

SALUTE E SANITÀ

PER QUADRI

Anno XIX N. 3 - 2017 Periodico Trimestrale della Cassa Assistenza Sanitaria dei Quadri del Terziario, Commercio, Turismo e Servizi



Mano e polso, tante patologie

Laura Frontero

Buone regole per la scuola

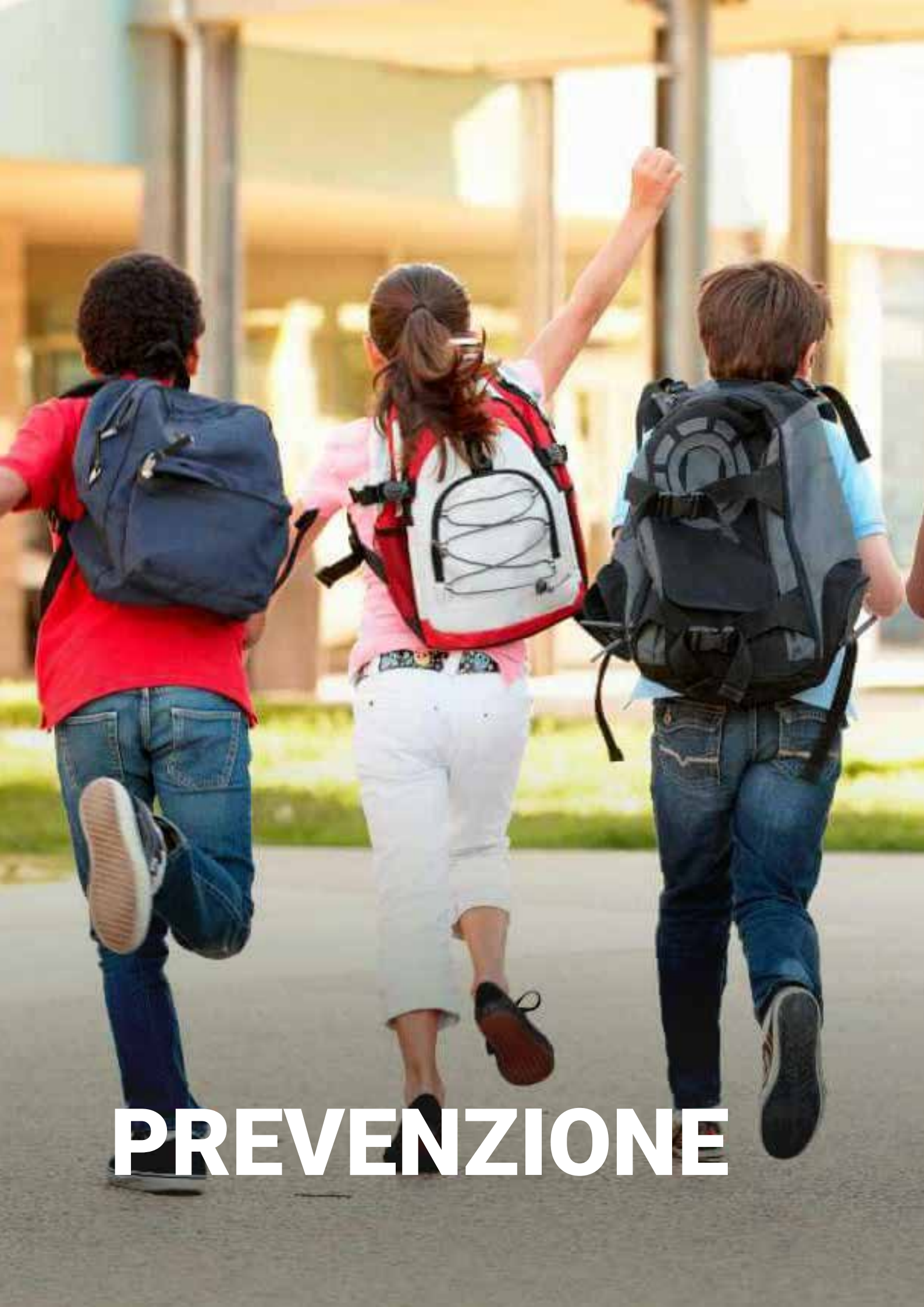
Marco Turbati

Farmaci di nuova generazione

Franco Fraioli

**MIGRANTI UGUALE MALATTIE?
LE PAURE E LA REALTÀ**

Cristiana Pulcinelli



PREVENZIONE

Buone regole per la scuola

Alimentazione, sport e ritmi per i nostri figli

MARCO TURBATI*

I dubbi di un genitore. Le vacanze sono finite, sia per noi sia per i nostri figli, e quindi si torna ai ritmi soliti. Già, ma il ritorno alla scuola vuol dire porsi dei problemi: come affrontare l'alimentazione, si deve ripartire con lo sport, come "regolare" i ritmi della giornata e le ore di riposo...

Per prima cosa è necessario premettere che tutte le problematiche hanno risposte differenti a secondo dell'età dei nostri figli; è infatti intuibile che i consigli sulla corretta alimentazione saranno differenti tra un bambino che inizia ad essere condotto al nido rispetto ad un ragazzo delle medie.

Partiamo quindi proprio dall'alimentazione. Sappiamo tutti dell'importanza della **prima colazione** e di quanto noi stessi spesso non diamo il buon esempio. Una corretta prima colazione richiede il giusto tempo, quindi prendiamocelo: per iniziare, con calma una bevanda calda (latte o the a secondo dei gusti e per i più grandicelli eventualmente caffè nel latte); necessario, poi, un apporto di carboidrati complessi (biscotti, fette biscottate, pane) con un po' di zuccheri tipo miele o marmellata, e cereali nelle varie forme (ad esempio fiocchi di avena); in alternativa, per chi non ama troppo il dolce, pane con una fetta di prosciutto o bresaola. L'apporto di fibre può essere incrementato con l'aggiunta ad esempio di fiocchi di avena, mais, riso, ecc. e, se fosse possibile, visto il nostro scarso, o almeno non sufficiente, apporto di frutta e verdura, immettendo nella colazione un frutto (mela, pera, banana...).

C'è poi lo "**spuntino di metà mattina**": evitiamo, se possibile, tutta quella serie di prodotti ad alto contenuto di grassi saturi presenti nelle "merendine" e, impegnandoci un po', cerchiamo di tornare alle "merende" che ci preparavano le nostre mamme (un panino con prosciutto magro o con marmellata è da preferire e sicuramente sarà un investimento che darà i suoi frutti).

Il **pranzo**, certamente, è differente: se è consumato alla mensa scolastica, ma anche qui dobbiamo impegnarci per spingere i gestori a garantire un'alimentazione corretta, completa ed equilibrata; se, viceversa, il ragazzo mangia a casa, il pranzo deve contenere tutte le caratteristiche citate di equilibrio e completezza (ricordando sempre le non "molto amate" verdure e la frutta, più che la spesso troppo utilizzata carne, a scapito del pesce, anche surgelato, che dal punto di vista alimentare va benissimo).

Discorso simile per la cena: non deve essere il pasto più importante della giornata e dovrebbe essere consumato non troppo vicino all'ora di andare a letto. Evitate quindi che sia ricca di grassi o frittture e preferite la cottura al forno, a vapore o alla griglia.

Per quanto riguarda poi la possibilità d'intolleranze, o peggio, di allergie alimentari per i piccoli che devono avvicinarsi al "nido" o all'asilo, ricordiamoci sempre di farle certificare dal pediatra e informare con attenzione la scuola al fine di evitare fastidiosi problemi.

Sport. L'attività sportiva dovrebbe essere svolta tutta la vita ma certamente il momento più importante è quello dell'età dello sviluppo, sia per creare una "mentalità" sportiva, sia per aiutare uno sviluppo organico del fisico. Ogni sport ha età diverse per l'inizio (ad esempio non è molto

logico iniziare il tennis, sport magnifico ma asimmetrico, in età troppo giovanile e maggiormente se non è sviluppata un'attività compensatoria sul braccio meno impegnato). Sin dalla primissima infanzia si potrà iniziare con il nuoto, meglio se insieme a un genitore, affinché il bambino acquisisca i primi piacevoli movimenti in acqua in piena sicurezza e senza alcuna paura.

In genere, per i primi anni l'allenamento sarà rivolto al miglioramento della destrezza, della mobilità articolare, dell'agilità, della fluidità ed economia dei movimenti; in definitiva sarà dedicato all'apprendimento di quelle tecniche che rappresentano la base del secondo stadio di allenamento, cioè quello che sarà intrapreso al momento della specializzazione sportiva. Solo intorno ai 9-10 anni, quindi, sarà possibile impegnare il ragazzo in programmi di allenamento che saranno rivolti all'acquisizione dell'abilità tecnica specifica in senso stretto.

Dal punto di vista del "divertimento" sicuramente gli sport di squadra sono più attrattivi, e sicuramente, anche più formativi, perché iniziano a creare quello spirito di collaborazione che potrà essere sviluppato sempre più nella vita ma anche quel carattere di competitività necessario a superare i vari ostacoli che si potranno incontrare in futuro.

Come evitare il "trauma" del ritorno in classe dopo che l'estate ha scombussolato i ritmi di vita

Ritmi della giornata. In vacanza i classici orari sono "saltati": non c'era più la necessità di risveglio ad orario per correre a scuola, la sera era possibile fare più tardi, i tempi erano più dettati dall'ambiente. Con il ritorno a scuola è necessario garantire i giusti tempi di sonno. La necessità del sonno ristoratore per circa otto ore tende a garantire una miglior disposizione agli impegni scolastici e, come già detto, a dare i giusti tempi per la colazione. Poi c'è il problema dell'organizzazione dei tempi extrascolastici. Spesso carichiamo i nostri figli di una serie di impegni sicuramente utili, ma alle volte, troppo stressanti. È buona norma focalizzare solo su un numero ridotto di attività extrascolastiche tra le "discipline" che più interessano ed appassionano i nostri bambini, in modo che la frequenza sia più motivata; ciò potrà garantire i miglior risultati evitando che, già da piccoli, vengano assorbiti da quei ritmi per soli "adulti" che spesso ci creano ansia e tanti disturbi psicosomatici.

In sintesi, come si vede, non esiste una regola precisa ma è necessario, per ogni età, riprendere quei ritmi che sono stati modificati con le vacanze, senza sconvolgere niente, ma rientrando nella regolarità onde evitare il "**trauma da ritorno**" che potrebbe manifestarsi con una serie di disturbi neurovegetativi quali disturbi dell'alimentazione, difficoltà nel sonno, comparsa di fobie, o rifiuto della frequenza scolastica.

Come si può facilmente comprendere, non è che siano necessarie regole ferree o cambi epocali, ma il tornare a "ritmi" regolari sarà un buon viatico per la ripresa della scuola e per affrontare un anno più sereno e fattivo.

**Cardiologo, consulente scientifico Qu.A.S*