



Per la salute di bambini e adolescenti a cura della Commissione Centrale Medica CAI

L'attività motoria nei bambini e negli adolescenti è raccomandata da tutti gli organismi scientifici e secondo le linee guida dell'OMS *"i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscoloscheletrico almeno 3 volte a settimana. Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti forniscono ulteriori benefici per la salute. L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico."*

Incentivare l'attività motoria e favorire stili di vita corretti costituisce uno dei principali sistemi di prevenzione primaria che nell'età della crescita rappresenta nel tempo un forte rientro di investimento per guadagnare salute. L'OMS ricorda che l'attività fisica non è solo lo sport organizzato ma *"qualunque movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici utilizzando energia"* e quindi qualsiasi forma di esercizio fisico come giocare, camminare, spostarsi a piedi o in bicicletta, salire le scale a piedi, etc. Le forme e i modi in cui è possibile praticare l'attività fisica sono quindi molteplici così come diversi sono i contesti in cui è possibile svolgerla.

L'ambiente naturale è certamente il più adeguato per praticare l'attività motoria e quello montano più di altri si presta a un'attività fisica completa e alla portata di tutti. L'avvicinamento dei bambini alla montagna può avere un ruolo fondamentale: camminare in montagna permette di svolgere un'attività fisica completa contribuendo allo sviluppo dei muscoli e delle ossa, del sistema cardiovascolare ed endocrino metabolico, favorendo la coordinazione e la capacità di controllo dei movimenti. Inoltre, la camminata in salita attiva i muscoli respiratori, aiuta l'ossigenazione e migliora l'attività cardiovascolare, stimolando l'organismo nel complesso. La montagna e in generale gli ambienti naturali danno modo al bambino di migliorare il proprio benessere psicologico perché stare a contatto con la natura, imparare a resistere nei tratti più difficili, allenando corpo e mente, godere dei panorami e trovare armonia in se stessi produce effetti benefici sulla salute fisica e mentale. Le attività in montagna favoriscono la consapevolezza delle proprie capacità e limiti migliorando l'autostima. Inoltre, la frequentazione della montagna educa alla solidarietà, alla conservazione dell'ambiente, alla conoscenza del territorio e della sua storia. A contatto con la natura si fortifica il sistema immunitario, si sviluppa la creatività, l'indipendenza, accresce il senso di responsabilità e rispetto verso gli animali e la natura.

I principali effetti sull'organismo:

- **Aria Pulita:** ad alta quota, l'aria risulta più pulita e libera da allergeni, nonché da sostanze inquinanti. La frequentazione della montagna può essere un rimedio efficace per i bambini predisposti ad asma, allergie o a problemi respiratori.
- **Sistema immunitario più forte:** essendo l'aria più pulita e meno umida rispetto a quella di città, un soggiorno tra i monti può aiutare i bambini a rafforzare le proprie difese immunitarie.
- **Vitamina D:** grazie alle temperature miti e più secche, i bimbi sono invogliati a passare più tempo all'aria aperta assorbendo i raggi del sole e la vitamina D, essenziale per l'assorbimento del calcio e del fosforo, quindi per la formazione del tessuto osseo e dei denti.
- **Aumento dei globuli rossi:** l'aria di montagna, più rarefatta, stimola l'organismo a produrre più globuli rossi per apportare una maggior ossigenazione ai tessuti: un beneficio per i bambini un po' anemici.
- **Regolazione sonno-veglia:** è sempre merito dell'aria più fresca anche il controllo del sonno. In montagna i bambini tendono ad essere più calmi e rilassati e di conseguenza a dormire più a lungo e più tranquillamente.