ALIMENTAZIONE, ATTIVITA' FISICA E BENESSERE PSICOLOGICO IN ETA' PEDIATRICA

A Monza una serata di confronto fra Specialisti, Famiglie e Insegnanti

Nell'ambito del **progetto *FitFoodness CAMKIDS Expo 2015***, il CAM di Monza propone il convegno dal titolo **"Alimentazione, attività fisica e benessere psicologico in età pediatrica",** che si svolgerà **martedì 26 maggio dalle ore 18.30** presso **l'Istituto scolastico Raiberti di Monza,** in via Raiberti 4.

Seguire corretti stili di vita è un 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 causa di patologie invalidanti e morte tra la popolazione occidentale.

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.

Anche per queste ragioni, il tema richiede sempre più **interventi di educazione**, alimentare e motoria che, influenzando le abitudini dei giovani fin dai primi anni, creino la consapevolezza della necessità di acquisire sani stili di vita, capaci di prevenire disturbi e importanti patologie nell'età adulta.

La serata, aperta a tutti, è organizzata nell'ambito del Progetto *FitFoodness CAMKIDS Expo 2015*, percorso formativo che accompagna la crescita dei ragazzi dalle classi elementari e dedicato, attraverso la sensibilizzazione di Famiglie, Educatori e Pediatri, all'acquisizione di principi fondamentali sui nutrienti e sul moto. Con il fine di evidenziare il **ruolo insostituibile della Scuola** in questo iter educativo, è stato scelto, come sede dell'incontro, il Plesso Raiberti, coinvolto fin dall'inizio nel progetto.

Al convegno, fra i vari specialisti, interverrà la **Psicologa e Psicoterapeuta Dora Aliprandi, responsabile Nazionale Prevenzione ABA**, con l'intervento "*Il cibo come le lettere di un alfabeto: attualità in psicopatologia dei comportamenti alimentari". "La società contemporanea si caratterizza per l'epidemica diffusione, in età sempre più precoce, di rapporti difficili e complicati con il cibo*", testimonia la dottoressa Aliprandi. In tali situazioni critiche, "*proprio per la 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*".

Silvia Rinaldi, Medico Specialista in Psicologia Clinica e Psicoterapia Cognitiva, Psicoterapeuta e **Didatta SITCC**, con la relazione "*Rapporto genitori figli secondo una prospettiva relazionale - evoluzionistica: le basi dell'attaccamento*", evidenzierà "*la necessità, da parte della famiglia o degli*

educatori di riferimento, di "prestare attenzione ai 'campanelli d'allarme' che potrebbero

Phoca PDF

essere indicativi di un futuro disagio emotivo e del corpo". "Questa sensibilità", prosegue la dottoressa Rinaldi, "relativamente ai significati che il cibo ha nel nostro quotidiano e alle sue implicazioni relazionali nelle nostre vite, diviene strumento essenziale per prevenire preoccupanti atteggiamenti dei ragazzi o

patologie conclamate."

"*Siamo molto soddisfatti*" - dichiara **Maurizio Biraghi, Coordinatore del Progetto CAM e Moderatore della serata** - "*delle prime valutazioni sull'andamento del progetto formativo FitFoodness che sono emerse da un confronto con gli Educatori. Durante il loro lavoro a scuola, con i ragazzi, hanno riscontrato grande partecipazione, coinvolgimento delle famiglie e primi risultati positivi*

sull'acquisizione di concetti base in tema di nutrizione corretta e consapevolezza dell'importanza del movimento. Tutto ciò fa ben sperare per il pieno successo del progetto e il raggiungimento degli obiettivi che il team specialistico del CAM si era proposto."

Durante l'incontro, con **Ferruccio Cavanna, Biologo Nutrizionista CAM e Responsabile Area Nutrizione Progetto *FitFoodness***, si affronterà anche il tema dell'"alimentazione corretta" e le argomentazioni a essa collegate. Grazie al contributo di **Feliciantonio Di Domenica, Fisiatra CAM e Responsabile Area Fisiatria Progetto*FitFoodness***, si forniranno poi consigli ai genitori su come

scegliere l'attività sportiva più idonea per i propri figli.

La partecipazione è gratuita, ma è **necessario segnalare la propria presenza** contattando Sara Casati allo 039.2397450 o inviando una mail asegreteriaorganizzativa@cam-monza.com.

Phoca PDF