

## Salute delle ossa: Forti fino al midollo

Durante l'infanzia, il corpo necessita di carichi adeguati per svilupparsi correttamente e con la funicella si possono effettuare un'infinità di salti. Basta un pizzico di fantasia per offrire ai bambini degli esercizi stimolanti ma anche impegnativi.



In presenza di una densità ossea elevata, lo scheletro umano è meno soggetto a lesioni meccaniche e a malattie degenerative, come l'osteoporosi. Ed è nell'infanzia che si gettano le basi per garantirsi una buona densità ossea. Da tempo si sa che quanto più ci si muove durante l'infanzia, tanto più in salute rimarranno le nostre ossa.

E questo non è affatto sorprendente, poiché normalmente un'attività fisica regolare permette di aumentare la massa muscolare, la quale stimola a sua volta la crescita delle ossa. È evidente tuttavia che le variazioni brusche di carico agiscono sulla crescita delle ossa, indipendentemente dalla quantità di massa muscolare presente nel corpo.

### La prova scientifica

Degli studi hanno dimostrato che gli allenamenti sui salti di breve intensità con brusche variazioni di carico (impatti), sono molto efficaci, oltre che facilmente inseribili nella lezione di educazione fisica e adatti a bambini poco abili dal profilo motorio.

Lasciate dunque saltare i bambini dai loro banchi, letti o sedie. Fate in modo che sull'arco di una giornata essi possano ritagliarsi dei momenti per fare dei giochi basati sui salti. Le pause in movimento si prestano particolarmente bene allo scopo. E se disponete di cortili della ricreazione che consentono ai bambini di saltellare ed arrampicarsi, ciò che implica anche il saltare in basso da varie altezze, siete già a metà dell'opera.

Per non parlare dei compiti a casa, in cui si potrebbero includere pure i salti. Anche i genitori possono

partecipare, saltando e danzando. Non è difficile, basta lasciar libero sfogo alla propria fantasia!

---

Fonte: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**