



## Benessere in età pediatrica

Isabella Lopardi

Ha avuto luogo qualche giorno fa il convegno “Alimentazione, attività fisica e benessere psicologico in età pediatrica”, svolto presso l’Istituto scolastico Raiberti a cura del Cam di Monza. L’azione ha coinvolto genitori e insegnanti. Argomento del convegno era il benessere dei fanciulli. Come raggiungerlo? Per creare un circolo virtuoso dal punto di vista emotivo e psicologico bisogna agire sulla corretta alimentazione e sull’attività motoria. Un evento che fa parte di un percorso, che il Cam ha posto in essere, composto da attività didattiche in aula, laboratori esperienziali, azioni di fisioterapisti ed esperti in scienze motorie che sono stati accanto a bambini e insegnanti durante l’attività motoria, workshop e pubblicazioni. Sappiamo che l’Organizzazione mondiale della sanità si è espressa in argomento all’uso di zucchero, glucosio, fruttosio e zucchero da tavola, affermando che esso deve essere tenuto entro soglie inferiori al 10% del totale di energia assunta nel corso della giornata. Una direttiva, questa, non recepita dal Ministero della Salute italiano. In questo contesto è più che mai importante educare il fanciullo a uno stile di vita corretto. Due sono le chiavi per la salute del bambino: alimentazione equilibrata e abitudine all’attività fisica. La carenza di questi fattori porta a sovrappeso e obesità. Per non parlare del fattore di rischio cardio-vascolare, che porta a malattie invalidanti, se non alla morte. E’ molto importante agire in età pediatrica, posto che le abitudini alimentari si instaurano nei primi anni di vita. Spesso i fanciulli hanno una dieta iperproteica (proteine di origine animale) e iperlipidica (grassi saturi) e lievemente ipoglicemica (zuccheri a rapido assorbimento). Fa da controcanto la scarsa presenza di fibre alimentari, calcio e ferro. Chi dovrebbe agire? Famiglia e scuola, in sinergia, come ha ricordato l’assessore all’Istruzione Rosario Montalbano.