

Salute. Il mare e salutare per lo sviluppo psicofisico dei bambini

Trascorrere del tempo al mare durante l'infanzia offre una vasta gamma di benefici per lo sviluppo psicofisico dei bambini, con effetti che si estendono fino all'età adulta. Questo è quanto emerge dallo studio "Shaping Summertime Experiences: Opportunities to Promote Healthy Development and Well-Being for Children and Youth", condotto dal National Research Council and Institute of Medicine di Washington, e dal BlueHealth International Survey, pubblicato sul Journal of Environmental Psychology.

"Gli ambienti acquatici, in particolare il mare con le sue correnti e le diverse profondità, possono essere vissuti come pericolosi da genitori preoccupati per i loro bambini che ancora non sanno nuotare o quando si trovano in zone che non sono sorvegliate da bagnini (salvataggio) e da adulti esperti nuotatori, per questo, alcuni genitori sono un po' in ansia, oltre che in allarme per le temperature elevate", afferma la psichiatra e psicoanalista Ordinaria della Società Psicoanalista Italiana, Adelia Lucattini, "Tuttavia, abituare i bambini a sentirsi a proprio agio in ambienti acquatici e aiutarli a sviluppare abilità di nuoto fin dalla tenera età, può avere benefici per tutta la vita. Indiscussi e ben noti sono i vantaggi per la salute fisica, ma lo sono altrettanto, se non di più, per la vita psicologica e affettiva. Chi vive in un ambiente naturale ha capacità di comprensione maggiori, una maggiore sensibilità verso l'ambiente e verso il prossimo; ha maggior coraggio nell'affrontare le novità, nello studio, nel lavoro, nelle amicizie, in famiglia".

Le esperienze estive, in particolare quelle trascorse in ambienti naturali come il mare, giocano un ruolo cruciale nel garantire che i bambini soddisfino i loro bisogni fondamentali, tra cui la sicurezza, l'alimentazione, la stimolazione psico-emotiva e sociale. Il contatto con il mare, con il suo ambiente ricco di stimoli sensoriali e la possibilità di esplorare nuovi orizzonti, contribuisce allo sviluppo delle competenze sociali, affettive e intellettuali dei più piccoli. Il BlueHealth International Survey, che ha coinvolto oltre 15 mila persone in 19 paesi, ha dimostrato che i bambini che trascorrono più tempo al mare tendono ad avere una migliore salute psicologica in età adulta. Queste persone attribuiscono un valore maggiore agli ambienti naturali e continuano a visitarli regolarmente, mantenendo uno stato di benessere psichico migliore e più duraturo rispetto a chi non ha potuto fare queste esperienze da bambino. Il mare, dunque, non solo arricchisce l'infanzia, ma getta le basi per una vita adulta più sana e felice.

"Tutti gli studi attuali dimostrano che il frequentare durante l'intero corso della vita e il soggiornare in "località blu" (mare, fiumi e laghi), il fare esperienze in questi luoghi durante l'infanzia, possono rappresentare un input importante, un modo valido per supportare la vitalità psichica nell'adolescenza e nelle età successive, poiché le fondamenta del benessere psicologico a tutte le età, affondano le loro radici nel benessere durante la fanciullezza", prosegue Adelia Lucattini, "Minori esperienze immersive nella natura durante l'infanzia sono associate ad un maggior disinteresse per la natura e per la vita all'aria aperta, sia da adolescenti, che da adulti. Una limitata vita in ambienti naturali, all'aria aperta, in ambienti "blu" durante i primi anni di vita può generare elevati costi sociali, in termini di salute mentale, negli anni a venire. Certamente, trascorrere del tempo nella natura da bambini è stato collegato a un migliore benessere soggettivo psicofisico già durante da piccoli. È noto che il mare stimola il sistema immunitario e protegge dalle malattie respiratorie, anche durante l'inverno. Il mare offre una grande occasione per prendere confidenza con la sabbia e con l'acqua, è un luogo in cui si possono stimolare e incuriosire i bambini rispetto al nuoto, che è spesso percepito come noioso in piscina, mentre al mare, in estate e con gli amici, risulta comunque più attraente anche se il corso di nuoto in una località marina, è in piscina, ma all'aperto. Inoltre, durante le vacanze, gli sport non sono un'attività dopo la scuola, spesso una tra tante, ma durante in un periodo libero da impegni. Il nuoto in queste circostanze, organizza la giornata, è preceduto e seguito da gioco libero. Inoltre, è più di una semplice attività ricreativa e divertente, poiché svolge un ruolo cruciale nello sviluppo di abilità fisiche e mentali essenziali per il benessere generale. Uno dei benefici psicologici più profondi del nuoto è lo sviluppo della resilienza e resistenza emotiva nei bambini. Mentre affrontano le sfide e imparano a conoscere l'acqua, ad apprezzarla, a giocare con le onde, si cimentano anche nel superare gli ostacoli e sviluppano competenze psicologiche necessarie per

