

Sport

I ragazzi con Malattia di Crohn possono tranquillamente frequentare palestre, andare in bici, correre, nuotare: in altri termini, **non ci sono controindicazioni all'attività sportiva**.

Ovviamente, potrebbe essere necessario ridurre o sospenderla nelle fasi di riacutizzazione per assecondare lo stato fisico del ragazzo in quel momento specifico, ma se la malattia è tenuta sotto controllo lo sport può essere tranquillamente praticato.

Anzi, l'attività fisica è **consigliabile** per chi ha la malattia di Crohn perché contribuisce a ridurre il livello di stress – fattore di rischio per l'aggravarsi della sintomatologia – e favorisce la socialità. Diversi studi clinici dimostrano infatti che lo sport è un ottimo strumento per promuovere il benessere e la salute, anche per chi ha la malattia di Crohn.

Durante le **olimpiadi di Londra** ad esempio, in Inghilterra è stato effettuato uno studio su oltre 30.000 pazienti (di cui oltre un terzo tra i 16 e i 29 anni) affetti da malattie infiammatorie dell'intestino, per valutare l'impatto che l'attività fisica può avere sui sintomi e sulla salute di chi è affetto da queste patologie. Più della metà della popolazione era affetta da MdC. Dal questionario online che è stato sottoposto è emerso che più di 7 persone su 10 hanno riportato **notevoli benefici dall'attività fisica** (corsa/walking e nuoto tra le più praticate) tra cui: sentirsi più energici e in forma, **miglioramento dei sintomi** connessi alla MdC e **miglioramento sulla qualità del sonno**.

In genere, nessuno sport è inadatto a chi ha la MdC, se praticato a **livello amatoriale**. Potrebbero però esserci alcuni rischi e/o limitazioni per la **pratica agonistica** di alcuni **sport da combattimento** (es. boxe, arti marziali ecc.) ed in questi casi è bene rivolgersi allo specialista.

Un buon metodo per invogliare i pazienti più piccoli a svolgere attività fisica e allo stesso tempo divertirsi potrebbe essere l'utilizzo dei giochi di movimento ormai largamente disponibili per diverse console, come ad esempio i giochi di danza o di sport virtuale.

In ogni caso è consigliabile consultare il proprio medico per ulteriori consigli sull'individuazione e pianificazione della più adatta attività fisica da svolgere.