



Monza, 27 maggio 2015 – Si è tenuto martedì 26 maggio il convegno dal titolo “Alimentazione, attività fisica e benessere psicologico in età pediatrica” organizzato dal CAM di Monza presso l’Istituto scolastico Raiberti.

Una sala gremita di genitori e insegnanti ha seguito con interesse gli interventi dei relatori, focalizzati sui diversi aspetti del benessere infantile, che passa da una corretta alimentazione e da sane abitudini all’attività motoria, che si intersecano con fattori emotivi e psicologici.

Il dott. Maurizio Biraghi, Coordinatore del Progetto FitFoodness CAMKIDS Expo e il Preside dell’Istituto scolastico, Sebastiano Graziano, hanno dato il via alla serata, riportando alla platea il caso concreto del Progetto FitFoodness. Importanti i risultati già ottenuti grazie al percorso messo a punto dal CAM, che ha previsto attività didattiche in aula, laboratori esperienziali, affiancamento di bambini e insegnanti durante le ore curriculari di attività motoria da parte di Fisiatri ed esperti in Scienze Motorie, convegni, workshop e pubblicazioni dedicate a insegnanti e genitori.

La presentazione di questo caso di successo monzese è stato il punto di partenza per sottolineare l’importanza dell’educazione ai corretti stili di vita quale fattore chiave per la salute, soprattutto per bambini e ragazzi. Un’alimentazione non equilibrata e la mancanza di abitudine a praticare attività motoria fin dai primi anni di vita sono, infatti, fra le cause principali di sovrappeso e obesità e, di fatto, di malattia cardiovascolare, a sua volta origine di patologie invalidanti e morte tra la popolazione occidentale.

Dopo l’intervento di Rosario Montalbano, Assessore all’Istruzione, Personale e Servizi al Cittadino del Comune di Monza, che ha sottolineato come la Famiglia e la Scuola siano attori sinergici per costruire la salute delle nuove generazioni, si sono susseguite le relazioni focalizzate sull’importanza di sani stili di vita nei giovani fin dai primi anni dell’infanzia.



“È ormai consolidato che le abitudini alimentari si instaurano in età infantile e hanno un chiaro effetto sul rischio di malattie cardio-vascolari, obesità e diabete, quindi sul destino del bambino e dell’adolescente – spiega Ferruccio Cavanna, Responsabile Area Nutrizione del Progetto Fitfoodness CAMKids Expo – Nell’assunzione di nutrienti i nostri giovani commettono errori quantitativi e qualitativi: la loro dieta, infatti, risulta iperproteica, con un eccesso di assunzione di proteine di origine animale, iperlipidica, con un’elevata assunzione di acidi grassi saturi, oltre che lievemente ipoglicemica, ma con un consumo sbilanciato verso gli zuccheri a rapido assorbimento. In aggiunta a questi errori, sono diffusi il ridotto apporto di fibre alimentari, di calcio e ferro.”

Felicianonio Di Domenica, Responsabile Area Fisiatria Progetto FitFoodness, ha fornito poi preziosi consigli pratici ai genitori su come scegliere l’attività sportiva più idonea per i propri figli, sottolineando i benefici fisici e psicologici innescati dalle diverse attività motorie.

Tra relatori e genitori è nato un costruttivo confronto, che ha messo in luce quanto il proliferare di informazioni non sempre corrette da parte dei media, che spesso propagandano diete incongrue con conseguenti possibili danni alla salute, può indurre poi anche a disorientarsi, a perdere il piacere di mangiare, a sensi di colpa, nevrosi e frustrazioni, che favoriscono problematiche psicocomportamentali spesso difficili da controllare.

Focus importante della serata è stato la prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare, che costituiscono un problema sociosanitario impellente nella popolazione giovanissima e adolescenziale. Si tratta ormai di un fenomeno di grande allarme sociale, visto il progressivo incremento dei casi e la loro sempre maggior precocità. Su questo tema si sono incentrati gli interventi della Psicologa e Psicoterapeuta Dora Aliprandi, responsabile Nazionale Prevenzione ABA e di Silvia Rinaldi, Medico Specialista in Psicologia Clinica e Psicoterapia Cognitiva e Psicoterapeuta Didatta SITCC.

“La società contemporanea si caratterizza per l’epidemiche diffusione, in età sempre più precoce, di rapporti difficili e complicati con il cibo – testimonia Aliprandi – In tali situazioni critiche, proprio per la sua complessità di significati emozionali e relazionali, il cibo diviene un potente strumento di comunicazione, che non deve soltanto essere regolato, ma soprattutto ascoltato e interpretato”.

La dott.ssa Rinaldi nella relazione *Rapporto genitori-figli secondo una prospettiva relazionale-evoluzionistica: le basi dell’attaccamento*, ha evidenziato la necessità di “prestare attenzione ai

‘campanelli d’allarme’ che potrebbero essere indicativi di un futuro disagio verso il corpo. Questa sensibilità, relativamente al comportamento alimentare, diviene essenziale per prevenire preoccupanti atteggiamenti dei ragazzi e patologie conclamate”.

*fonte: ufficio stampa*