

GIOVANISSIMI, SPORT E CONOSCENZA DI SÉ

Con Alessandra Ferrarini, specialista in pediatria e in genetica medica, membro FMH, consulente Medisyn Svizzera, docente presso la facoltà di medicina USI Lugano, operativa a Sorengo, alla Clinica Sant'Anna di Swiss Medical Network, abbiamo sviluppato due temi, scopriamoli...

di Marco Ortelli - foto Ti-Press/A. Crinari



Il primo, si rivolge alla "specialista in pediatria" ed è inerente all'importanza della pratica sportiva per i giovanissimi, con relativi primi controlli medici che possono orientare a una scelta mirata. Il secondo dà voce alla "specialista in genetica", alla luce del Charity Game promosso ogni anno dalla Federazione di hockey, che cadrà il 17 gennaio 2025 per la partita Lugano-Davos, quando verranno raccolti fondi a favore della ricerca sulle malattie genetiche rare.

Prima dell'attività sportiva

Parola alla pediatria. "Se è vero che oggi, in generale, siamo tutti consapevoli dell'utilità dello sport praticato dai bambini, in età più giovane parlerei piuttosto di attività fisica, come quella praticata in forma di gioco in un parco giochi".

L'esempio viene dai genitori

"Tra queste attività - prosegue la pediatra - si possono includere anche le cosiddette buone abitudini per incentivare il movimento fisico, che i genitori possono insegnare al bambino (usiamo il termine maschile, per praticità di lettura, naturalmente è da intendere qui e in seguito, anche la bambina e la/le ragazza/e, ndr) sin da piccolissimo, penso allo stare all'aperto, muoversi, fare le scale invece di prendere l'ascensore... Istruzioni che gli adulti danno anche involontariamente con l'esempio".

Dall'attività fisica allo sport non agonistico

Dopo queste prime attività, "il bambino può quindi passare alla pratica di un'attività sportiva non agonistica". "Cominciare sin da piccoli - spiega la dottoressa - è fondamentale per almeno cinque aspetti.

1. *La conoscenza del proprio corpo.* Il bambino apprende a gestirlo, a muoversi nello spazio, a riconoscere i propri confini di movimento e a capire fino a dove può arrivare e spingere...".
2. *La socializzazione.* In riferimento agli sport di squadra come l'hockey su ghiaccio, stare in gruppo insegna al

bambino a considerare delle regole sociali, il rispetto per il compagno, il senso di appartenenza e di raggiungimento di una meta attraverso uno sforzo comune.

3. Bisogna quindi considerare la *componente psicologica*. Fare sport permette di dare forma alla psiche dei bambini e dei giovani.
4. *La salute*, intesa a livello organico, come la pressione sanguigna, l'attività cardiaca, l'ossigenazione di tutti gli organi. Lo sport facilita il buon funzionamento di tutti gli organi, ad esempio previene e in alcuni casi cura l'obesità".
5. *La nutrizione*, sport e nutrizione devono muoversi in parallelo per contribuire allo stato di benessere psicofisico dei giovanissimi.

Controlli di routine e controlli su chi fa sport agonistico

In generale, ogni pediatra, che segue i giovanissimi fino alla pubertà, di anno in anno ha un quadro generale della situazione di ogni suo paziente. "Alla Clinica Sant'Anna - spiega la dottoressa Ferrarini - oltre ai controlli mensili di routine, ne facciamo a cadenza annuale, a bambini e ragazzi dai 3 ai 15-16 anni. Questi controlli regolari sono molto importanti, perché permettono di vedere subito se ci sono delle problematiche particolari, come ad esempio la scogliosi. Tale diagnosi consente di indirizzare il bambino a un'attività sportiva adatta a alla sua situazione. Fanno parte di queste visite il rilevamento della pressione, anche fare un elettrocardiogramma di base sarebbe una buona abitudine. Questo perché, ho letto recentemente uno studio, in quasi il 9% dei giovani grazie all'elettrocardiogramma possono venire riscontrate anomalie altrimenti non rilevabili.

A chi pratica attività agonistica vengono effettuati esami più importanti, tendenzialmente demandati a medici che si occupano di medicina sportiva. "L'elettrocardiogramma sotto sforzo - prosegue la pediatra - la spirometria (l'esame con

Jugend und Sport

Wir haben uns mit Alessandra Ferrarini unterhalten. Sie ist Fachärztin für Kinderheilkunde und medizinische Genetik, FMH-Mitglied, Konsulent Medisyn Schweiz, Dozent an der medizinischen Fakultät USI Lugano und tätig an der Klinik Sant'Anna in Sorengo, die zum Swiss Medical Network gehört.

Wir besprechen zwei Themenbereiche. Das erste richtet sich an den Facharzt für Pädiatrie und befasst sich mit der sportlichen Betätigung für die Jüngsten und ob die ersten medizinischen Untersuchungen zu einer gezielten Auswahl an sportlichen Aktivitäten führen können. Der zweite richtet sich an den Facharzt für Genetik, und

“Eltern können mit dem guten Beispiel voran gehen”

zwar im Hinblick auf das alljährlich vom Eishockeyverband veranstaltete Benefizspiel, das am 17. Januar 2025 anlässlich des Spiels Lugano-Davos stattfinden wird, bei dem Gelder zugunsten der Erforschung seltener genetischer Krankheiten gesammelt werden.

Alessandra Ferrarini: „Es stimmt, dass wir uns heute über die Nützlichkeit des von Kindern ausgeübten Sports bewusst sind, aber in jüngeren Jahren würde ich eher von körperlicher Aktivität sprechen, wie sie auf einem Spielplatz ausgeübt wird“. „Zu diesen Aktivitäten kann man auch die guten Gewohnheiten zur Förderung der körperlichen Bewegung zählen, die

la tettoia

Marino Bernasconi SA



YOUPOWER
THE ENERGY COMPANY

Non comprare energia
Producila!

• • • • • • • • • •
naturalmente.

www.ail.ch



FARMACIA BERNASCONI BIRONICO

ASCOLTO
COMPETENZA
SORRISO



DA OLTRE 70 ANNI

Via Cantonale 67 | CH-6804 Bironico | T. +41 91 946 12 20 | www.farmaciasernasconibironico.ch | f



cui si misurano volumi e flussi respiratori, ndr), l'ecocardiografia... È davvero importante vedere il funzionamento degli organi - polmoni e cuore in particolare - proprio sotto sforzo". In tal senso spetta ai club sportivi richiedere un certificato di salute del bambino.

In Ticino, a livello generale, i bambini sportivi e non sono ben seguiti? "Direi proprio di sì. Il bambino conosce il pediatra, lo vede abbastanza di frequente. Siamo a mio avviso anche molto bravi a livello di medicina".

Veniamo alla specialista in genetica medica e alla ricerca sulle malattie genetiche rare.

Distinzione tra malattie genetiche e malattie genetiche rare

"Le malattie genetiche - spiega la specialista - hanno una base nei geni, nei cromosomi; le malattie genetiche si chiamano rare quando la loro incidenza si attesta a 1 caso su 2000. Faccio un esempio. La sindrome di Down, è una malattia genetica, ma non rara perché ha un'incidenza di 1 su 800 nati".

Sulla ricerca

"Per quanto riguarda la genetica potremmo aprire un capitolo infinito. In generale, sempre più malattie genetiche vengono riconosciute perché si è sempre più sensibili al fenomeno, i pazienti stessi sono sempre più informati e cercano di approfondire diagnosi che prima non erano chiare. Siamo diventati più bravi anche noi medici, questo grazie alla tecnologia genetica, notevolmente avanzata rispetto a qualche anno fa".

Spiegare (e curare) ciò che prima non lo era

"Oggi molte malattie dette idiopatiche (senza una causa nota o dimostrabile, ndr), hanno invece una spiegazione. Spiegazione, come dico ai miei pazienti, che non significa una condanna a morte, bensì si tratta di un punto di partenza. Conoscendo la malattia genetica si cer-

ca di seguire al meglio e in modo mirato il paziente. In tal senso posso fare l'esempio di pazienti che seguono affetti da acondroplasia, il classico nanismo, una patologia conosciuta. Da circa un anno e mezzo è disponibile un farmaco che agisce a livello genetico e che permette a questi bambini di crescere tramite delle iniezioni sottocute che vengono fatte tutti i giorni, senza effetti collaterali. Questi bambini, che una volta avevano un'aspettativa di crescita fino a un metro e trenta o poco più - con tutte le complicanze che ne derivano -, oggi possono diventare dei giovani adulti con un'altezza nella media. Questa è la dimostrazione di come la genetica inizi anche a curare questo tipo di malattie".

L'importanza della ricerca

"Lo sviluppo della ricerca sulle malattie genetiche rare (e il suo finanziamento tramite raccolta fondi come avverrà il 17 gennaio 2025 alla Cornèr Arena, ndr) - conclude Alessandra Ferrarini - è molto importante anche in ottica della pratica sportiva. "Chi ad esempio è affetto da una malattia cardiaca di origine genetica, può essere indirizzato alla pratica sportiva più consona, migliorando in questo modo la sua qualità di vita".

die Eltern dem Kind von klein auf beibringen können. Zum Beispiel an den Aufenthalt im Freien, das Treppensteigen, statt den Aufzug zu nehmen. Anweisungen, mit denen die Erwachsenen mit dem guten Beispiel vorangehen können».

Die Vorteile sportlicher Betätigung liegen auf der Hand. Die Kinder lernen ihren Körper kennen. In einem Team zu sein, hilft entscheidend bei der Sozialisierung mit und dazu kommt die psychologische Bedeutung. Weiter hilft der Sport selbstverständlich auch, gesund zu bleiben.

Zum zweiten Themenbereich. Unterscheidung zwischen genetischen und seltenen genetischen Krankheiten. «Die Entwicklung der Forschung auf dem Gebiet der seltenen genetischen Krankheiten und ihre Finanzierung durch Spendenaktionen, wie sie am 17. Januar 2025 in der Cornèr Arena stattfinden wird, sind auch aus sportlicher Sicht sehr wichtig. So kann beispielsweise eine Person, die an einer genetisch bedingten Herzerkrankung leidet, zu der für sie am besten geeigneten sportlichen Aktivität hingeführt werden, wodurch sich ihre Lebensqualität verbessert».

