



IL NUOTO CONTRO ANSIA E DEPRESSIONE: ASPETTI PSICOLOGICI NEI BAMBINI E NEGLI ADOLESCENTI

Descrizione

Intervista alla Dott.ssa Adelia Lucattini, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Di Marialuisa Roscino

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 di 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'età 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 di intensità moderata e durata inferiore alle 12 settimane risultano i più efficaci nel migliorare il benessere psicologico nei giovani. L'attività fisica migliora l'autoefficacia, l'autostima e le competenze sociali nei bambini, con effetti più marcati nei maschi e negli adolescenti delle scuole secondarie.

È naturalmente importante considerare le preferenze individuali dei giovani, ad esempio, gli sport individuali (come nuoto, atletica, arti marziali), possono essere più adatti per bambini introversi o con difficoltà di attenzione, favorendo in loro maggiormente l'autostima. Gli sport di squadra (come calcio, pallavolo, basket) promuovono la cooperazione, l'empatia e l'appartenenza ad un gruppo, elementi chiave per il benessere emotivo. Per alcuni anni, possono essere integrati.

Possiamo dire che non esiste uno sport migliore in assoluto: l'attività più efficace è quella che il bambino ama e in cui si sente valorizzato, sostenuto e parte di un gruppo, di un team, con la guida di un maestro e in compagnia di coetanei che d'altro canto, è sempre anche negli sport individuali.

Da sempre si parla dell'importanza del ruolo dello sport e in particolare del nuoto, cosa può dirci al riguardo?

Lo sport, nel combattere, in particolare, l'ansia e la depressione gioca un ruolo da protagonista. L'attività fisica aiuta a entrare in contatto con se stessi attraverso il proprio corpo e attiva funzioni cognitive importanti, legate all'intimo rapporto corpo-mente. Lo sport migliora il tono dell'umore e

rende le attività lavorative di studio più piacevoli sia per il maggior benessere generale, che per il rinforzo del proprio Io. Infatti, il raggiungimento degli obiettivi che ci si prefissi nello sport rassicura e incoraggia anche in altre attività, poiché sono più tangibili e collocati tra psiche e corpo.

Il nuoto, inoltre, un efficace strumento per contrastare ansia e depressione nei giovani. Anche una ricerca pubblicata sul *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (2025) ha ribadito che l'esercizio fisico riduce significativamente i sintomi depressivi e ansiosi nei bambini e negli adolescenti. Esercizi di intensità moderata e programmi strutturati di durata inferiore a 12 settimane mostrano i maggiori benefici. Il nuoto, combinando attività aerobica e resistenza, è particolarmente vantaggioso, favorendo anche un ambiente sociale positivo, che favorisce il benessere mentale.

Quali benefici importanti può favorire, in particolare, il nuoto nei bambini?

Il nuoto aiuta a sviluppare l'acquaticità e come indicato dal Ministero della Salute, è fondamentale per la prevenzione dell'annegamento. Inoltre, rappresenta un'attività altamente benefica per i bambini, non solo sotto il profilo fisico, ma anche sul piano psicologico ed emotivo. Numerosi studi recenti hanno confermato i suoi effetti positivi. Dal punto di vista motorio, ad esempio, un lavoro pubblicato su *International Journal of Environmental Research and Public Health* (2024) ha dimostrato che la partecipazione precoce a programmi di nuoto favorisce lo sviluppo delle abilità motorie globali e fini, riducendo il rischio di ritardi nello sviluppo psicomotorio nei primi anni di vita.

Dal punto di vista psicologico, l'ambiente acquatico svolge un ruolo calmante: riduce l'attivazione fisiologica dello stress, promuove la regolazione emotiva e migliora l'autostima nei bambini, specialmente se praticato in contesti di gioco e positivi da un punto di vista relazionale. Inoltre, la partecipazione a sport acquatici con una significativa riduzione di sintomi ansiosi e depressivi nei minori. Il nuoto favorisce lo sviluppo fisico armonico, sostiene la salute fisica ed è un valido alleato nella promozione del benessere emotivo e psicologico dei bambini, contribuendo alla loro crescita da tutti i punti di vista, psicologico, fisico, relazionale, emotivo, e degli apprendimenti.

Chi fa attività sportiva anche in estate può assumere integratori che possano giovare al benessere psicofisico?

Gli integratori sono importanti per il benessere dello sportivo anche non agonista, sia per reintegrare la perdita di liquidi e di elettroliti, sia per favorire un benessere generale. Gli integratori nutraceutici multivitaminici aiutano nel sostenere il tono dell'umore, quelli a base di magnesio sono ansiolitici, con fitoterapici e 5-idrossitriptofano sono antidepressivi, con aminoacidi ramificati sostengono il tono muscolare. In ogni caso, è sempre necessario rivolgersi ad un medico ed evitare assolutamente il sempre rischioso fai da te.

In queste settimane si stanno svolgendo i Mondiali di nuoto, *World Aquatics*, a Singapore, in cui i nostri atleti si sono distinti per i risultati raggiunti, ancora una volta per i giovani, è un esempio di uno sviluppo psicofisico sano, cosa ne pensa?

Praticare nuoto fin da piccoli significa non solo svilupparsi armoniosamente da un punto di vista fisico e mentale, ma anche caratteriale, aumentare la propria autostima, lo spirito di sacrificio e lavorare insieme per essere una squadra, in vista degli obiettivi che ci si sono preposti. Basta pensare i numerosi successi dei nostri azzurri nelle discipline e negli sport acquatici.

Quali consigli si sente di dare ai genitori?

- Essere consapevoli che lo sport in generale e il nuoto come sport acquatico, diminuisce i livelli d'ansia e aiuta nel superare momenti di depressione. Inoltre, sviluppa l'intelligenza emotiva e razionale, migliorando l'andamento scolastico;
- Comprendere che lo sport è parte integrante della vita esattamente come la scuola, è pertanto, importante incoraggiare i figli a sperimentare più sport per capire quello che li appassiona di più;
- Favorire sempre un'attitudine che fa competere con se stessi e i propri obiettivi, includendo il nuoto come sport essenziale per prevenire l'annegamento, per favorire la salute psicofisica e combattere ansia e depressione.
- Stemperare la competitività aggressiva e aiutarli a godersi l'esperienza sportiva come gioco, insegnando che l'avversario non è un nemico, bensì un amico con cui misurarsi;
- Garantire un numero di ore sportive la settimana adeguato all'età, anche d'estate, approfittando del mare e dei laghi per introdurli al nuoto attraverso corsi estivi, anche per combattere la sedentarietà e l'attaccamento ai dispositivi elettronici;
- Curare l'alimentazione e utilizzare gli integratori adatti ad ogni età solo su prescrizione medica, per prevenire la disidratazione e favorire una buona crescita;
- Avvicinarli progressivamente all'agonismo senza costrizioni, imposizioni o aggressività, riconoscendo sempre il loro impegno con obiettivi. Quando faranno le prime gare e poi se vorranno proseguire come agonisti, sostenerli sia nelle vittorie, che nelle sconfitte, lo sport è la migliore palestra per conoscere le sfide della vita, imparare a superarle maturando psicologicamente e rafforzando il benessere mentale e l'autostima.
- Saper che per chi sceglie lo sport agonistico è possibile richiedere un programma di studi personalizzato che permetta di conciliare un buon rendimento scolastico con l'attività sportiva.