

# ATTIVITÀ FISICA E BENESSERE



Società Italiana di Pediatria  
Preventiva e Sociale

---

[www.sipps.it](http://www.sipps.it)

**M***uoversi oggi...per stare bene anche domani:* abituarsi fin dall'età pediatrica a praticare quotidianamente attività fisica e ad avere uno stile di vita attivo, associato ad una adeguata nutrizione, permette di ottenere un importante effetto **preventivo delle patologie cronico-degenerative** in età adulta. L'abitudine ad un'attività fisica quotidiana è uno stile di vita non solo per i bambini, ma per tutta la famiglia: **muoversi insieme per una famiglia più unita, più attiva ed in salute.** **Che cosa si intende per attività fisica?** L'attività fisica è il complesso delle contrazioni muscolari che producono movimento. E' parte integrante della vita dei bambini e degli adolescenti e ha implicazioni importanti di ordine fisico, educativo e psicologico.

Bambini e ragazzi necessitano di un'**alimentazione** varia, adeguata ai fabbisogni, distribuita correttamente nella giornata e vissuta con serenità per potersi muovere con energia e nel modo più corretto e per garantire una corretta crescita psicofisica.

Lo stare bene con il proprio corpo, un adeguato rapporto peso/altezza ed uno stato nutrizionale adeguati influenzano un corretto approccio all'attività fisica ed allo sport.

**L'allenamento comincia a tavola:** lo sportivo deve avere sane abitudini nutrizionali nel corso dell'intero anno, un ottimale stato nutrizionale permette di affrontare allenamenti e prove sportive.

Apporti di energia, carboidrati, proteine, lipidi, acqua, minerali, fibre e vitamine adeguati ad età, spesa energetica, durata ed intensità dello sforzo muscolare sono i presupposti della corretta alimentazione di qualsiasi individuo.

La Piramide rappresenta la distribuzione in frequenza e quantità di tutti gli alimenti:

- ✓ alla base troviamo quelli che possiamo utilizzare tutti i giorni
- ✓ al vertice quelli che è meglio limitare.

## BERE MOLTA ACQUA!



## ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA



## Dall'alimento all'energia

Il **metabolismo basale** rappresenta la maggior quota della spesa energetica quotidiana nell'individuo sedentario ed è influenzato dall'età, dal sesso, dal ricambio proteico e dalla massa magra (quindi dai muscoli), mentre acqua e tessuto adiposo vivono a bassissimo costo. Nel bambino e nell'adolescente va calcolata una quota aggiuntiva del dispendio basale legata al rapido accrescimento dei tessuti (in media 5 kcal/g di aumento di peso).

La spesa energetica legata alla **termogenesi** è la somma del **mantenimento della temperatura corporea** e del **metabolismo dei nutrienti assunti con la dieta**. Lo stimolo termogenico maggiore è dato dalle proteine e dagli aminoacidi (10-35% dell'energia assunta), mentre valori inferiori sono attribuibili a carboidrati (5-10%) e soprattutto ai lipidi (2-5%).

La **spesa energetica** per l'esercizio fisico è l'unica a poter variare in funzione della volontà dell'individuo ed è caratterizzata da un'ampia variabilità intra- ed inter-individuale: può variare da poco più del 14% del dispendio energetico totale in stili di vita sedentari, a valori pari a 3-4 volte il metabolismo basale in alcuni atleti. E' determinata dal **peso del soggetto**, dalle **condizioni ambientali**, da **durata**, **intensità** e **tipo di esercizio fisico svolto**.

Distribuzione ideale dell'assunzione delle attività fisiche di un bambino durante la settimana:



**Ridurre la sedentarietà**  
Evito di stare seduto più di un'ora per guardare la TV, giocare con videogiochi

**2-3 volte alla settimana**  
Faccio arti marziali, mi diverto ballando, gioco a minigolf



**3-5 volte alla settimana**  
Faccio attività aerobiche: andare in bicicletta, correre, pattinare, nuotare, camminare velocemente...

**Ogni giorno**  
Faccio delle attività divertenti: gioco a calcetto con gli amici, gioco a tennis/pallavolo/basket per 1 ora.  
Uso le scale invece dell'ascensore, vado a scuola in bicicletta; scendo dall'autobus una o due fermate prima; passeggio con il mio cane; aiuto la mamma nei lavori domestici; gioco con gli amici nel parco

Un consiglio per tutta la famiglia: incrementare l'attività fisica durante le attività quotidiane e **ridurre la sedentarietà** per aumentare la spesa energetica quotidiana con alcuni semplici gesti:

INVECE DI...	FAI COSI'...	E BRUCI
Lasciare uscire il cane da solo dalla porta di ingresso	<i>Passeggia con il cane</i> (60 minuti)	120 kcal
Prendere l'ascensore o le scale mobili	Fai le scale	15 kcal (per 3 piani)
Andare a scuola in macchina	Vai a scuola in bicicletta	150 kcal (per 60 minuti)
Stare in casa a guardare la TV	Esci all'aperto e gioca con gli amici	190 kcal (per 60 minuti di attività)
Farsi vestire dalla mamma	Prendi i vestiti e vestiti da solo	35 kcal
Leggere stando seduti	Cammina per casa mentre leggi	60 kcal (per 30 minuti)





Società Italiana di Pediatria  
Preventiva e Sociale

[www.sipps.it](http://www.sipps.it)

**Giuseppe Di Mauro**

**Sergio Bernasconi**

**Alessandro Focchi**

**Susanna Esposito**

**Chiara Azzari**

**Giuseppe Banderali**

**Giacomo Biasucci**

**Alessandra Graziottin**

**Nico Sciolla**

**Lorenzo Mariniello**

**Leo Venturelli**

**Guido Brusoni**

---

Copyright © 2011



Via Gennari, 81 - 44042 Cento (FE)  
Tel. 051.904181/903368 - Fax. 051.903368  
[www.editeam.it](http://www.editeam.it) e-mail: [info@editeam.it](mailto:info@editeam.it)

Progetto grafico: EDITEAM Gruppo Editoriale  
Coordinamento editoriale: Piercarlo Salari  
Disegni di Dario Battaglia

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa o memorizzata in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dell'Editore.

L'Editore declina, dopo attenta e ripetuta correzione delle bozze, ogni responsabilità derivante da eventuali errori di stampa, peraltro sempre possibili.

I contenuti del presente opuscolo non sostituiscono i consigli del proprio Pediatra che va sempre consultato.