

# Bambini, alimentazione e attività motoria



"Bambini, alimentazione e attività motoria": questo il tema del convegno organizzato dal CAM di Monza, in cui esperti del mondo scientifico, opinion leader e famiglie si sono confrontati su questi temi in chiave Expo 2015, con la presentazione ufficiale del progetto *FitFoodness CAMKids Expo 2015*. La sensibilità e l'attenzione verso i problemi legati all'alimentazione nell'infanzia non sono mai stati così vivi come oggi: il crescente interesse è dovuto principalmente alla conoscenza della correlazione esistente tra nutrizione e qualità della vita. L'OMS da tempo si è espressa su questo tema di cruciale importanza, tanto da sostenere che l'obesità rappresenta la più grande sfida di sanità pubblica del Ventunesimo Secolo. Attualmente il 32,3% dei bambini italiani è in condizioni di sovrappeso o di obesità. Dati allarmanti, poiché l'eccesso ponderale infantile è un fattore di rischio per pericolose patologie cronico degenerative non solo nel futuro adulto, ma ormai con frequenza anche nello stesso bambino: si assiste recentemente alla manifestazione anche in età pediatrica di ipertensione e diabete di tipo 2, malattie che in passato si presentavano solo tra gli adulti. Proprio la finestra tra i 5 e i 7 anni, secondo le statistiche, è quella più critica per l'insorgenza dell'obesità infantile: fondamentale, dunque, trasmettere stili alimentari corretti e una sana abitudine a una giusta attività motoria sin dai primi anni della scuola primaria. Da diverse indagini emerge come la Scuola sia a tutti gli effetti il luogo di elezione perché qualsiasi intervento su salute e stili di vita dei bambini possa avere efficacia. Partendo da un approfondimento delle tematiche inerenti la sana alimentazione, nel corso della mattinata sono stati affrontati argomenti come il miglioramento della qualità della vita e le corrette abitudini alimentari. Simonetta Genovesi, Ricercatrice del Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi Milano-Bicocca, è intervenuta con una relazione sull'importanza della nutrizione e dell'attività motoria nei bambini per la prevenzione dell'ipertensione arteriosa, che ha messo ben in evidenza i risultati emersi da indagini condotte dall'Ateneo nelle scuole elementari di Monza e della Brianza: *"L'ipertensione arteriosa, che rappresenta uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di gravi patologie, è diffusa anche nei bambini: oltre il 4% dei bambini brianzoli soffre di questo problema, che in molti casi è associato a una situazione di sovrappeso. Modificare gli stili di vita dei nostri giovani risulta quindi una necessità ed è possibile farlo attraverso tre azioni sinergiche che devono passare per un'attività educativa in infanzia: diminuzione dell'eccesso ponderale, diminuzione dell'apporto di sodio con la dieta e un aumento dell'attività fisica"*. L'iniziativa *FitFoodness CAMKids Expo 2015* si propone di affrontare in modo pragmatico il tema dei corretti stili di vita – alimentazione e attività motoria – nei bambini, con un approccio non solo sanitario, ma globale: sociale, educativo e culturale. Il percorso messo a punto dal CAM, che si svolgerà nel corso dell'anno scolastico 2014-2015 coinvolge, infatti, medici e pediatri, ma anche insegnanti, famiglie e bambini. Oltre ad attività didattiche in aula, il progetto prevede materiali ludico-formativi per gli studenti, convegni e workshop rivolti agli insegnanti, conferenze con i genitori, iniziative di medicina preventiva rivolte ai bambini. Il progetto *FitFoodness* ha la finalità primaria di informare i giovani in età scolare, le loro famiglie, gli insegnanti e i cittadini tutti sull'importanza di una sana alimentazione e abitudine al movimento per prevenire l'insorgenza di patologie che si associano all'obesità, indirizzandoli verso un corretto stile di vita.