicofisico e di un'integrazione sociale.

Si evince quindi, che le finalità dello sport, soprattutto nell'età evolutiva, si pongono al di là di un semplice esercizio di movimento, mirando ad un concetto di salute globale, già dettato proprio dall'Organizzazione mondiale della sanità fin dagli anni Settanta, ed integrando tale concetto con un sistema di valori di alto profilo etico, che da sempre gli appartengono.

dott. Claudio Zanacca
dott. Ezio Carlo Di Grande
Pediatra, Ospedale Sassuolo

Lo 'sviluppo sostenibile' nella vita quotidiana Ecco l'attività svolta dall'Agenda 21 locale

Raggiungere obiettivi di sviluppo sostenibile non è un percorso immediato, definito e lineare. E' nei fatti un percorso dinamico, complesso, incerto e contraddittorio nei risultati e nelle modalità, così come negli attori coinvolti, siano essi enti pubblici, imprese, associazioni organizzate o singoli cittadini. Per fare ciò, la Provincia di Modena ha intrapreso dal 1997 il percorso di Agenda 21, giungendo all'approvazione del piano d'azione operativo nel 2001, e contribuendo a realizzare, con il coinvolgimento di oltre 100 organizzazioni multisettoriali, numerosi progetti, in partnership o in modo autonomo. Da ultimo sulla scia del pieghevole "80 cose da fare: la mia A21 quotidiana", si è deciso di riattivare la partecipazione dei cittadini, coinvolgendoli direttamente nel progetto "80 cose giuste da fare: stili di vita responsabili e sostenibili", in una serie di incontri, non soltanto informativi, ma anche di sperimentazio-

ne concreta di cosa è possibile fare nei gesti e nei comportamenti quotidiani, dalla casa all'ufficio, dagli acquisti alle vacanze, agli investimenti. Per il momento, è partito il gruppo di lavoro che riguarda famiglie e condomini, ma è in corso la raccolta di adesioni per attivare altri gruppi, come "parrocchie sostenibili" e "sostenibilità multiculturale" rivolto in particolare agli immigrati. Aspetto fondamentale di A21L è la diffusione dei risultati ottenuti, delle cosiddette buone pratiche di sostenibilità. La Provincia di Modena ne ha raccolte 21 sotto forma di video in un cd-rom, realizzato nel 2003, ed è ora in corso una nuova ricognizione delle migliori esperienze in tema di sostenibilità, per realizzare una nuova versione in formato dvd (info 059 209491, su internet www.agenda21.provincia.modena.it)

dott. Elisa Rossi
assessorato ambiente
Provincia di Modena

Le domande via e-mail

La rubrica settimanale "La nostra salute" è realizzata in collaborazione con il Piano per la salute della provincia di Modena, coordinato dal dottor Giuseppe Fattori dell'Azienda Usl. I lettori della Gazzetta possono formulare domande o chiedere chiarimenti sulle pratiche quotidiane legate alla salute e al benessere inviando una e-mail all'indirizzo di posta elettronica lettere.mo@gazzettadimodena.it



L'OPINIONE

DALL'«INFORMAZIONE» ALLA «COMUNICAZIONE»

«Dov'è la sapienza che abbiamo perso, facendola diventare conoscenza? Dov'è la conoscenza che abbiamo perso, facendola diventare informazione?»
T.S. Eliot

L'incontro tra chi soffre di una patologia e chi offre servizi finalizzati alla guarigione diventa sempre più spesso uno scontro, con la tendenza a spostarsi dall'ospedale e ambulatorio alle aule dei tribunali; la comunicazione è frequentemente un dialogo tra sordi; l'informazione invece sembra essere diventata centrale nel rapporto clinico, soprattutto sotto forma del cosiddetto «consenso informato».

E' ormai routine sottoporre al paziente che deve affrontare un intervento diagnostico invasivo, un'operazione chirurgica o un trattamento terapeutico un modulo da sottoscrivere, nel quale - nella migliore delle ipotesi - è descritta la natura dell'intervento medico, le indicazioni e controindicazioni, gli effetti collaterali, le alternative possibili. Nella peggiore delle ipotesi, che poi nella realtà è la più frequente, le informazioni sono sommarie, mentre tutto l'interesse appare finalizzato ad avere il consenso del paziente, materializzato nella firma in calce al modulo.

Riflettendo sulla crisi della medicina che, a dispetto degli spettacolari successi terapeutici e tecnologici, si stava già profilando, alcuni spiriti dotati di quella genialità innovativa che gli americani chiamano "vision" proposero la cura delle humanities. Il sapere che nasce dal tronco della tradizione umanistica aveva bisogno di rivendicare la sua importanza per la società. La medicina e i professionisti della sanità, da parte loro, dovevano riconoscere l'incompletezza dei loro sforzi, se orientati unicamente ad accrescere il sapere scientifico. L'idealismo dei pionieri - tra i quali ci limitiamo a menzionare il solo Edmund Pellegrino, della Georgetown University - era sostenuto economicamente dal «Fondo nazionale per le humanities» mediante un sostanzioso stanziamento destinato a promuovere un riavvicinamento tra formazione umanistica e formazione tecnologica, non solo in medicina ma anche in altri ambiti professionali.

L'analisi da cui era partita la vigorosa azione promossa dal «Fondo nazionale» aveva identificato, con un senso di allarme, lo scollamento tra la cultura scientifico-tecnologica e quella umanistica: la prima sembrava andare per conto proprio, come sorretta da una metafisica di autogiustificazione, senza alcun bisogno di analisi concettuale e di verifica delle sue finalità e del rispetto di esigenze etiche; la cultura umanistica, da parte sua, era isolata, incapace di incidere nella società, riluttante a impegnarsi in un confronto serrato con gli scopi, i metodi e le pratiche scientifiche. Le conseguenze del distacco erano particolarmente sensibili e preoccupanti in campo medico: la conoscenza e il potere si erano estesi così rapidamente da distanziare la capacità di riflessione.

Dall'informazione - che ormai costituisce la struttura portante dell'empowerment del cittadino che accede ai servizi sanitari - bisogna risalire alla comunicazione, dove l'ascolto attivo gioca un ruolo fondamentale. Sullo sfondo intravediamo quel denso incontro che non è solo uno scambio tra chi è portatore di un bisogno e chi ha risposte efficaci, ma uno scambio tra coscienze. «La vita, amico, è l'arte dell'incontro», proclama il poeta Vinicio De Moraes. Non lo è da meno per la medicina, rispetto a tutte le altre situazioni cruciali della vita.

prof. Sandro Spinsanti
presidente Comitato Etico di Modena