Come prevenire l'eccesso di attività sportiva nei bambini

Data 27 aprile 2009
Categoria pediatria

Suggerimenti per un approccio "di buon senso" all'attività sportiva agonistica in bambini e adolescenti.

Obiettivo di questa rassegna è quello di offrire ai pediatri indicazioni per prevenire il danno da eccessiva attività sportiva. Non si sa quando il troppo sport faccia male, ma si sa che il danno sembra essere maggiore durante il periodo di massimo accrescimento osseo, quindi durante lo spurt puberale. Uno dei fattori che sicuramente contribuisce è la pressione da parte dei genitori o degli allenatori, che spesso dimenticano come solo lo 0,2-0,5% degli atleti adolescenti diventerà un giorno professionista. Gli autori identificano due possibili conseguenze legate ad eccessiva attività fisica (AF): danno fisico da eccessivo uso; "Burnout" o Sindrome da allenamento eccessivo. Il danno causato da eccessiva AF è caratterizzato da un microtrauma all'osso, al muscolo o ai tendini, soggetti a ripetuti stress. Viene classificato in 4 stadi:

1) dolore dell'area interessata dopo AF;

2) dolore durante l'AF senza diminuzione nelle performance;

3) dolore durante AF con restrizione di performance;

4) dolore cronico anche a riposo.

Gli autori riportano che fino al 50% dei danni fisici in età pediatrica visti in medicina sportiva sono legati all'eccessiva attività fisica. Il burnout viene definito nell'atleta adulto come una serie di cambiamenti psicologici, fisiologici e ormonali che portano ad una riduzione delle performance. Tutto questo come conseguenza crea una perdita di entusiasmo e una caduta dell'autostima. Le manifestazioni più comuni della sindrome includono: dolori muscolari o articolari, cambiamenti di personalità, aumento della frequenza cardiaca a riposo e ridotta performance sportiva. L'atleta in età pediatrica può anche presentare affaticamento, perdita di entusiasmo per l'attività agonistica o difficoltà nel compiere con successo l'attività di routine. Il burnout può essere prevenuto incoraggiando l'atleta a praticare anche altre attività.
Il pediatra dovrebbe raccogliere un'anamnesi dell'attività fisica (tipo, frequenza, durata) e cercare di promuovere una partecipazione sana fornendo una serie di indicazioni. Le principali che emergono dal lavoro sono le seguenti:

1. l'attività dovrebbe essere sempre adatta all'età del bambino e dovrebbe comportare divertimento, acquisizione di abilità specifiche, sicurezza e sportività.

2. i giovani atleti che partecipano a più attività sportive riportano meno lesioni e praticano più a lungo rispetto a chi si specializza in un solo sport prima della pubertà.

3. gli atleti andrebbero incoraggiati a richiedere di sospendere per almeno 1-2 giorni alla settimana l'attività agonistica, l'allenamento specifico e le gare per riposare sia dal punto di vista fisico che psicologico

4. gli atleti andrebbero incoraggiati a riposare dallo sport praticato per almeno 2-3 mesi/anno

5. se l'atleta presenta problemi muscolari o articolari non specifici, appare affaticato o le sue performance decadono è necessario allertarsi e indagare su una possibile sindrome da burnout.

6. vanno fornite informazioni ad atleti, genitori e allenatori sull'appropriata idratazione e nutrizione e sulla necessità di evitare un'eccessiva AF. Vanno inoltre sottolineati i rischi di disidratazione, anche in rapporto alle situazioni climatiche, specie durante attività protratte quali le maratone. Va infatti ricordato che non sempre il bambino si rende conto della sua necessità di bere.

7. gli atleti andrebbero avvisati che il tempo di allenamento settimanale, il numero di ripetizioni o la distanza totale di percorso dovrebbe aumentare gradualmente e non più del 10% per settimana (ad esempio, in un corridore, su 20 miglia/settimana, massimo aumento 2 miglia/settimana)

Non va mai dimenticato che il fine ultimo della partecipazione del bambino allo sport è quello di promuovere un'attività che possa essere continuata anche negli anni successivi, che risulti divertente per lui, che gli faccia sviluppare una sana competizione, che porti dei benefici dal punto di vista fisico e psicologico.

Referenze

Brenner JS and the Council on Sports Medicine and Fitness. Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes. Pediatrics 2007; 119: 1242-1245.

Contenuto gentilmente concesso da: Associazione Culturale Pediatri (ACP) - Centro per la Salute del Bambino/ONLUS CSB - Servizio di Epidemiologia, Direzione Scientifica, IRCCS Burlo Garofolo, Trieste; tratto da: Newsletter pediatrica. Bollettino bimestrale- Giugno-Luglio 2007.