

WII E BAMBINI: I VIDEOGIOCHI NON SOSTITUISCONO L'ATTIVITÀ FISICA



Ormai quasi tutti i bambini posseggono un video gioco, che si tratti della Wii della Nintendo DS o di altro. Loro lo chiedono e sta poi ai genitori gestire il loro modo di giocare dando dei limiti giusti.

Una cosa importantissima, risultato di una recente ricerca, è che la **Wii**, e i **video giochi** in genere che includono movimenti fisici, assolutamente non sostituiscono l'attività fisica che si fa con uno sport.

Il risultato di questa ricerca interesserà anche molti adulti che pensano di fare, giocando con la Wii, dell'attività fisica, ma sarà molto importante diffondere questi risultati tra genitori e bambini, principalmente per contribuire a ridurre l'**obesità infantile**. Oltre al fatto che fare uno **sport per un bambino** non è solo una questione di attività fisica, ma anche di socialità, di sana competizione, di sfida e capacità di relazionarsi con gli altri. Giocare a dei video games di sport aumenterebbe sì la temperatura corporea e il battito cardiaco come quando si fa sport, ma, **lo sforzo compiuto giocando con la Wii, non sarebbe assolutamente paragonabile a quello compiuto nella vita reale.**

L'introduzione di questi nuovi giochi che implicano anche movimento fisico avevano fatto sperare in un aiuto contro la sedentarietà di alcuni bambini, però i ricercatori affermano con decisione che non sono sufficienti per sostituire l'esercizio quotidiano di cui hanno bisogno i bambini per una **sana crescita psicofisica.**