

## **Allarme carni rosse: il punto di vista dell'equipe *FitFoodnessCAMKids***

***Gli esperti del progetto su alimentazione e corretti stile di vita nei bambini, decollato a Monza lo scorso anno, prendono posizione e annunciano le nuove attività dell'anno scolastico in corso.***

Monza, 5 novembre 2015 -L'allarme "carni rosse" scoppato in queste settimane sta destando in genitori e famiglie diversi dubbi circa il corretto stile di vita alimentare per i propri figli. In quest'ottica, il pool di esperti del progetto **FitFoodnessCAMKids Expo 2015**, che coinvolge centinaia di bambini delle scuole primarie di Monza con le loro insegnanti e famiglie, si è mobilitato per fornire indicazioni e suggerimenti in riferimento alle dichiarazioni emesse dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (Iarc). Lo Iarc, organo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms), inserisce la carne lavorata -come wurstel, salsicce, salumi- tra le sostanze "sicuramente cancerogene" e la carne rossa -intendendo quella di tutti i mammiferi, compreso il maiale- nella categoria "probabilmente cancerogena".

*"L'allarmismo mediatico sul tema è ingiustificato, poiché in realtà l'Oms ha confermato le informazioni già conosciute da qualche anno in campo medico e che vanno calibrate in un quadro generale dello stile di vita globale di ciascun bambino"* spiega il **Prof. Sergio Bernasconi**, specialista del CAM di Monza, nonché professore ordinario di Pediatria e già Direttore delle Cliniche Pediatriche dell'Università di Modena-Reggio Emilia e Parma. *"Da molti anni, ormai, le piramidi alimentari che sintetizzano i consigli per una corretta alimentazione in campo pediatrico consigliano una riduzione della carne a 2/3 volte alla settimana, a cui va aggiunta una quota di derivazione dal pesce. Va poi sottolineato,"* continua il professore, che da tempo collabora con il CAM nell'ambito del progetto *FitFoodness*, *"che, per quanto riguarda le carni lavorate, i problemi possono derivare dalle modalità di preparazione e dall'aggiunta di conservanti"*.

Dunque, la quantità di carne sulla tavola dei più piccoli va sicuramente moderata, ma risulta ancor più importante inserirla in un regime alimentare equilibrato, che comprenda il giusto apporto proteico, anche attraverso legumi e cereali. **Un'alimentazione non equilibrata e la mancanza di abitudine all'attività motoria sono fra le cause principali di sovrappeso e obesità**, quindi di malattie cardiovascolari, all'origine di patologie invalidanti e morte tra la popolazione occidentale.

E' alla luce di tali considerazioni e buone pratiche che il CAM di Monza, **dopo il successo della prima fase** (anno scolastico 2014-2015) **del progetto FitFoodness** e grazie alla collaborazione con il prof. Bernasconi, ha scelto di allargare ulteriormente l'iniziativa: con questo nuovo anno scolastico saranno coinvolti altri due plessi monzesi, impegnati nei prossimi mesi in attività scolastiche in aula, laboratori esperienziali, workshop e convegni che interesseranno bambini, famiglie e insegnanti. Nello specifico, **i bambini delle scuole primarie Raiberti e De Amicis di Monza** proseguiranno le attività avviate nell'anno scolastico 2014-2015, mentre **entreranno a far parte del fitto programma previsto da FitFoodness altri 150 studenti di classi primarie, per un totale di oltre 400 bambini coinvolti.**

A partire da gennaio 2016, riprenderanno quindi le attività sui banchi di scuola, finalizzate, attraverso un nuovo modo di apprendere, a migliorare gli stili di vita in età pediatrica attraverso **un intervento non solo sanitario, ma globale: sociale, educativo e culturale.**

#### **Progetto FitFoodnessCAMKids Expo 2015**

L'iniziativa *FitFoodnessCAMKids Expo 2015* si propone di affrontare in modo pragmatico il tema dei corretti stili di vita - alimentazione e attività motoria - nei bambini. Il percorso messo a punto dal CAM è stato avviato nel corso dell'anno scolastico 2014-2015 e, secondo un programma triennale, coinvolge medici, 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.

Il percorso prevede attività didattiche in aula 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 Fisiatri ed esperti in scienze motorie, convegni e workshop dedicati agli insegnanti, conferenze con i genitori e, infine, iniziative di medicina preventiva per i bambini. Protagoniste strategiche e insostituibili 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, sintonizzando l'ambiente domestico con i corretti principi di buona salute che sono loro trasmessi anche attraverso materiale informativo ed educativo realizzato e distribuito ad hoc.

#### **Per informazioni**

##### **CAM – Centro Analisi Monza**

Federica Gironi – T. +39 039 23971 – [www.cam-monza.com](http://www.cam-monza.com)

#### **Ufficio stampa**

Sandra Marchetti – T. +39 039 8946677 – [s.marchetti@tramitecomunicazione.it](mailto:s.marchetti@tramitecomunicazione.it)