



CENTRO ANALISI MONZA

Data
Pubblicazione
Frequenza

29 maggio 2015
Pianetamamma.it
online

Rassegna Stampa

MAMMA

IL BAMBINO MALATTIE

1⁵ Alimentazione, attività fisica e benessere psicologico in età pediatrica



Tutte le novità emerse dal convegno "Alimentazione, attività fisica e benessere psicologico in età pediatrica" che si è appena concluso a Monza

Convegno pediatrico CAM Monza

Si è tenuto lo scorso 26 maggio il congresso *Alimentazione, attività fisica e benessere psicologico in età pediatrica* organizzato dal **CAM di Monza** presso l'Istituto scolastico Raiberti. Grande successo di pubblico che ha visto la partecipazione di genitori, insegnanti

oltre a operatori del settore.

Al centro del dibattito l'analisi dei 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.



L'alimentazione del bambino mese per mese (9 immagini)

L'alimentazione del bambino mese per mese. Cosa mangia un bebè dai 4 ai 12 mesi

A dare il via alla serata, il Dr. Maurizio Biraghi, Coordinatore del Progetto FitFoodness CAMKIDS Expo e il Preside dell'Istituto scolastico, Sebastiano Graziano, che ha riportato alla platea il caso concreto del Progetto FitFoodness e i suoi importanti risultati, 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.

Un'esperienza, questa, che ha permesso di sottolineare l'importanza dell'educazione ai **corretti stili di vita** per il benessere di bambini e ragazzi. Una **cattiva alimentazione** e l'assenza dell'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 gravi.

Leggi anche: [Come educare i bambini ad un'alimentazione corretta](#)

In questo frangente risulta fondamentale la sinergia tra **Famiglia e la Scuola**, come ha ben sottolineato Rosario Montalbano, Assessore all'Istruzione, Personale e Servizi al Cittadino del Comune di Monza.

Ferruccio Cavanna Responsabile Area Nutrizione del Progetto FitFoodness CAMKids Expo ha fornito un quadro clinico molto utile sulla **nutrizione**

E' 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. 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.

Molto utile l'intervento di Felicianantonio Di Domenica, Responsabile Area Fisiatria Progetto FitFoodness, che 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 che derivano dalle diverse attività motorie.



Sport più amati dai bambini e dalle bambine (10 immagini)

Fare sport è importante sin dall'infanzia: ecco i 5 sport preferiti dai bambini ed i 5 più amati dalle bambine

In sala si è poi aperto un costruttivo dibattito tra ospiti e relatori dal quale è emerso il ruolo dei **media** nel veicolare in maniera errata diete incongrue, potenzialmente dannose per la salute. Altro importante tema trattato è stato quello della prevenzione dei **disturbi del comportamento alimentare**, un fenomeno di grande allarme sociale, visto il progressivo incremento dei casi e la loro sempre maggior precocità. A questo proposito l'intervento 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'epidemic diffusion, in età sempre più precoce, di rapporti difficili e complicati con il cibo. 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 dottoressa Rinaldi nella relazione "Rapporto genitori-figli secondo una prospettiva relazionale - evolucionistica: le basi dell'attaccamento", ha concluso sottolineando 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

<http://www.pianetamamma.it/il-bambino/malattie/convegno-pediatico-cam-monza-2015.html>