

Confinamento solitario

Gli specialisti sono sempre più preoccupati che i ritardi motori nei bambini possano essere correlati alla quantità di tempo trascorso in contenitori, come i sediolini per l'auto, i passeggini, le sdraiette, le altalene, i marsupi. Mentre questi oggetti svolgono la loro funzione, i bambini che passano troppo tempo in essi possono sviluppare problemi come l'appiattimento del cranio, muscoli del collo contorti e ritardi nello stare seduti, gattonare, camminare e parlare. Un uso eccessivo di questi oggetti potrebbe anche essere parzialmente responsabile di disturbi della colonna vertebrale e dorso-lombari in età avanzata.

Alcune questioni sullo sviluppo sono state accese dalla campagna 'Dormire a pancia in su' nel 1994. Mentre la campagna ha contribuito a una significativa riduzione delle morti nella culla, dall'altra parte c'è che i bambini trascorrono più tempo stesi sulla schiena di quello utile per il loro sviluppo. L'uso di sdraiette, ovetti, cullette ha aumentato il problema. I bambini sono poco motivati ad esercitare i loro muscoli e il cervello. Potrebbero anche sperimentare isolamento sociale ed emotivo e una riduzione del contatto umano. I bambini hanno bisogno di contatto fisico per svilupparsi completamente e di molte opportunità di esercitare i loro corpi e i loro cervelli al fine di andare incontro allo stadio successivo dello sviluppo.

Le sedioline per i bambini possono essere utili per consentire ai genitori ed agli educatori la libertà di compiere lavori domestici nelle ore di punta della giornata. Possono anche offrire una soluzione quando nient'altro sembra tranquillizzare o calmare il bambino. Genitori ed educatori ben intenzionati potrebbero mettere i bambini nelle sedioline per sicurezza, sostegno e intrattenimento, ma anche così, non dovrebbero essere usati come una 'baby sitter' permanente. Chi si occupa di curare i bambini avrà insinuato qualche pensiero circa la quantità di tempo che i bambini trascorrono in sediolini e i genitori sono invitati a guardare con attenzione la frequenza con cui vengono utilizzati questi sistemi.

Oggetti dove far stare i bambini seduti

Le compagnie che fabbricano oggetti per bambini hanno un forte interesse a promuovere i loro prodotti. Molto spesso, viene passato il messaggio che i bambini sono più contenti quando sono nel sediolino dell'auto, nel girello o in analoghe forme restrittive. Il fatto è che tutti i bambini hanno bisogno di trascorrere del tempo a stretto contatto con un altro essere umano al fine di sviluppare tutti i loro potenziali. Inoltre hanno bisogno di potersi muovere, toccare ed esplorare il mondo al fine di sviluppare la forza fisica e mentale. La maggior parte degli

oggetti dove far stare i bambini seduti non consentono tali condizioni. Il modo più sicuro di viaggiare per un bambino è nel sediolino dell'auto. Tuttavia, l'uso dovrebbe essere limitato solo al viaggio in macchina. I bambini che passano troppo tempo nel sediolino della macchina possono diventare agitate, stare scomodi e rigidi. Essere confinati in una posizione fissa per un lungo periodo di tempo può anche nuocere alla colonna vertebrale e alla schiena del bambino.

I girelli danno ai bambini una sensazione artificiale di movimento, ma non aiutano i bambini a camminare prima. Camminare dipende da un numero di fattori inclusi l'equilibrio e il coordinamento e la forza delle sommità del corpo. I bambini che si spingono da soli sui loro piedi possono sviluppare problemi ai piedi, cosa che potrebbe indurre problemi alla schiena successivamente. I girelli sono la causa di circa 24.000 incidenti l'anno. La maggior parte degli incidenti avvengono quando il bambino è lasciato senza sorveglianza. È fin troppo facile per un bambino arrampicarsi su una sedia o uscire dalla porta.

La maggior parte dei bambini si divertono ad esercitarsi con il marsupio che dondola. Tuttavia, al loro uso sono associate gravi lesioni alle ossa e alle articolazioni. I bambini devono passare più tempo possibile sul pavimento esercitando importanti competenze che lo porteranno a gattonare e a camminare senza aiuto.

L'ultima follia che ha invaso l'Inghilterra è un sediolino che circonda il bambino incluse le sue gambe. Alcuni bambini reagiscono facendo arco con la loro schiena e buttandosi avanti e indietro nel tentativo di liberarsi. I bambini che sgusciano fuori possono subire seri danni alla testa. I bambini che stanno imparando a stare seduti hanno bisogno di riuscire ad afferrare gli oggetti, cosa che possono fare solo quando hanno la possibilità di muoversi.

I seggioloni sono fissi in molte case e asili nido. Secondo le scoperte fatte, il 92% dei bambini trascorre oltre due ore al giorno seduti in essi. Anche se i seggioloni consentono ai bambini di socializzare con gli adulti durante i pasti, non ne hanno bisogno finché non iniziano a mangiare cibi solidi. A meno che non vengano usate cinghie sicure, i bambini corrono maggiori rischi di subire fratture del cranio e di un arto quando provano a sollevarsi. Può avvenire una commozione cerebrale o anche la morte se il seggiolone dovesse capovolgersi.

Trascorre molto tempo in oggetti dove i bambini restano seduti limita:

- Libertà di movimento
- Coordinazione, equilibrio e controllo

- Sviluppo muscolare
- Respirazione (capacità polmonare)
- Opportunità di sviluppare competenze sociali
- Sviluppo del linguaggio
- Sviluppo della vista
- Sviluppo complessivo del cervello

Trascorre molto tempo in oggetti dove i bambini restano seduti aumenta:

- Il rischio di danni
- Lo sviluppo della sindrome della testa piatta (plagiocefalia)
- Contorsione dei muscoli del collo
- Disturbi alla spina dorsale e alla schiena
- Ansia e stress
- Disturbi del linguaggio
- Il rischio di obesità
- Problem complessivi della salute

Alcuni oggetti in cui i bambini stanno seduti sono meno restrittivi di altri. Una carrozzina vecchio tipo o un box possono tenere il bambino al sicuro durante periodi impegnativi. Tuttavia, i bambini hanno bisogno di un adulto con cui interagire e che risponda ai loro bisogni e desideri. Potrebbero soffrire di ansia e tensione se il bisogno di conforto fisico viene sottovalutato.

Un marsupio fornisce una utile alternativa ad un sediolino convenzionale. Un oggetto che si può indossare rende più facile per un adulto svolgere i compiti quotidiani e incontrare i bisogni fisici, sociali, emotive e di sicurezza del bambino. Il bambino è tenuto sospeso con le gambe penzoloni attraverso le fessure, cosa che li aiuta a rinforzare il collo e reduce la pressione sulla spina dorsale. Il bambino è tenuto stretto al corpo dell'adulto dove si sente salvo e sicuro. I bambini inoltre beneficia dell'ulteriore stimolazione derivante dal guardarsi intorno e vedere il mondo. Chi indossa il marsupio impara presto ad interpretare quando il bambino vuole esplorare e giocare.

Cosa dicono gli esperti

Le conseguenze del passare troppo tempo in un sediolino o simile stanno emergendo solo ora. Nel 2008, è stato usata l'espressione "la sindrome da sediolino" dagli specialisti per

descrivere l'incremento nelle difficoltà di movimento e di linguaggio correlati al crescente uso di oggetti in cui i bambini stanno seduti.

I bambini nel Regno Unito e negli Stati Uniti passano più tempo in questi oggetti dei bambini in tutto il resto del mondo. Sempre più, sono spostati da un sediolino all'altro con un contatto fisico minimo. Gli studi mostrano che i bambini americani trascorrono oltre il 75% del loro tempo in un sediolino, mentre in paesi meno sviluppati i bambini passano oltre il 90% del loro tempo a contatto con chi se ne prende cura.

La ricerca inoltre suggerisce che i bambini con una vita sedentaria rischiano di trasformare le cellule grasse, che si formano nei vasi sanguigni prima della nascita, in tessuto grasso, che può essere difficile da controllare successivamente. I disturbi dell'infanzia, come l'obesità, sono triplicati nel Regno Unito negli ultimi 20 anni. I numeri mostrano che un bambino di 6 anni su dieci è obeso. Se la tendenza attuale continua, è stato stimato che il 50% dei ragazzi inglesi sarà obeso da 2020.

Esercizio e sviluppo del cervello

I bambini hanno l'istinto innato a muoversi dalla nascita. Attraverso l'esercizio, i muscoli del bambino aumentano la forza e il cervello diventa sempre più esperto nel controllo di azioni complesse. Un'area del cervello che è coinvolta nel pianificare, controllare ed muovere i muscoli volontari in tutte le parti del corpo è la corteccia motoria (lobo frontale - da un'orecchio all'altro). I muscoli nella parte destra del corpo sono attivati dai segnali provenienti dalla parte sinistra della corteccia motoria e viceversa. I movimenti complessi come gattonare, stimola ampie aree della corteccia motoria, che a rotazione sviluppa entrambi gli emisferi del cervello.

L'esercizio aumenta il flusso di sangue ed ossigeno nel cervello, cosa che accelera la comunicazione chimica tra le cellule del cervello. Studi recenti con roditori hanno mostrato che sangue ricco di ossigeno rilascia una proteina del cervello (il fattore neurotrofico derivato dal cervello o BDNF), che aumenta il numero di nuove cellule cerebrali nell'ippocampo (strato più esterno centrale del cervello), che è responsabile dell'apprendimento, della memoria e di altre capacità mentali. Questo è incredibile considerando che prima si pensava che le cellule del cervello fossero complete prima della nascita. Ora sappiamo che il cervello può creare nuove cellule, anche in tarda età!

L'esercizio migliora la funzione del cervelletto (cervello posteriore), che gioca un ruolo importante nel coordinamento, nel controllo dei muscoli e nell'equilibrio. I bambini devono essere in grado di coordinare i loro movimenti quando giocano ed esplorano il mondo intorno a loro. I segnali inviati dai sensori della pressione nei piedi, muscoli e articolazioni inviano messaggi al cervello, che decodifica se il bambino è in equilibrio. Il cervelletto inoltre interagisce con i sistemi nervoso e vestibolare (orecchio interno) per mantenere l'equilibrio mentre si dondola, gattona o cammina. L'esercizio aiuta questi sistemi a lavorare in armonia con tutti gli altri..

L'esercizio inoltre stimola il cervello medio che controlla funzioni tipo il linguaggio, la concentrazione, il coordinamento, la postura e le competenze motorie grossolane. Le attività di movimento inoltre accelerano lo sviluppo del lobo occipitale (sopra il cervelletto), che è il centro di elaborazione delle immagini del cervello.

Se i bambini sono confinati per irragionevoli periodi di tempo nei sediolini della macchina, bouncer o oggetti simili, potrebbero sviluppare i seguenti problemi quando andranno a scuola:

- Problemi nell'afferrare una palla o altri oggetti lanciati in aria
- Valutazione inadeguata delle distanze fisiche
- Goffagine
- Maggiore possibilità di cadute
- Postura inadeguata
- Ritardo nel linguaggio
- Problemi agli occhi
- Difficoltà di lettura e scrittura

All'età in cui il cervello si sta sviluppando più di qualsiasi altro momento nella vita, qualsiasi forma di restrizione del movimento avrà un impatto negativo sullo sviluppo.

Allenamento del cervello e del corpo

Dare tempo al bambino per muoversi liberamente un paio di volte al giorno aiuterà a migliorare lo sviluppo muscolare e la capacità mentale. Sono fortemente raccomandate le seguenti attività:

- Fai fare esercizio alle braccia e alle gambe del bambino quando si cambia il pannolino o dopo il bagnetto mentre gli arti non sono ostacolati dai vestiti.

- Gioca a far rimbalzare il bambino per aiutarlo a sviluppare l'equilibrio e il coordinamento.
- Incoraggia a stare a pancia in giù durante le ore di veglia per rinforzare i muscoli del collo e della schiena.
- Trascorri del tempo giocando con il bambino sul pavimento.
- Incoraggia il bambino ad afferrare i giocattoli.
- Massaggia il bambino.
- Incoraggia la capacità di seguire con gli occhi un oggetto che si muove usando sciarpe colorate, nastri, palloncini o bolle di sapone.
- Fai nuotare il bambino.
- Consenti al bambino di esplorare liberamente.
- Fai esercizio insieme a lui.

Conclusioni

L'esercizio porta sangue ricco di ossigeno al cervello cosa che migliora lo sviluppo del cervello. Rinforza e aumenta l'elasticità e la contraibilità dei muscoli e reduce la tensione durante gli scatti di crescita. La libertà di movimento consente ai bambini di acquisire un buon equilibrio e controllo. Migliora i modelli del sonno, agevola il sistema immunitario e migliora la salute mentale. Inoltre aiuta a prevenire problemi al cuore, il diabete, la depressione e l'obesità, che sono un rischio complessivo della crescita. Altri benefici includono la riduzione dello stress e della frustrazione, che possono essere i maggiori ostacoli in termini di apprendimento e sonno. Per rendere il corpo ed il cervello del bambino sani, il sediolino dovrebbe essere usato solo se strettamente necessario. Se il bambino sembra scomodo o inizia ad agitarsi, allora dovrebbe essere dato conforto fisico. In alternativa, un marsupio può essere preso in considerazione durante momenti impegnativi. Tuttavia, la migliore soluzione è tirar fuori i bambini dai loro sediolini e metterli sul pavimento per incoraggiare le capacità motorize e lo sviluppo complessivo del cervello.