



CENTRO ANALISI MONZA

Rassegna Stampa

Data
Pubblicazione
Frequenza

28 maggio 2015
foodandtec.com
quotidiano



Alimentazione e benessere in età pediatrica

CAM di Monza ha organizzato un convegno aperto al pubblico focalizzato sui diversi aspetti del benessere infantile: corretta alimentazione, sane abitudini e attività motoria. Senza dimenticare dei fattori emotivi e psicologici

28.05.2015

Si è tenuto lo scorso 26 maggio il convegno dal titolo *Alimentazione, attività fisica e benessere psicologico in età pediatrica* organizzato dal CAM, Centro Analisi di Monza presso l'Istituto scolastico Raiberti.

Genitori e insegnanti hanno seguito gli interventi dei relatori focalizzati sui fattori che determinano il benessere infantile, vale a dire la corretta alimentazione, le sane abitudini all'attività motoria e gli aspetti emotivi e psicologici.

Maurizio Biraghi, coordinatore del progetto *FitFoodness CAMKIDS Expo* e il Preside dell'Istituto scolastico, Sebastiano Graziano, hanno riportato il caso concreto del progetto *FitFoodness* che ha previsto attività didattiche in aula, laboratori esperienziali, affiancamento di bambini e insegnanti durante le ore curricolari di attività motoria da parte di fisiatra ed esperti in scienze motorie, convegni, workshop e pubblicazioni dedicate a insegnanti e genitori.

La presentazione del progetto è stato lo spunto per tornare a sottolineare come un'alimentazione non equilibrata e la mancanza di abitudine a praticare attività motoria fin dai primi anni di vita sono fra le cause principali di sovrappeso e obesità e, di fatto, di malattia cardiovascolare, a sua volta origine di patologie invalidanti e morte tra la popolazione occidentale.

"È ormai consolidato che le abitudini alimentari si instaurano in età infantile e hanno un chiaro effetto sul rischio di malattie cardio-vascolari, obesità e diabete, quindi sul destino del bambino e dell'adolescente - ha spiegato Ferruccio Cavanna, Responsabile area nutrizione del progetto *FitFoodness CAMKIDS Expo* -. Nell'assunzione di nutrienti i nostri giovani commettono errori quantitativi e qualitativi: la loro dieta, infatti, risulta iperproteica, con un eccesso di assunzione di proteine di origine animale, iperlipidica, con un'elevata assunzione di acidi grassi saturi, oltre che lievemente ipoglicemica, ma con un consumo sbilanciato verso gli zuccheri a rapido assorbimento. In aggiunta a questi errori, sono diffusi il ridotto apporto di fibre alimentari, di calcio e ferro."

Feliciano Di Domenico, Responsabile area fisioterapia progetto *FitFoodness*, ha fornito consigli pratici ai genitori su come scegliere l'attività sportiva più idonea per i propri figli, sottolineando i benefici fisici e psicologici innescati dalle diverse attività motorie.

Il convegno ha messo anche in luce quanto il proliferare di informazioni non sempre corrette da parte dei media, che spesso propagandano diete incongrue con conseguenti possibili danni alla salute, può indurre poi anche a disorientarsi, a perdere il piacere di mangiare, a sensi di colpa, nevrosi e frustrazioni che favoriscono problematiche psicocomportamentali spesso difficili da controllare.

I disturbi alimentari

Focus importante della serata è stato la prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare, che costituiscono un problema sociosanitario impellente nella popolazione giovanissima e adolescenziale. Si tratta ormai di un fenomeno di grande allarme sociale, visto il progressivo incremento dei casi e la loro sempre maggior precocità. Su questo tema si sono incentrati gli interventi della psicologa e psicoterapeuta Dora Aliprandi, Responsabile nazionale Prevenzione ABA e di Silvia Rinaldi, medico specialista in psicologia clinica e psicoterapia cognitiva. "La società contemporanea si caratterizza per l'epidemiche diffusione, in età sempre più precoce, di rapporti difficili e complicati con il cibo - ha affermato Aliprandi. - In tali situazioni critiche, proprio per la sua complessità di significati emozionali e relazionali, il cibo diviene un potente strumento di comunicazione che non deve soltanto essere regolato, ma soprattutto ascoltato e interpretato".

La dottoressa Rinaldi nella relazione ha evidenziato la necessità di "prestare attenzione ai campanelli d'allarme che potrebbero essere indicativi di un futuro disagio verso il corpo. Questa sensibilità, relativamente al comportamento alimentare, diviene essenziale per prevenire preoccupanti atteggiamenti dei ragazzi e patologie conclamate".

FitFoodness CAMKIDS Expo 2015

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 sanitario, sociale, educativo e culturale. Il percorso, la cui prima fase è in svolgimento nell'anno scolastico 2014-2015, coinvolge medici e pediatri, ma anche insegnanti, famiglie e bambini, i veri protagonisti dell'iniziativa. Grazie alla sinergia con il Comitato Scientifico di Expo 2015, alla collaborazione con l'Università Milano Bicocca e al desiderio da parte del Comune di Monza di avviare un'iniziativa di sensibilizzazione territoriale sull'infanzia, il CAM ha deciso di dare vita al progetto finalizzato a migliorare la salute e lo stile di vita dei bambini, per prevenire le malattie cardiovascolari associate all'obesità.

Sono impegnati in questa iniziativa circa 300 bambini delle scuole primarie Raiberti e De Amicis di Monza, con le rispettive famiglie e insegnanti. Il percorso prevede attività didattiche in aula dal 7 gennaio al 7 giugno attraverso l'ausilio di materiali ludico-formativi per gli studenti, laboratori esperienziali, affiancamento di bambini e insegnanti durante le ore curricolari di attività motoria da parte di fisioterapisti ed esperti in scienze motorie, convegni e workshop dedicati agli insegnanti, conferenze con i genitori e iniziative di medicina preventiva per i bambini. Protagoniste strategiche di tale cambiamento sono le famiglie, chiamate a condividere con i bambini i messaggi di educazione alimentare e motoria recepiti a scuola, a farli propri nelle abitudini quotidiane.