

NUOTO BAMBINI, PERCHE' DEVONO IMPARARE PRESTO

Il monito arriva dalla **Società Italiana Medici Pediatri (Simpe)**; ancora troppi gli incidenti di annegamento che coinvolgono i bambini. Inoltre il nuoto ha tanti vantaggi per la salute: favorisce il coordinamento neuromotorio, procura benefici cardio-muscolari e di tipo respiratorio, oltre a favorire il controllo del peso

Chi non l'ha fatto d'inverno, può approfittare delle vacanze estive per far sì che i propri figli imparino a sentirsi a proprio agio ammolto nell'acqua, a stare a galla e a nuotare. Abilità, che secondo la **Società Italiana Medici Pediatri (Simpe)**, i bambini e le bambine dovrebbero sviluppare il prima possibile, visto che ogni anno in Italia sono ancora troppi gli incidenti di annegamento che coinvolgono proprio bambini e ragazzi.

Del resto, un'indagine **Simpe** dello scorso anno ha evidenziato che in Italia 4 bambini su 10 (under 14) non sanno nuotare, e uno su due ha paura dell'acqua alta e riesce a malapena a mantenersi a galla.

nuoto bambini

Il messaggio dei pediatri è dunque chiaro: in età prescolare, i piccoli di casa devono imparare a nuotare per non trovarsi in difficoltà quando fanno il bagno al mare, al lago o in piscina. E proprio tra corsi di nuoto in piscina, per chi d'estate resta in città o va in montagna, e quelli che molte località balneari propongono anche in spiaggia, ora è il momento di correre ai ripari.

Quali sono i benefici del nuoto per i bambini?

Tra l'altro, la pratica del nuoto, oltre a essere importante per una questione di sicurezza, lo è anche per il benessere dei bambini, essendo uno sport completo e adatto a tutte le età.

"Il nuoto è un'attività che comporta il movimento di tutti gli arti, sia braccia che gambe, in maniera ritmica e coordinata, adeguando la respirazione al ritmo delle bracciate: favorisce il coordinamento neuromotorio" spiega Attilio Turchetta, responsabile di Medicina dello sport dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. "Inoltre procura benefici cardio-muscolari e di tipo respiratorio e favorisce il controllo del peso".

Da quando iniziare il nuoto?

"Io consiglio di avvicinare i bambini alla pratica del nuoto intorno ai quattro anni. Imparando a stare a galla e a muoversi con naturalezza in acqua, sapranno anche gestire, senza panico, un eventuale inconveniente durante, per esempio, un'uscita sul pattino (possono scivolare e cadere in acqua) e vivere in sicurezza anche momenti di gioco e relax nelle piscine di casa, che al contrario di quelle pubbliche non sono sorvegliate dai bagnini" aggiunge Turchetta.

"Ai genitori - conclude - due raccomandazioni. Mai abbassare la guardia quando i bambini fanno il bagno, a maggior ragione se ancora non hanno imparato a nuotare e ad andare sott'acqua. E verificare che i corsi di nuoto siano tenuti da personale qualificato: gli istruttori devono essere certificati FIN".

Potrebbe interessarti la galleria fotografica sulle spiagge più belle per i bambini

Le 100 spiagge BANDIERA VERDE per bambini scelte dai pediatri nel 2015

VAI ALLA GALLERY (100 foto)