



E' Sandro Rossetti, primario all'ospedale San Camillo di Roma, specialista in ortopedia e traumatologia, a stilare la classifica degli sport adatti ai bambini, che soprattutto con la fine della scuola e nei centri estivi, si accingono a praticare.

Come riporta anche un articolo pubblicato sull'edizione odierna di La Repubblica, i genitori dovrebbero scegliere per i propri figli delle attività che promuovono lo sviluppo armonico di tutti e quattro gli arti, quindi il nuoto, il mini-basket, la pallavolo, il beach volley, il nuoto sincronizzato e la ginnastica artistica.

Attenzione poi al calcio, perchè sono privilegiati gli arti inferiori, ma se questa attività fisica si pratica in un centro sportivo adeguato, l'allenamento sarà sempre accompagnato da un'attività preparatoria su tutto il fisico.

E' bene poi fare molta attenzione al tennis, da evitare in fase di sviluppo, a meno che non sia fatto in un centro sportivo che curi moltissimo l'allenamento fisico in generale, poichè sviluppa un solo arto e 'pesa' molto sulla colonna in fase di crescita.

Anche l'equitazione è sconsigliata. Per Rossetti, comunque, nella scelta dell'attività più giusta per l'età del bambino la cosa migliore è rispettare le peculiarità fisiche del piccolo, le sue inclinazioni, e soprattutto chiedere consiglio al pediatra o al medico dello sport. Senza avere troppa fretta e tenendo conto del fatto che l'organismo è in fase di sviluppo.