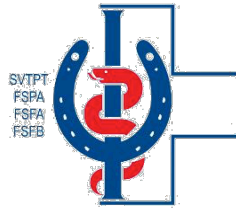




SCHWEIZERISCHE TIERÄRZTLICHE  
VEREINIGUNG FÜR VERHALTENSMEDIZIN  
ASSOCIATION VÉTÉRINAIRE SUISSE  
POUR LA MÉDECINE COMPORTEMENTALE



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

## Quanto è importante il movimento per un cane durante la crescita?

*Novembre 2018*

Un cucciolo di cane trascorre i primi 10-14 giorni principalmente a dormire e bere. La sua attività fisica è limitata all'allattamento dal seno della mamma e a movimenti striscianti da e verso le fonti di calore. Durante le cosiddette fasi del sonno paradossali, che rappresentano il 95% del sonno, il cucciolo compie dei movimenti con il muso, gli orecchi e le zampe.

A partire dalla terza settimana di vita, il cucciolo inizia a esplorare l'ambiente e il suo raggio di movimento aumenta progressivamente. Per il normale sviluppo del cervello, non sono indispensabili solo le percezioni dall'ambiente e le interazioni con la madre, i fratelli e gli umani, ma anche la stimolazione di muscoli e articolazioni attraverso il movimento. Quanti più impulsi il sistema muscolo-scheletrico innesca nel cervello, tanto meglio quest'ultimo si svilupperà.

Con l'avanzare dell'età, i movimenti diventano più coordinati e diversificati. Il cucciolo si muove finché non è stanco, quindi dorme fino alla fase di veglia e movimento successiva. Né il padrone né la mamma canina riescono a contenere la sua salutare voglia di muoversi.

Se un cucciolo viene improvvisamente limitato nella sua attività dopo essere stato affidato al nuovo padrone, se ha il permesso di muoversi liberamente solo per alcuni minuti ogni volta e se poi viene anche portato su e giù per le scale, tutto questo contraddice le ultime scoperte della ricerca sul cervello, che hanno evidenziato chiari collegamenti tra l'aumento dell'attività fisica e l'aumento dell'attività cerebrale.

L'attività fisica favorisce la vascolarizzazione cerebrale, sostiene la rigenerazione e l'interconnessione delle cellule nervose e stimola il metabolismo cerebrale. Tra l'altro, l'attività fisica è estremamente importante per il controllo delle emozioni, per la memoria e per i processi di apprendimento, tanto per i cuccioli quanto per i cani giovani. Inoltre, l'attività giocosa dopo una sessione di addestramento è decisamente funzionale ai fini del miglioramento delle prestazioni di un cane nell'apprendimento di nuove abilità.

Attraverso il movimento, le diverse aree del cervello responsabili della percezione, dell'esperienza spaziale, della consapevolezza corporea, della capacità di coordinamento e del senso di equilibrio vengono stimolate e ulteriormente sviluppate. Inoltre, l'esercizio favorisce il metabolismo e, di conseguenza, il rafforzamento delle ossa e lo sviluppo di muscoli e organi. Le sequenze di movimenti complessi possono essere apprese solo con l'esercizio ripetuto.

Al guinzaglio, il cane può solo camminare o trotterellare. Queste andature, tuttavia, non sollecitano adeguatamente il sistema muscolo-scheletrico. Per un sano sviluppo fisico ed emotivo, il cane ha bisogno, fin dall'inizio, di muoversi liberamente tutti i giorni. Salendo le scale si rafforzano i muscoli della coscia e una buona muscolatura protegge le articolazioni.

Il gioco libero con gli altri cani allena la muscolatura e il coordinamento motorio e promuove le abilità sociali, il controllo degli impulsi e la tolleranza alla frustrazione, contribuendo a prevenire i disturbi comportamentali che potrebbero svilupparsi nelle fasi successive della crescita.

È importante che il cucciolo possa recuperare dopo le attività fisiche e mentali, dormendo da una a due ore. Queste ore di sonno sono indispensabili perché il corpo si rilassi e per consentire al cervello di elaborare le esperienze appena vissute, distinguere ciò che è importante da ciò che non lo è e consolidare quanto appena appreso. Ecco perché non è tanto importante per quanto tempo il cucciolo sia attivo, ma soprattutto che possa riposarsi a sufficienza prima dell'uscita successiva.

Un cucciolo di media taglia di otto settimane è attivo da 6 a 7 ore al giorno circa. Queste fasi attive durano 30-40 minuti ognuna e si ripetono due volte al giorno per un massimo di un'ora o poco più. Nelle ore che intercorrono tra le due fasi attive quotidiane, il cucciolo dorme da 1 a 2 ore ogni volta. Il riposo notturno è di otto ore e di solito è interrotto da due defecazioni.

### **Raccomandazioni**

Un cucciolo dovrebbe avere la possibilità di muoversi liberamente fino a quando non è stanco. È opportuno evitare di tenerlo occupato per un periodo più lungo o addirittura impedirgli di dormire. Le prime volte che lo si porta a spasso, non si devono percorrere lunghe distanze, bensì adattare il passo e il percorso alle sue energie. Queste uscite possono durare 30-40 minuti, talvolta un'ora. Attività sportive svolte dal padrone insieme al cucciolo quali il lancio di oggetti, la corsa, andare in bicicletta, ecc., sovraccaricano un cane giovane e, per questo motivo, non sono raccomandate.

D'altra parte, il padrone dovrebbe rafforzare la sua relazione con il cucciolo esplorando con lui l'ambiente che li circonda. Inoltre, il padrone dovrebbe mettere al primo posto il gioco libero del cucciolo con gli altri cani e permettergli di prendere decisioni in autonomia, in modo da accrescere la sua esperienza e, dunque, il suo apprendimento.

Man mano che il cane cresce, è possibile estendere la durata del movimento e la distanza percorsa, ma non appena il cane giovane fa capire al padrone di essere stanco, gli dovrebbe essere concessa una pausa. La stimolazione eccessiva ha sul suo sviluppo lo stesso effetto negativo della mancanza di stimoli e va quindi evitata. A seconda della taglia della razza, i cani con un peso fino a 15 kg nell'età da 5 a 6 mesi, i cani fino a 30 kg da 7 a 8 mesi e i cani di taglia più grande da 9 a 10 mesi dovrebbero aver sviluppato una muscolatura e una costituzione tali da essere in grado di muoversi senza limitazioni.

Marianne Furler, Veterinaria, Specialista in medicina comportamentale STVV, Fisioterapista veterinaria SVTPT

### **Bibliografia**

"Auswirkungen von Sport und Bewegung auf die Entwicklung von Kindergartenkindern"  
*Andreas Frey, Christoph Mengelkamp, 2007*

"Bewegung formt das Hirn - Lernrelevante Erkenntnisse der Gehirnforschung"  
*Laura Walk, 2011*

"Hunde in Bewegung", *Martin S. Fischer und Karin E. Lilje, 2011*