



SCHWEIZERISCHE TIERÄRZTLICHE
VEREINIGUNG FÜR VERHALTENSMEDIZIN
ASSOCIATION VÉTÉRINAIRE SUISSE
POUR LA MÉDECINE COMPORTEMENTALE



SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR TIERPHYSIOTHERAPIE®
FÉDÉRATION SUISSE DE PHYSIOTHÉRAPIE POUR ANIMAUX
FEDERAZIONE SVIZZERA DELLA FISIOTERAPIA PER ANIMALI
FEDERAZIUN SVIZRA DELLA FISIOTERAPIA PER BES-CHAS

Di quanto esercizio hanno bisogno i cani in fase di crescita?

Situazione attuale – Dr. Daniel Koch, specialista in chirurgia dei piccoli animali, Diplomate ECVS

Molti allevatori di cani promuovono programmi di esercizio fisico fortemente restrittivi per cuccioli e cani giovani, con l'obiettivo di ridurre il rischio di malattie articolari ereditarie quali la displasia dell'anca (HD), la displasia del gomito (ED) o l'osteochondrosi. Ad oggi, tuttavia, non esistono pubblicazioni scientifiche che dimostrino una correlazione tra una limitazione dell'attività fisica nel primo anno di vita e una riduzione dell'incidenza di patologie scheletriche.

Dati sulla patogenesi delle malattie legate alla crescita

L'ereditarietà della displasia dell'anca e del gomito è stimata tra il 18 e il 60% (Beuing et al., 2000; Ubbink et al., 2000; Malm et al., 2008; Engler, 2009; Hartmann, 2011), mentre quella della lussazione della rotula è pari a circa il 30% (Wangdee et al., 2014). Da questi dati va distinta la predisposizione di razza, dimostrata per HD, ED e lussazione della rotula (Vidoni et al., 2005; OFFA, 2010; Griffon, 2012; Michelsen, 2013). Il sovrappeso è stato identificato come un fattore generalmente negativo per numerosi problemi scheletrici lungo l'intero arco di vita del cane (Edney e Smith, 1986; Lund et al., 2006; Nitsch e Kölle, 2021). Per contro, gli ingredienti degli alimenti commerciali, in particolare calcio e proteine, non destano preoccupazioni rilevanti per la salute dello scheletro (Nap, 1993; Nap e Hazewinkel, 1994).

Rimane quindi da considerare l'influenza della quantità di movimento sullo sviluppo dell'apparato muscolo-scheletrico. A questo proposito, un gruppo di ricercatori finlandesi ha condotto una serie di studi sperimentali su giovani beagle (Kiviranta et al., 1988; Kiviranta et al., 1992; Arokoski et al., 1994; Jortikka et al., 1997). A seconda del protocollo sperimentale, una zampa veniva immobilizzata per diverse settimane prima di essere nuovamente mobilizzata, oppure i cani venivano sottoposti a corsa su tapis roulant per distanze di 2, 4 o 20 km al giorno. La qualità della cartilagine articolare veniva successivamente valutata mediante esami istologici. In sintesi, i risultati mostrano che i migliori parametri della cartilagine articolare - livelli più elevati di glicosammina e superfici articolari più dure - si osservavano con un'attività moderata, pari a circa 4 km di corsa al giorno. I valori peggiori erano invece associati all'inattività. Sorprendentemente, anche carichi di lavoro estremi sul tapis roulant non hanno portato a un aumento significativo della degradazione cartilaginea, ma piuttosto a una riduzione dell'artrosi. Dalla pediatria umana (Heimkes, 2016) è inoltre noto che la mancanza di attività sportiva nei bambini e negli adolescenti può determinare un sottosviluppo delle apofisi ossee e, di conseguenza, uno squilibrio muscolare nelle articolazioni adiacenti, favorendo in seguito lo sviluppo di displasia dell'anca.

Cosa possiamo dedurre da questi fatti? - Dr. Marianne Furler, veterinaria comportamentista STVV

Ossa dense e muscoli forti sono indispensabili

Affinché lo scheletro sia in grado di sostenere il peso del corpo in accrescimento, dopo la nascita deve avvenire la mineralizzazione, un processo che viene stimolato sottoponendo le ossa a carichi meccanici. Allo stesso modo, le cartilagini di accrescimento devono essere esposte a pressione e trazione affinché le articolazioni possano svilupparsi correttamente nella forma e nella funzione. È richiesta una forza muscolare progressivamente crescente per trasferire il peso dalla pianta del piede alle dita, condizione indispensabile per un movimento stabile e rapido del cane.

Per lo sviluppo del cervello è necessario un movimento vario e diversificato

L'attività fisica induce i muscoli a rilasciare sostanze messaggere simili agli ormoni (myokine), che stimolano, tra l'altro, la formazione e l'interconnessione di nuove cellule nervose, in particolare nell'ippocampo, il centro della memoria e dell'apprendimento. Anche le diverse aree cerebrali responsabili della percezione, della percezione spaziale, della consapevolezza del proprio corpo, della capacità di coordinazione e del senso dell'equilibrio vengono attivate e ulteriormente sviluppate durante il movimento. I movimenti complessi si apprendono solo con la pratica ripetuta, e questo include anche salire e scendere le scale.

Il gioco favorisce lo sviluppo motorio, cognitivo ed emotivo

Giocare in modo intenso e regolare con compagni adeguati è particolarmente rilevante per lo sviluppo, perché non solo stimola in modo diversificato l'apparato motorio, ma consente anche di acquisire e mettere in pratica competenze necessarie come il controllo degli impulsi e delle emozioni, le abilità sociali, la tolleranza alla frustrazione e la capacità di valutare i rischi. Durante il gioco, il cucciolo sperimenta una perdita di controllo e affronta situazioni imprevedibili in un contesto positivo, rendendolo così più adattabile alle situazioni che potrebbero presentarsi inaspettatamente nella sua vita futura. È necessario rispettare regole e correttezza, talvolta si verificano anche spaventi o frustrazioni. Questi fattori di stress di lieve entità aiutano il cane a gestire meglio lo stress e le situazioni che provocano ansia in futuro.

Alcuni cuccioli preferiscono giocare in modo delicato e tranquillo, altri invece non ne hanno mai abbastanza di giocare in modo più selvaggio. In ogni caso, è opportuno cercare compagni di gioco con gli stessi interessi. In particolare, per le razze o gli individui molto socievoli, il contatto libero con altri cani rappresenta spesso un bisogno importante e soddisfarlo è fondamentale soprattutto durante la fase giovanile (adolescenza). Una carenza di contatto può condurre da un lato a una marcata frustrazione e dall'altro a deficit nel comportamento sociale.

Scoprire liberamente il mondo insieme alle persone

Non limitare il bisogno di movimento significa anche che il cucciolo deve correre il più spesso possibile senza guinzaglio, cosa che di solito è possibile senza problemi nei primi quattro mesi di vita del cucciolo grazie al suo innato istinto di seguire, e che permette di esercitarsi già in modo giocoso a richiamarlo. Essere legati al guinzaglio è infatti limitante e quindi spesso frustrante. Inoltre, il cane al guinzaglio può solo camminare o trottare, il che non stimola a sufficienza lo sviluppo dell'apparato motorio. Il cane imparerà a camminare al guinzaglio anche più avanti nella vita, quindi è meglio sfruttare il periodo della cucciolata per costruire un legame sicuro e una fiducia reciproca. Questa è la base per trasmettere sicurezza al giovane cane anche in situazioni di vita stressanti.

Inoltre, l'esercizio fisico offre l'opportunità di sottoporre il cucciolo a piccole prove di coraggio, come camminare su un tronco d'albero instabile o salire una scala aperta. E dovrebbe anche imparare che può risolvere piccoli problemi con le proprie decisioni e azioni. Questo non solo promuove la consapevolezza del proprio corpo, ma anche la fiducia in sé stesso.

Una crescita sana richiede anche molto sonno

All'età di otto settimane, i cuccioli sono attivi fino a sei ore al giorno e queste fasi di attività durano già 30-60 minuti o più. Dopo le varie attività, il cucciolo dorme ripetutamente per diverse ore e queste fasi di sonno sono distribuite nell'arco delle 24 ore, a differenza del cane adulto di famiglia, che dorme principalmente di notte. I cuccioli dormono circa 18 ore e con l'avanzare dell'età le fasi di sonno si accorciano a favore delle fasi di attività.

Durante il sonno vengono rilasciati ormoni e fattori di crescita indispensabili per la normale crescita dello scheletro. Affinché il cucciolo possa dormire profondamente e in modo rilassato, oltre alla soddisfazione dei suoi bisogni, ha bisogno soprattutto di protezione e sicurezza.

Per crescere è necessaria una muscolatura adeguata

Nei cuccioli di taglia grande o pesanti, lo sviluppo muscolare è particolarmente importante perché aumentano rapidamente di peso e devono spostare carichi pesanti già in tenera età. È necessario evitare sia il sovrappeso che il sottopeso. Una muscolatura ben sviluppata è fondamentale affinché il cucciolo possa stabilizzarsi il più rapidamente possibile nelle diverse andature. Nei cuccioli che amano muoversi, questo avviene di solito senza alcun intervento da parte nostra, grazie alle attività che scelgono autonomamente, mentre nei cuccioli più pigri a volte è difficile motivarli a fare abbastanza movimento.

Raccomandazione: molto movimento libero e un legame sicuro

Le raccomandazioni restrittive sul movimento e le indicazioni in minuti sulla durata delle passeggiate non hanno alcun fondamento scientifico e sono obsolete. Come per tutte le altre specie, per un cucciolo sano non esiste un eccesso di movimento scelto autonomamente e gli è consentito fare tutto ciò che è in grado di fare. Pertanto, il suo bisogno di movimento non deve essere limitato e dovrebbe poter giocare molto con compagni adeguati e prendere anche decisioni autonome. Altrettanto indispensabile per uno sviluppo sano è un legame sicuro e basato sulla fiducia con i suoi umani, affinché il cucciolo possa crescere e diventare un cane adulto il più possibile equilibrato, ben socializzato e resiliente.