

TUTTI FUORI! I BENEFICI DI STARE ALL'APERTO

Probabilmente non c'è un solo pediatra in Italia che si sia macchiato dell'orrendo delitto di incoraggiare l'innato (così sembrerebbe, ma non è) terrore dei genitori italiani, in particolare delle mamme, nei confronti dell'esposizione dei loro cuccioli a pioggia, freddo, vento, correnti, anche nella loro forma più delicata. E questo è bene. Ma forse è ora che i pediatri si facciano parte attiva sulla questione, raccomandando proprio l'opposto: l'esposizione al "fuori" come regola. Per fornire qualche elemento utile, ecco una ragionevole lista di punti a favore del "fuori tutto".

Le malattie, tutte, tranne forse alcune tropicali, si prendono negli spazi chiusi. Certamente tutte quelle tipiche, e aborrite, produttrici di febbre e mocciosi. L'esposizione al freddo, il "prendere freddo" non produce malattia, se non per esposizioni abbastanza prolungate e comunque in concomitanza con l'esposizione ad agenti patogeni, che possono trovare più facile penetrazione in mucose congelate.

Fuori si impara parecchio. Dal panorama, che dentro non c'è, e che insegna a guardare lontano (lo sapevate che stanno aumentando i difetti visivi dovuti a ore e ore passate a guardare vicino, vicinissimo, cioè sullo schermo del cellulare?), cosa comunque utile allo spirito. Dal cielo, che non sta mai dentro, tranne che nella stupenda canzone di Gino Paoli. Dalle piante, dai fiori, dagli animali. Dalla varietà di occasioni, incontri, situazioni, difficilmente riproducibile all'interno. Da migliaia e migliaia di anni i bambini sono cresciuti soprattutto "fuori".

Fuori ci si muove di più, molto di più. Il tempo passato dentro, che già la scuola rende obbligatorio oltre il necessario, è tempo di quasi immobilità, che favorisce, come tutti sanno, l'alterato sviluppo di praticamente tutti i sistemi, dal cardiovascolare al muscoloscheletrico, dal metabolico al mentale¹⁻³. Sì, anche il mentale, nelle sue diverse dimensioni: co-

gnitiva e socio-relazionale! Sui benefici per uno sviluppo armonico dell'*outdoor education*, come viene chiamata ora anche dai nostri pedagogisti, vi è una letteratura molto ampia⁴, e importanti esperienze in Italia che però solo scalfiscono il modo di pensare e la pratica dominanti⁵.

L'Italia è il Paese dove ci si preoccupa di più che i bambini siano esposti al "fuori" anche se è in testa alle classifiche per un clima tutto sommato, e forse ancora per poco, "temperato". Nei nidi della nostra vicina Slovenia si esce ogni giorno, anche con la pioggia, anche con la neve. Sempre. E i genitori non si sognano di protestare. Anche in Francia non scherzano. Se si sale più a Nord, forse per antichi geni sopravvissuti alla selezione, ne fanno una filosofia di vita. Pediatri d'Italia, uniamoci per sostituire alla paura del fuori una ragionevole avversione per il dentro! Sarà dura, ma ce la faremo.

Bibliografia

1. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, et al. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2020;17(1):141. doi: 10.1186/s12966-020-01037-z.
2. Bidzan-Bluma I, Lipowska M. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health* 2018;15(4):800. doi: 10.3390/ijerph15040800.
3. Carson V, Hunter S, Kuzika N, et al. Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2015. doi: 10.1016/j.jsams.2015.07.011.
4. <https://www.uwsp.edu/wcee/wcee/leaf/school-grounds/>
5. Schenetti M. Didattica all'aperto. Metodologie e percorsi per insegnanti della scuola primaria. Erickson, 2022.

Giorgio Tamburlini

Centro per la Salute del Bambino onlus, Trieste



(Foto: Memoimparo, Comune di Modena)