

## RACCOMANDAZIONI PER BAMBINI E RAGAZZI DI ETÀ COMPRESA TRA I 5 E I 17 ANNI

Le evidenze scientifiche disponibili per la fascia di età compresa tra i 5 e i 17 anni confermano la conclusione generale che l'attività fisica comporta benefici fondamentali per la salute dei bambini e dei ragazzi. Livelli adeguati di attività fisica contribuiscono a:

- sviluppare tessuti muscolo-scheletrici sani (ossa, muscoli, articolazioni);
- mantenere in salute il sistema cardiovascolare (cuore, polmoni);
- sviluppare la consapevolezza neuromuscolare (coordinazione e controllo del movimento);
- mantenere un peso corporeo salutare.

Nei soggetti giovani, inoltre, all'attività fisica sono stati associati benefici psicologici: migliora il controllo sui sintomi dell'ansia e della depressione e sostiene lo sviluppo sociale, in quanto fornisce opportunità di esprimersi, di aumentare l'autostima e di migliorare le capacità di interazione sociale e d'integrazione.

### RACCOMANDAZIONI:

Per bambini e ragazzi, l'attività fisica include quella praticata durante il gioco, gli svaghi, lo sport, i lavori domestici, gli spostamenti (ad esempio a piedi o in bicicletta), l'educazione fisica e altri esercizi di tipo programmato, nel contesto delle attività familiari, scolastiche e della comunità. Per migliorare la salute cardiorespiratoria, muscolare e ossea e i *biomarker* cardiovascolari e metabolici, le raccomandazioni sono:

1. Bambini e ragazzi di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero accumulare almeno 60 minuti di attività fisica giornaliera di intensità da moderata a elevata.
2. Quantità di attività fisica superiori a 60 minuti comportano benefici aggiuntivi per la salute.
3. La maggior parte dell'attività fisica giornaliera dovrebbe essere di tipo aerobico.

Queste raccomandazioni si applicano a tutti i bambini in buona salute di età compresa tra i 5 e i 17 anni - a meno che condizioni mediche particolari non suggeriscano indicazioni contrarie - senza distinzioni di genere, razza, etnia o livello di reddito. Ove possibile, queste raccomandazioni dovrebbero applicarsi anche a bambini e ragazzi disabili; in questi casi, tuttavia, la scelta del tipo e della quantità di attività fisica appropriati per loro, tenuto conto della disabilità, dovrebbe basarsi su un parere medico.

Per bambini che al momento non stanno praticando alcuna attività fisica, una quantità di movimento inferiore ai livelli raccomandati porterà comunque maggiori benefici rispetto alla completa inattività. Bisognerebbe iniziare con piccole quantità di attività fisica, per poi aumentarne gradualmente la durata, la frequenza e l'intensità nel corso del tempo.

Per "accumulazione dell'attività fisica" si intende il raggiungimento dell'obiettivo dei 60 minuti giornalieri attraverso la suddivisione dell'attività in sessioni più brevi, distribuite nel corso della giornata, la cui durata complessiva assommi al totale voluto (ad esempio 2 momenti da 30 minuti ciascuno).