



CENTRO ANALISI MONZA

Data  
Pubblicazione  
Frequenza

2 giugno 2015  
Giornale di Monza  
settimanale

## Rassegna Stampa

**CONVEGNO** Focus a cura del Cam su «Alimentazione, attività fisica e benessere psicologico in età pediatrica»

# Il disagio infantile? Si intuisce dal cibo

Famiglia ed educatori di riferimento devono prestare attenzione ai «campanelli d'allarme»

**MONZA (dms)** L'alimentazione come linguaggio da decifrare, per cogliere disagi o particolari messaggi psicocomportamentali nei propri figli: un punto di vista nuovo sul cibo, quello inserito nel progetto «FitFoodness Camkids Expo 2015».

Per approfondire la tematica, il Cam di Monza ha proposto un convegno dal titolo «Alimentazione, attività fisica e benessere psicologico in età pediatrica», che si è svolto martedì scorso dalle ore 18.30 presso l'Istituto scolastico Raiberti.

«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 malattia cardiovascolare - ha spiegato **Ferruccio Cavanna**, biologo nutrizionista Cam - a sua volta causa di patologie invalidanti e morte tra la popolazione. Il proliferare di informazioni non sempre corrette, può indurre poi a disorientarsi, a perdere il piacere di mangiare, a sensi di colpa, nevrosi e frustrazioni, che favoriscono problematiche psicocomportamentali difficili da control-

lare».

**Silvia Rinaldi**, medico specialista in psicologia clinica e psicoterapia cognitiva, psicoterapeuta, con la relazione «Rapporto genitori figli secondo una prospettiva relazionale - evolutiva», ha evidenziato la necessità, da parte della famiglia o degli educatori di ri-

ferimento, di prestare attenzione ai «campanelli d'allarme» che potrebbero essere indicativi di un futuro disagio emotivo e del corpo. «Questa sensibilità - ha proseguito la dottoressa Rinaldi - relativamente ai significati che il cibo ha nel nostro quotidiano e alle sue implicazioni relazionali nelle nostre vite, diviene strumento es-

senziale per prevenire preoccupanti atteggiamenti dei ragazzi o patologie conclamate».

Su 300 studenti monzesi che sono entrati in contatto col progetto, meno del 10 per cento è sovrappeso: una controtendenza positiva rispetto ai trend mondiali.

**Alessandro Di Mise**

