



IL CONVEGNO

Bambini, alimentazione e attività motoria

CAM di Monza: auditorium al completo in occasione del convegno in cui esperti del mondo scientifico, opinion leader e famiglie si sono confrontati su questi temi in chiave expo 2015.

Si è tenuto sabato 8 novembre l'evento dal titolo "**Bambini, alimentazione e attività motoria**" organizzato dal CAM di Monza presso l'auditorium del polo sanitario di Viale Elvezia, nell'ambito del quale è stato presentato ufficialmente il **progetto FitFoodness CAMKids Expo 2015** e sono state approfondite le più **recenti evidenze scientifiche in tema di alimentazione, attività motoria e salute infantile**. La sensibilità e l'attenzione verso i problemi legati all'alimentazione nell'infanzia non sono mai stati così vivi come oggi: il crescente interesse è dovuto principalmente alla conoscenza della correlazione esistente tra nutrizione e qualità della vita. Ne è la palese dimostrazione la sala gremita all'evento di sabato mattina: pediatri, genitori, specialisti ed insegnanti si sono raccolti per affrontare in modo pragmatico il problema.

L'OMS da tempo si è espressa su questo tema di cruciale importanza, tanto da sostenere che **l'obesità rappresenta la più grande sfida di sanità pubblica del Ventunesimo Secolo**. Attualmente il **32,3% dei bambini italiani è in condizioni di sovrappeso o di obesità***. Dati allarmanti, poiché l'eccesso ponderale infantile è un **fattore di rischio per pericolose patologie cronico degenerative** non solo nel futuro adulto, ma ormai con frequenza anche nello stesso bambino: si assiste recentemente alla manifestazione anche in età pediatrica di ipertensione e diabete di tipo 2, malattie che in passato si presentavano solo tra gli adulti. Proprio la finestra **tra i 5 e i 7 anni, secondo le statistiche, è quella più critica per l'insorgenza dell'obesità infantile**: fondamentale, dunque, trasmettere stili alimentari corretti e una sana abitudine a una giusta attività motoria sin dai primi anni della scuola primaria. Da diverse indagini (es. *Okkio alla Salute*, Sistema di sorveglianza del Ministero della Salute) emerge come la Scuola sia a tutti gli effetti il luogo di elezione perché qualsiasi intervento su salute e stili di vita dei bambini possa avere efficacia.

Partendo da un approfondimento delle tematiche inerenti la sana alimentazione, nel corso della mattinata sono stati affrontati argomenti come il miglioramento della qualità della vita e le corrette abitudini alimentari.



E' stata un'occasione interessante e piacevole di discussione e di confronto tra pubblico, ricercatori e quanti operano nel mondo sanitario, scolastico, e istituzionale. La struttura articolata dell'iniziativa, il parterre di autorevoli relatori del mondo sanitario e istituzionale e i patrocini ottenuti denotano la crescente sensibilità nei confronti dei problemi legati a scorretta alimentazione e sedentarietà in età infantile.

Gli interventi

Angelo Gironi, Direttore Generale del CAM e **Matteo Stocco**, Direttore Generale ASL Monza e Brianza hanno aperto l'incontro, che è stato articolato in due sessioni.

L'intervento di **Sergio Bernasconi**, Professore Ordinario di Pediatria all'Università di Parma, si è focalizzato *sull'importanza dell'apprendimento precoce dei corretti stili di vita. "In Europa circa il 60% delle malattie è dovuto a 7 fattori di rischio principali quali ipertensione, tabagismo, alcol, eccesso di colesterolo, sovrappeso, scarso consumo di frutta e verdura e inattività fisica. Alla luce di queste evidenze, è chiara la necessità di fare leva su azioni di prevenzione, in quanto i problemi legati alla cattiva alimentazione in età pediatrica sono quelli che determinano lo sviluppo di queste patologie cronico-degenerative e devono essere affrontati in una prospettiva più ampia, avendone presenti anche gli aspetti economici e sociali"* - ha sottolineato Bernasconi.

Microbiota e Obesità è stata la tematica affrontata da **Lorenzo Drago**, Direttore del Laboratorio di Analisi IRCCS-Galeazzi e ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano. A seguire è intervenuta **Simonetta Genovesi**, Ricercatrice del Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi Milano-Bicocca, con una relazione *sull'importanza della nutrizione e dell'attività motoria nei bambini per la prevenzione dell'ipertensione arteriosa*, che ha messo ben in evidenza i risultati emersi da indagini condotte dall'Ateneo nelle scuole elementari di Monza e della Brianza: *"L'ipertensione arteriosa, che rappresenta uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di gravi patologie, è diffusa anche nei bambini: oltre il 4 % dei bambini brianzoli soffre di questo problema, che in molti casi è associato a una situazione di sovrappeso. Modificare gli stili di vita dei nostri giovani risulta quindi una necessità ed è possibile farlo attraverso tre azioni sinergiche che devono passare per un'attività educativa in infanzia: diminuzione dell'eccesso ponderale, diminuzione dell'apporto di sodio con la dieta e un aumento dell'attività fisica"*.



Gian Vincenzo Zuccotti, Direttore della Clinica Pediatrica Ospedale V. Buzzi Milano e Delegato del Rettore dell'Università degli Studi di Milano per EXPO 2015, ha chiuso la prima sessione con un focus sul rapporto tra *Pediatria e Università nell'ambito dell'Esposizione Universale*. **Maurizio G. Biraghi**, Coordinatore Scientifico del progetto **FitFoodness** ha poi presentato i dettagli dell'iniziativa monzese. *"Formare giocando e giocare formandosi, questo il metodo alla base del progetto che si propone di indirizzare bambini e famiglie verso corretti stili di vita per ridurre l'insorgenza di patologie nel rispetto di Linee Guida approvate dai più importanti organismi specialistici di tali settori, avendo al fianco Educatori e Pediatri"*.

La seconda sessione è stata invece caratterizzata da **una tavola rotonda tra specialisti, opinion leader e famiglie sul tema chiave del convegno**. A condurre questo interessante momento **Natalia Cattelani**, nota autrice di ricette per bambini e ragazzi nonché volto televisivo di RAI1, che ha fornito alcuni preziosi e concreti consigli alla ricca platea di genitori presenti in sala. Accanto al pool scientifico del progetto e dei Pediatri del territorio sono intervenuti anche il Preside e gli insegnanti dell'Istituto Raiberti di Monza, le autorità territoriali del Comune di Monza, i referenti dell'ASL coinvolti nel progetto.



IL PROGETTO

Fitfoodness Camkids Expo 2015: per un futuro in salute

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 non solo sanitario, ma globale: sociale, educativo e culturale. Il percorso messo a punto dal CAM, che si svolgerà nel corso dell'anno scolastico 2014-2015 coinvolge, infatti, **medici e pediatri, ma anche insegnanti, famiglie e bambini, i veri protagonisti dell'iniziativa**. Oltre ad attività didattiche in aula, il progetto prevede materiali ludico-formativi per gli studenti, convegni e workshop rivolti agli insegnanti, conferenze con i genitori, iniziative di medicina preventiva rivolte ai bambini.

Grazie alla sinergia con il **Comitato Scientifico di Expo 2015**, che ha sostenuto l'iniziativa e accordato il proprio patrocinio, 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. Aderiranno all'iniziativa, in questa prima fase, **circa 300 bambini** dell'**Istituto Scolastico Raiberti di Monza** frequentanti le scuole primarie, con le rispettive famiglie e insegnanti. Il **percorso prevede attività didattiche** in aula che si svolgeranno 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 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.

Il supporto da parte della ASL di Monza e Brianza e quindi il **coinvolgimento dei Pediatri** del territorio ha consentito la creazione di un network al centro del quale i bambini saranno seguiti e sostenuti in un auspicato miglioramento del proprio stile di vita e, quindi, della propria salute presente e futura.

Protagoniste strategiche e insostituibili di tale cambiamento saranno 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 saranno loro trasmessi anche



attraverso materiale informativo ed educativo realizzato e distribuito ad hoc.

I risultati di questa prima fase del progetto saranno illustrati al tavolo di Expo 2015 durante un evento che si terrà nel mese di maggio e permetteranno di impostare i **programmi per gli anni successivi**.

Il contesto e i dati

Obesità e sovrappeso, prima considerati problemi solo dei Paesi ricchi, sono ora in crescita anche nei Paesi a basso e medio reddito, specialmente negli insediamenti urbani, e sono ormai riconosciuti come veri e propri problemi di salute pubblica. In particolare, l'obesità infantile suscita preoccupazione avendo raggiunto livelli allarmanti: in Italia il 32,3% dei bambini tra gli 8 e i 9 anni è in sovrappeso o obeso. Si assiste recentemente alla manifestazione anche in età pediatrica di ipertensione e diabete di tipo 2, malattie che in passato si presentavano solo tra gli adulti. Numerose ricerche a livello internazionale hanno evidenziato come la carenza di movimento e le scorrette abitudini alimentari siano correlate all'insorgere di numerose patologie. Dal 2008 a oggi diminuiscono leggermente i bambini di 8-9 anni in sovrappeso e quelli obesi, ma l'Italia resta ai primi posti in Europa per l'eccesso ponderale infantile. Sono ancora troppo frequenti tra i piccoli le abitudini alimentari scorrette, come pure i comportamenti sedentari, anche se aumentano, sia pur di poco, i bambini che fanno attività fisica. Le percentuali più elevate di sovrappeso e obesità si riscontrano nelle regioni del Centro-Sud: in Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata l'eccesso ponderale riguarda più del 40% del campione, mentre Sardegna, Valle d'Aosta e Trentino-Alto Adige sono sotto il 25%. L'educazione alimentare resta cruciale: risultano ancora troppo frequenti tra i bambini le abitudini che possono favorire l'aumento di peso, specie se concomitanti. In particolare il 9% dei bambini salta la prima colazione e il 31% fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini nutrizionali); il 67% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante; il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente frutta e/o verdura; il 43% consuma abitualmente bevande zuccherate e/o gassate. (Fonte: "OKkio alla SALUTE", promosso dal Ministero della Salute e dal CCM, Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie).



Gli obiettivi del progetto

Il progetto *FitFoodness* ha la finalità primaria di informare i giovani in età scolare, le loro famiglie, gli insegnanti e i cittadini tutti sull'importanza di una sana alimentazione e abitudine al movimento per prevenire l'insorgenza di patologie che si associano all'obesità, indirizzandoli verso un corretto stile di vita. Le azioni messe in atto si propongono dunque di fornire strumenti e conoscenze utili a sviluppare competenze e autonomia di giudizio, rendendo i bambini capaci di mantenere comportamenti salutari anche a fronte di influenze sociali e ambientali diverse. *FitFoodness* a scuola significa far leva sulla condivisione con i coetanei e si concretizza nell'attenzione da parte degli educatori anche alla funzione emotiva del cibo, nonché nell'opportunità di raggiungere le famiglie, attrici strategiche di questo intervento.

Il programma

- 8 novembre 2014: presentazione ufficiale del progetto
- 2 dicembre 2014: percorso formativo insegnanti
- 4 dicembre 2014: Informazione alle famiglie
- Dal 7 gennaio 2015 al giugno 2015: attività didattica
- 16 maggio 2015 convegno *Il cibo del Futuro*
- Ottobre 2015: presentazione resoconto progetto

Partner e sponsor

La promozione di una alimentazione sana ed equilibrata e uno stile di vita attivo nelle giovani generazioni è diventata un argomento di grande attualità, che rientra tra gli obiettivi di enti, istituzioni ma anche realtà aziendali particolarmente sensibili e attente a questo tema. Alla luce del suo valore, del modello metodologico adottato, dei riferimenti valoriali e degli adeguati contenuti per uno sviluppo efficace dell'educazione alimentare, il progetto *FitFoodness* ha ottenuto i patrocini del Comitato Scientifico di Expo 2015, di ASL Monza e Brianza, del Comune di Monza e del GSIPER (Gruppo di Studio dell'Ipertensione Arteriosa) e della Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche.

IKEA, Eataly, CERTO food for good, Espresso Service, Banca di Credito Cooperativo di Carate Brianza hanno attivamente partecipato al progetto mettendo a disposizione materiali tecnici per realizzarlo.