

## Giocare all'aria aperta fa bene, anche in inverno

**Pubblicato:** Giovedì 29 Novembre 2018



Giocare all'aria aperta fa bene ai bambini. Anche se è inverno, fuori freddo o manca il sole. A meno che il bimbo non sia malato, **passare del tempo in giardino, nel parco o in cortile lo aiuta a mantenere lo stato di salute, e a crescere meglio.**

### IL FREDDO NON FA AMMALARE

Retaggi della nostra comune antica cultura popolare portano alcuni genitori a pensare, più o meno consapevolmente che il freddo fa ammalare. Ma non è così: in passato le abitazioni non erano riscaldate bene e l'abbigliamento spesso non era adeguato, ma oggi si può stare all'aria aperta anche quando fa molto freddo. Basta coprire i bambini in maniera adeguata, meglio se a strati, in maniera da adeguare facilmente l'abbigliamento alla temperatura.

### MENO CONTAGI, PIÙ VITAMINA D

Negli ambienti caldi, chiusi e molto popolati come lo sono scuole e asili, virus e batteri proliferano. Inoltre affollamento e vicinanza facilitano il contagio. Al contrario **in ambiente aperto la possibilità di trasmettere malattie si riduce** considerevolmente. È vero che ci sono alcuni germi, come il virus dell'influenza, che al freddo stanno meglio, ma è bene ricordare che molti altri quando scendono le temperature fanno più fatica a moltiplicarsi.

**La luce solare poi, anche se debole, è una grande alleata del benessere** perché aiuta il corpo di grandi e piccini a fissare la vitamina D, importante sia nel metabolismo del calcio, sia nella prevenzione delle infezioni.

Altro vantaggio: i bambini che passano più tempo all'aria aperta necessariamente ne trascorrono meno davanti alla tv, si muovono di più e fanno meno spuntini. Risultato: passare più tempo fuori **limita il rischio di sovrappeso e obesità.**

### APPRENDIMENTO

Stando **all'aria aperta i bambini naturalmente imparano a muoversi, a coordinarsi ad essere consapevoli del proprio corpo, della propria forza e dello spazio** che li circonda. Il concetto di spazio, come il susseguirsi delle stagioni, diventano realtà da apprendere e toccare con mano sono basi fondamentali su cui si basa poi lo studio di alcune materie a scuola, come scienza, matematica, geografia. I bambini che stanno all'aria aperta hanno anche maggiori occasioni per osservare, descrivere e **arricchire così il proprio vocabolario** in un'esperienza dinamica e attiva che spesso condividono con altri bambini, anche di età diversa. **Imparano quindi a rapportarsi con gli altri, a rispettare le regole e a risolvere i diverbi negoziando soluzioni condivise.**

### SE L'ARIA È INQUINATA

Anche se l'aria della città è inquinata, stare in casa non è una soluzione perché qui si accumulano sia gli inquinanti esterni che filtrano da porte e finestre, sia il proliferare "al caldo" di quelli interni. Piuttosto è bene **scegliere un parco più lontano dal traffico o avventurarsi in una gita fuoriporta nel fine settimana.**

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)

