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

Monza, 20 maggio 2015 – 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 dott.ssa 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 essere indicativi di un futuro disagio emotivo e del corpo. Questa sensibilità – prosegue la dott.ssa 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 a segreteriaorganizzativa@cam-monza.com

Di seguito il programma del Convegno:

Conv_Alimentazione_AttivitÃ Fisica_BenPsico_etÃ pediatrica_Scuola26_05_15

fonte: ufficio stampa