

## "IL BAMBINO, L'ADOLESCENTE E LO SPORT"

Report del Convegno Bios del 17 Ottobre 2015

a cura di Giorgio Pitzalis



Dott. Sergio Lupo, Medico dello sport

Dott. Armando Calzolari, Cardiologo Pediatra

Dott. Giorgio Pitzalis, Pediatra Nutrizionista

Dott. Vincenzo Guzzanti, Ortopedico

Lo sport fa bene veramente o no? L'attività fisica, svolta da un soggetto **sano** produce benefici sicuramente superiori ai possibili danni, ma deve essere svolta in modo corretto. Inoltre, le nuove norme di legge hanno cercato di regolamentare ulteriormente i controlli medici per chi pratica attività fisica, a volte aumentando tra gli addetti ai lavori, il caos normativo.

Questi sono solo alcune tematiche trattate nel convegno medico-pediatrico "**Il bambino, l'adolescente e lo sport**", organizzato dalla Bios S.p.A. Fermo restando che il controllo medico è sempre utile, prima di intraprendere una qualsiasi attività sportiva, è fondamentale chiarire le

differenze tra le diverse tipologie di attività fisica (ludico-motoria, non agonistica, agonistica) e definire chi deve sottoporsi a visita per l'idoneità e quale medico può effettuare la visita e rilasciare la certificazione di idoneità. Numerosi sono i rischi correlati alla mancata effettuazione dei controlli richiesti, sia dal punto di vista legale che da quello, più importante, della tutela del proprio stato di salute.

D'altra parte la pratica regolare di un'attività fisica necessita anche di una corretta e completa valutazione cardiologica funzionale clinica e strumentale di questo apparato. Il medico dello sport e il cardiologo devono quindi interagire

con il pediatra di famiglia, al fine della migliore gestione possibile del giovane atleta.

Consideriamo anche che negli ultimi venti anni vi è stato un aumento del numero di bambini e adolescenti coinvolti in traumi sportivi.

È quindi utile conoscere quali siano le informazioni sullo sviluppo fisico dei pazienti e sulla prevenzione, la diagnosi e la terapia dei traumi nei giovani atleti. È noto che i bambini hanno tipi, numero e distribuzione di fibre muscolari simile agli adulti e che, durante la crescita, si ha un aumento degli ormoni utili a sostenere lo sviluppo del sistema muscolo-scheletrico. Il tessuto osseo, la cartilagine articolare e le giunzioni osteo-tendinee seguono le dinamiche evolutive.

La cartilagine di accrescimento del complesso epifiso-metafisario è particolarmente esposta al rischio di lesione e qualora interessata da un trauma sportivo, questo può determinare conseguenze sulla crescita. Altra questione sempre attuale, è quella relativa al rapporto tra sport e alimentazione. Infatti, chiunque pratici uno sport dovrebbe conoscere la basi di una corretta alimentazione per fornire all'organismo il giusto apporto di carboidrati, vitamine, proteine e grassi necessari per soddisfare il fabbisogno energetico giornaliero.

La "giusta" dieta dello sportivo è basata sull'ipotesi che lo sportivo si alleni 2-3 volte a settimana e per un periodo non superiore alle 2 ore. Si tratta dunque di un'attività fisica svolta da bambini e adolescenti senza nessun fine agonistico. Rispetto al normale consumo calorico, per lo sportivo si verifica ovviamente un aumento in tal senso che dipende dal tipo di sport praticato.

Il nuoto, ad esempio, comporta un consumo di 9,1 Kcal/Kg/ora, il calcio 11,7 Kcal/Kg/ora e la pallavolo 14,3 Kcal/Kg/ora.

Innanzitutto, lo sportivo può e deve mangiare qualsiasi cibo, prestando però attenzione alle giuste quantità che devono essere dosate in base all'intensità dell'attività fisica. Se lo sport non viene più praticato, occorre infatti ridurre l'apporto calorico per evitare un incremento ponderale repentino. Per quanto riguarda i carboidrati, non bisogna mai superare il 55-60% delle calorie complessive, in quanto potrebbero verificarsi disturbi digestivi o riduzione dell'appetito.

Per i grassi e le proteine, la preferenza deve andare ad alimenti proteici poveri di grassi, come il latte parzialmente scremato, lo yogurt, la carne magra, il pesce e i legumi. In ogni caso, l'apporto medio di proteine è 1,1-1,5 grammi/kg, mentre occorre evitare una dieta con troppi grassi di origine animale che potrebbero provocare un aumento dei livelli di colesterolo. Infine, le vitamine possono essere assunte attraverso una dieta equilibrata e varia.

Con elevate quantità di vitamine possono nascere fenomeni di accumulo di vitamine liposolubili (vitamine A, D, E, K). Evitare l'utilizzo di integratori minerali, in quanto lo sportivo può trovare negli alimenti e nell'acqua (almeno 50 ml/Kg) tutti i sali minerali di cui ha bisogno (calcio, sodio, magnesio, ferro, potassio e fosforo). Concludendo il Convegno organizzato dalla Bios "Il bambino, l'adolescente e lo sport" ha consentito di fare il punto delle nuove acquisizioni mediche in tema di medicina dello sport, cardiologia, nutrizione e cardiologia pediatrica. ■

Giorgio Pitzalis, specialista in Gastroenterologia, dottore di Ricerca in Gastroenterologia e Nutrizione Pediatrica svolge attività di consulenza nell'ambito del servizio di Diagnostica Specialistica Pediatrica, coordinato dal dott. Armando Calzolari.

**Per informazioni e prenotazioni: CUP 06 809641**