

**CAM**

CENTRO ANALISI MONZA

Rassegna StampaData
Pubblicazione
Frequenza12 novembre 2014
salute.ilgiornale.it
quotidiano

Anche a Monza un terzo dei bambini tra i 5 e i 7 anni sono obesi: al via il progetto FitFoodness del Cam

📅 12 novembre 2014 Di [Matteo Riccardo Speciali](#) Archiviato in: [Salute](#), [Ultime Notizie](#)



Il 32,3% dei bambini italiani è in condizioni di sovrappeso o di obesità. Una dato shock a cui anche Monza non si sottrae. Le cause sono cattiva alimentazione e poca attività motoria tra i 5 e i 7 anni.

Il CAM, il Centro Analisi Monzese, farà partire all'Istituto Raiberti di Monza l'innovativo progetto **FitFoodness CAMKids** proprio per insegnare ai bambini che cosa significa alimentarsi in modo corretto e avere delle buone abitudini motorie.

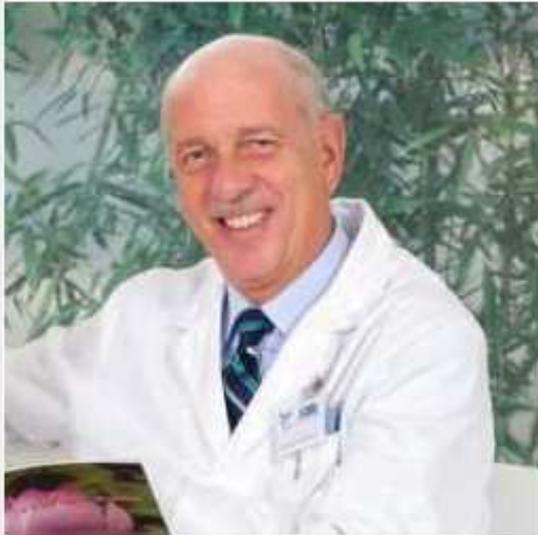
L'interessante novità è stata annunciata sabato 8 novembre quando si è svolto il convegno dal titolo "Bambini, Alimentazione e Attività Motoria".



L'auditorium del CAM per l'occasione era gremito. Un evento che ha richiamato l'attenzione di molti sia perchè è stato presentato **CAMKids Expo 2015**, sia perchè si è discusso con degli esperti di un problema, quello del sovrappeso, troppo spesso sottovalutato, ma anche estremamente diffuso.

Dalla tavola rotonda a cui hanno partecipato il "padrone di casa", **Angelo Gironi**, Direttore Generale del CAM, **Matteo Stocco**, Direttore Generale ASL Monza e Brianza, **Sergio Bernasconi**, Professore Ordinario di Pediatria all'Università di Parma e **Lorenzo Drago**, Direttore del Laboratorio di Analisi IRCCS-Galeazzi e ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano, è emerso che non basta fare delle lezioni, spiegare in poche occasioni cosa mangiare e quanto sia importante fare attività fisica, **bisogna proprio introdurre nuove sane abitudini.**

Infatti, a seguire è intervenuta anche **Simonetta Genovesi**, Ricercatrice del Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi Milano-Bicocca, con una relazione sull'importanza della nutrizione e dell'attività motoria nei bambini per la prevenzione dell'**ipertensione arteriosa**. Quest'ultima, tra l'altro, è solo una delle gravi conseguenze che l'obesità può arrecare anche al fisico dei bambini.



Maurizio Biraghi

È stato quindi **Maurizio Biraghi**, Coordinatore Scientifico del progetto **FitFoodness** a presentare i dettagli dell'iniziativa tutta monzese,

FitFoodness CAMKids. "Formare giocando e giocare formandosi, questo il metodo alla base del progetto che si propone di indirizzare bambini e famiglie verso corretti stili di vita per ridurre l'insorgenza di patologie nel rispetto di Linee Guida approvate dai più importanti organismi specialistici di tali settori, avendo al fianco Educatori e Pediatri – che aggiunge – "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".

Perché tra i 5-7 anni è il momento più critico? "È quella fase dello sviluppo fondamentale per i depositi e per gli equilibri metabolici. Se si introducono delle cattive abitudini in quel momento della crescita non solo si danneggia gravemente il fisico, ma ci sono buone possibilità che quei comportamenti poco sani perdurino anche nell'età adulta.

Cosa si sta facendo e cosa di potrebbe fare per contrastare questo fenomeno? In molte scuole si fanno degli incontri per parlare di alimentazione, ma non bastano perché rimangono dei momenti distaccati da quella che è la realtà di tutti i giorni, fatta di merendine fuori pasto e di pigrizie quali farsi accompagnare in macchina anche per pochi metri pur di non fare fatica.

In che cosa consiste il vostro progetto con la scuola Raiberti di Monza? La novità sta nel fatto che abbiamo conciliato le questioni mediche con quelle motorie. Non solo spiegheremo cosa e quando mangiare, ma ci saranno anche dei fisioterapisti che daranno delle indicazioni legate allo sviluppo di una maggiore attività fisica. **Ma il progetto non si esaurisce qua:** coinvolgeremo i bambini anche in cucina, affinché abbiamo più strumenti per valutare quando un cibo è sano o meno. Chissà che alla fine non impareranno a sostituire le merendine già confezionate con qualcosa preparato da loro...

