

**CAM**

CENTRO ANALISI MONZA

Rassegna Stampa**Data
Pubblicazione
Frequenza**febbraio 2016
monzaperibambini.it
quotidiano

Ecco CAMKids 2016 per la promozione della salute e dei corretti stili di vita nella scuola

Pubblicato in **Centri Medici**

**cammino**
Nel Regno di MelaMangio

Al via la seconda fase del progetto dedicato alla promozione della salute e dei corretti stili di vita fra i banchi di alcune scuole pubbliche monzesi.

Il progetto FitFoodness CAMKids, che si propone, attraverso **un percorso educativo** nelle scuole, di prevenire e contrastare il crescente e allarmante fenomeno **disovrappeso e obesità infantile**.

Circa 50 genitori hanno partecipato in settimana al primo appuntamento pubblico della “seconda edizione” del progetto, per approfondire il programma, gli obiettivi e gli strumenti dell’iniziativa. L’equipe scientifica del CAM ha spiegato con quali modalità e tempi verranno coinvolte le classi 2°, 3° e 4° delle **scuole De Amicis e Raiberti** già destinatarie del progetto nel 2015, a cui si aggiungono quest’anno le classi 1°, 2° e 3° dell’**istituto Rubinowicz**, per un totale di 16 classi interessate e circa **420 studenti**.

Sergio Bernasconi - Professore Ordinario di Pediatria all’Università di Parma, nonché coordinatore scientifico di FitFoodness, ha presentato il programma per i prossimi mesi. Oltre alle **attività didattiche in aula, laboratori esperienziali**, affiancamento di bambini e insegnanti durante le ore curricolari di **attività motoria da parte di Fisiatri ed esperti in Scienze Motorie, convegni, workshop e pubblicazioni** dedicate a insegnanti e genitori.

Gli strumenti messi a disposizione di scuola e famiglia (manuale per i docenti, poster gioco per le classi, libro per le famiglie, schede didattiche per i bambini con attività e giochi che coinvolgono l’italiano, la matematica, l’inglese e l’arte) intendono **fornire ai bambini**, ma anche a insegnanti e genitori, le **buone regole per uno stile di vita sano**, che parta dalla corretta alimentazione e dall’abitudine al movimento.

“**Per l’OMS l’obesità rappresenta la più grande sfida di sanità pubblica del XXI secolo**”-ha spiegato Bernasconi alla platea. Essa non si qualifica come mero problema estetico, ma è da considerarsi una **vera e propria malattia**, anche in età pediatrica. Sono molte, infatti, le complicità che ne derivano già nell’infanzia sul fronte **endocrinologico, neurologico, cardiovascolare, psicosociale**, etc.

100 bambini obesi di oggi, inoltre, sono 75 futuri adulti obesi, ma, fortunatamente, evidenze scientifiche hanno dimostrato come le politiche preventive, soprattutto in età precoce, siano vincenti. Per questo, **FitFoodness CAMKids** mira a contrastare il problema dell'obesità introducendo le **regole per un corretto stile di vita già in età infantile**, in collaborazione con la scuola, poiché si tratta di una questione culturale, oltre che sociale.

“Oggi una dieta considerata bilanciata comprende: 55% di zuccheri, 15 % di lipidi e 30% di proteine; è importante che ci sia una distribuzione calorica equilibrata fra i pasti giornalieri. – ha esordito **Ferruccio Cavanna, Biologo Nutrizionista del CAM Centro Analisi** – Saltare la colazione, assumere troppe calorie giornalmente, così come troppi carboidrati a cena, rappresentano cattive abitudini che devono essere eliminate. Fra le buone abitudini, invece, è fondamentale ricordarsi di consumare in modo adeguato frutta e verdura ed evitare la sedentarietà”.

L'approvazione e il successo della serata di presentazione FitFoodness CAMKids evidenziano come la **collaborazione fra strutture sanitarie e istituzionali e cittadini** rappresenti l'**ingrediente vincente** attraverso cui formulare efficaci e valide soluzioni che si propongono di migliorare la qualità di vita delle future generazioni.