



---

# Ita1News.info

---

## Monza: bambini, alimentazione e attività motoria

By Redazione / 15 novembre 2014 / No Comments

Tweet 3



(<http://www.italnews.info/wp-content/uploads/2014/11/bambini-alimentazione-attivita-motoria.jpg>) E' stato presentato qualche giorno fa il progetto "FitFoodness CAMKids Expo 2015", all'interno dell'evento dal titolo "Bambini, alimentazione e attività motoria" organizzato dal CAM di Monza. Il progetto "FitFoodness CAMKids" affronta in maniera scientifica il tema dell'alimentazione, dell'attività motoria e della salute infantile. 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.** Ne è la palese dimostrazione la sala gremita all'evento: pediatri, genitori, specialisti ed insegnanti si sono raccolti per affrontare in modo pragmatico il problema.

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.

E' stata un'occasione interessante e piacevole di discussione e di confronto tra pubblico, ricercatori e quanti operano nel mondo sanitario, scolastico, e istituzionale. La struttura articolata dell'iniziativa, il parterre di autorevoli relatori del mondo sanitario e istituzionale e i patrocini ottenuti denotano la crescente sensibilità nei confronti dei problemi legati a scorretta alimentazione e sedentarietà in età infantile.

---

Importanti gli interventi dei relatori presenti: **Sergio Bernasconi, Professore Ordinario di Pediatria all'Università di Parma**, si è focalizzato sull'importanza dell'apprendimento precoce dei corretti stili di vita. *"In Europa circa il 60% delle malattie è dovuto a 7 fattori di rischio principali quali ipertensione, tabagismo, alcol, eccesso di colesterolo, sovrappeso, scarso consumo di frutta e verdura e inattività fisica. Alla luce di queste evidenze, è chiara la necessità di fare leva su azioni di prevenzione, in quanto i problemi legati alla cattiva alimentazione in età pediatrica sono quelli che determinano lo sviluppo di queste patologie cronico-degenerative e devono essere affrontati in una prospettiva più ampia, avendone presenti anche gli aspetti economici e sociali"*- ha sottolineato Bernasconi.

La ricercatrice del Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi Milano-Bicocca, **Simonetta Genovesi**, nel suo intervento ha posto l'accento 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"*.

Il coordinatore Scientifico del progetto **"FitFoodness"**, **Maurizio G. Biraghi**, ha poi presentato i dettagli dell'iniziativa monzese. *"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"*.

Interessante anche la tavola rotonda tra specialisti, opinion leader e famiglie sul tema chiave del convegno. A condurre questo interessante momento Natalia Cattelani, nota autrice di ricette per bambini e ragazzi nonché volto televisivo di RAI1, che ha fornito alcuni preziosi e concreti consigli alla ricca platea di genitori presenti in sala.