

Il consiglio

La prima prevenzione? Fare sport sin da piccoli

Camminare, andare in bicicletta, correre. Qualsiasi cosa: l'importante è muoversi. E imparare a farlo, come buona abitudine, fin da bambini. È questo il consiglio degli esperti quando i genitori si chiedono cosa far fare ai propri figli, e a quale età. Di qui l'idea di individuare, tra le "Pillole di Salute", un carnet dedicato appositamente ai più piccoli: tante possibilità di prova gratuita consentono di "assaggiare" più discipline e magari evitare di abbandonare precocemente uno sport che si è scelto magari più "per moda", che

per una reale convinzione. «Se si inizia da bambini, si impara da subito il piacere dello sport» sottolinea il dottor Alberto Colombo, responsabile della medicina dello sport e lotta al doping dell'asl di Lecco. Il primo consiglio è non accentuare l'aspetto della competizione almeno fino agli otto anni, perché «occorre dare il tempo per un adeguato equilibrio psicomotorio prima di iniziare un'esperienza agonistica». In breve, dagli 8 ai 12 lo sport deve essere divertimento e stimolo alla crescita psico-emozionale. È tra i 12 e 14 an-

ni che «matura la convinzione di passare ad un livello agonistico, oppure proseguire una attività sportiva ludica, che favorisce il benessere e le relazioni con i coetanei».

Quanto alla scelta dello sport da praticare, «è consigliabile assecondare i desideri del ragazzo. Va detto che questi desideri possono essere influenzati da mode o messaggi mediatici, non da una vera conoscenza della disciplina. La proposta di "Pillole di Salute" è coerente con questa filosofia: l'opportunità di provare più sport consente di effettuare scelte più consapevoli e durature». L'importante, rimarca il medico, è «affidarsi a società serie, strutture idonee, preparatori sportivi validi perché l'esperienza possa essere la più positiva». L. BOS.

Progetto ideato da



Main Partner



Main Sponsor



In collaborazione con



Distribuito da

