

Il nuoto contro ansia e depressione. aspetti psicologici nei bambini e negli adolescenti

Il nuoto permette di imparare a gestire le proprie emozioni, di sapersi dare degli obiettivi fondamentali per raggiungere traguardi importanti, educare la mente a relax per migliorare le proprie performance, consente inoltre, di interiorizzare un sistema di regole importanti per fare squadra e di condivisione. Il nuoto rappresenta per moltissime persone un momento di benessere psicofisico e di socialità, per questo offre molteplici opportunità per una sana crescita personale.

Oggi in particolare, affrontiamo con la Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association, il tema del benessere psicofisico legato al nuoto, arma vincente per combattere ansia, stress e depressione.

Lucattini: "Comprendere che lo sport è parte integrante della vita esattamente come la scuola"

Dott.ssa Lucattini, negli ultimi anni si è registrato nei bambini e negli adolescenti un aumento esponenziale di ansia e depressione. Può brevemente riassumere i motivi che li hanno portati a manifestare queste problematiche?

"Negli ultimi anni, si è osservato un aumento significativo dei disturbi d'ansia e depressione tra bambini e adolescenti. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa 1 su 7 giovani tra i 10 e i 19 anni è affetto da un disturbo mentale, con l'ansia e la depressione tra i più comuni. Uno studio condotto tra il 2016 e il 2022 su 239.534 bambini ed adolescenti tra 3 e 17 anni, pubblicato su *Infant and Child Development* (2025) ha evidenziato un incremento della prevalenza dell'ansia dal 6,9% al 10,6% e della depressione dal 3,1% al 4,6% tra i giovani. Le cause di questo aumento sono multifattoriali: l'isolamento sociale, l'uso eccessivo dei social media, la pressione scolastica e l'incertezza economica giocano un ruolo significativo. Inoltre, l'eco-ansia, ovvero la preoccupazione per i cambiamenti climatici, colpisce una percentuale crescente di giovani, influenzando negativamente il loro benessere mentale.

Questi fattori, combinati con la presenza molto differenziata di servizi di salute mentale per minori nei territori nazionali, contribuiscono all'aumento dei disturbi psicologici tra i giovani";

I ragazzi, ma anche i bambini sono a rischio di ansia e depressione. Come mai, a volte, non sono in grado di riprendersi naturalmente?

"Se un evento traumatico si verifica in uno snodo evolutivo, 7-8 anni di età nei bambini, 11-12 anni nei preadolescenti, 15-17 anni negli adolescenti, la naturale crescita psicologica ha una battuta di arresto. Come risulta da uno studio pubblicato nel *British Medical Journal Pediatrics* (2025), i genitori possono fare molto per aiutare i figli, ma bisogna tenere conto del fatto che loro stessi sono emotivamente coinvolti e affettivamente vibranti, inoltre, sono in grado di stare vicino ai figli e parlare con loro delle difficoltà che stanno vivendo. L'estate può avere un grande ruolo nel riprendere le forze e superare piccoli problemi ansioso-depressivi. Talvolta, tuttavia, non è sufficiente e in questi casi, la capacità dei genitori di interpellare specialisti e psicoanalisti, è di grande supporto";

Quali sono dal suo punto di vista gli sport che aiutano meglio a "superare" ansia e depressione?

"Gli sport più efficaci nel contrastare ansia e depressione nei bambini e adolescenti sono quelli che favoriscono il coinvolgimento emotivo, la motivazione personale e le relazioni positive con istruttori e compagni. La scelta dell'attività dovrebbe basarsi sulle inclinazioni individuali e sul supporto dei genitori nell'incoraggiarli prima a sperimentare e poi a seguire lo sport per cui si sentono e sono più portati. Una ricerca pubblicata su *JAMA Pediatrics* (2025) ha evidenziato che l'esercizio fisico riduce significativamente i sintomi depressivi e ansiosi nei bambini e adolescenti. In particolare, gli interventi

