

CORRETTA ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO GIOCATO PER CRESCERE IN SALUTE.

Un progetto dedicato ai bambini delle scuole primarie.



La nostra associazione e l'Istituto comprensivo di Germignaga hanno realizzato un evento formativo rivolto ai bambini delle ultime classi della scuola primaria di Castelveccana, dal titolo ***“Corretta alimentazione e movimento giocato per crescere in salute”***.

Il progetto si è articolato in due differenti momenti. Il primo, rivolto ai genitori e agli educatori e si è svolto martedì **17 Aprile presso il teatro comunale di Nasca-Castelveccana** del quale viene sotto riportato un compendio.

La serata, che ha visto la partecipazione di un numeroso pubblico, è stata introdotta dalla docente Monica Morisi, che ha dato la parola al dott. Paolo Broido per presentare l'Associazione Aequabilitas di cui è presidente. Successivamente hanno avuto la parola i relatori: Mario Giavotto psicologo, Vittorio Larocca infermiere specialista clinico, Antonella Marigo fisioterapista e danzamentoterapeuta, Roberto Storaci medico fisiatra, Alberto Tranquillo medico dietologo nutrizionista.

Il secondo momento si è svolto **giovedì 19 Aprile presso la scuola primaria di Castelveccana** ed ha coinvolto direttamente gli alunni delle classi terza, quarta e quinta che sono stati stimolati attivamente in diversi laboratori creativi, condotti dal Dott. Alberto Tranquillo per gli insegnamenti legati alla corretta alimentazione e dalla danzamentoterapeuta Antonella Marigo per quanto riguarda il movimento. Durante la mattinata è stata offerta ai bambini, che hanno dimostrato di apprezzare, una

merenda sana a base di frutta di stagione, carote e acqua naturale per incoraggiare l'apprendimento ad una corretta alimentazione.

LA NUTRIZIONE ANCHE DAL PUNTO DI VISTA EMOTIVO

Dr. Mario Giavotto, psicologo

Ho intitolato il mio intervento "**La nutrizione anche dal punto di vista emotivo**" per mettere in risalto la stretta correlazione che esiste tra il piano emotivo e le tante sfaccettature della nutrizione.

Possiamo avere un'idea della nostra nutrizione molto meccanicistica (paragonandoci ad una automobile che necessita di acqua, olio e benzina) oppure possiamo pensare all'essere umano come ad un soggetto che si nutre di cibo ma anche di relazioni, di affetti, di amore e di emozioni.

Molti sono i piani ad intersecarsi nel concetto di corretta alimentazione, fisico, fisiologico, emotivo, sentimentale, mentale, psichico, relazionale e molti altri tutti interconnessi tra loro.

Ho poi proposto quattro piani di criticità in relazione al nutrimento:

- 1) La connessione del cibo con la Madre Terra
- 2) La qualità oggettiva del cibo
- 3) Lo stato emozionale nel momento della nutrizione
- 4) Il piano simbolico della nutrizione: cosa nutre la nostra esistenza, come ci nutriamo emotivamente.

L'incontro ha toccato aspetti sociologici con l'accento a Zygmunt Bauman che "fotografa" nel nostro sociale il cambiamento da una società solida ad una società sempre più liquida soprattutto dal punto di vista dei legami relazionali.

Anche le patologie sono cambiate in relazione ai mutamenti sociali: nel 900 le principali categorie di patologie erano l'isteria e la nevrosi caratterizzate dallo scontro con il limite, da conflitti interni, dalla difficile relazione con i tanti divieti e tabù.

Oggi le patologie sono legate all'angoscia della mancanza del limite ne sono un esempio:

i disturbi border (dove manca il confine, il limite), i disturbi dell'apprendimento, adolescenza prolungata (dove manca un'identità), l'anoressia, la vigoressia, la bulimia, l'obesità (dove manca totalmente il limite, il controllo o dove il controllo diventa mortificante), le patologie legate alla relazione con il virtuale (dove si evidenzia una confusione tra realtà e fantasia e dove ancora una volta manca il limite), le depressioni (come mancanza di investimenti nella vita), le dipendenze, gioco d'azzardo, nuove forme di dipendenza da virtuale (dove ancora una volta manca un limite), la "patologia sociale" di un divario economico sociale sempre crescente (pochi hanno troppo e troppi hanno poco).

Ho poi accennato ad uno dei grandi problemi esistenziali del nostro tempo e della nostra società: il narcisismo, cioè il crollo dei contenuti e della sostanza e l'esaltazione dell'immagine, dimenticando a volte quasi completamente che dentro all'immagine dell'uomo e della donna esiste un soggetto e questa

dimenticanza può essere la causa di grandi sofferenze a volte manifesti nei disturbi dell'alimentazione come l'anoressia, la bulimia, l'obesità la vigoressia.

In conclusione dell'intervento ho evidenziato l'importanza di avere una visione olistica dell'essere umano, della capacità di sapersi fermare per ascoltare ed ascoltarsi e riuscire a recuperare l'amore e l'accettazione della propria "normalità" uscendo così dalla follia dell'inseguire modelli ideali basati su un'immagine di perfezione tanto irraggiungibile quanto inutile.

In conclusione ci siamo salutati con una domanda immaginariamente posta da un bambino.....

Forse c'è qualcosa che i “grandi” dovrebbero spiegarmi:

“Chi serve a chi” nel mercato alimentare?
Il cibo viene preparato per noi
o noi veniamo preparati
per un cibo-non-cibo
che noi stessi produciamo?
Ma che senso ha tutto questo?

LA DIETA DELL'ETÀ SCOLARE

Dr. Alberto Tranquillo, medico Chirurgo Dietologo e Nutrizionista

La dieta dell'età scolare tiene conto del periodo tutto particolare che l'alunno attraversa. E' fondamentale perché da questa dipende.

- lo stato di salute del bambino;
- il suo normale accrescimento, sia presente che futuro;
- il suo normale sviluppo psicofisico ed intellettuale;
- la protezione nei confronti delle malattie.

Il fabbisogno alimentare è in rapporto alla somma di tutti i consumi giornalieri, consumi utilizzati per:

- a) l'accrescimento
- b) i giochi
- c) lo studio ed in genere tutte le attività psichiche anche se, due bambini dello stesso peso, **NON HANNO UN EGUALE CONSUMO DI CALORIE.**

Il fabbisogno è, ancora, in rapporto a:

- fattori educativi,
- clima in cui il bambino vive,
- eventuale presenza di malattie,
- costituzione del piccolo soggetto,

- vivacità.

E' opportuna un'alimentazione completa di tutti i nutrienti indispensabili alla crescita , nessuno escluso. Un cenno importante al significato della prima colazione.

Troppo significativo per la salute futura di un bambino, adulto successivamente, avere, da parte dei genitori, e per i genitori stessi, conoscenze corrette e precise.

RIVOLGETEVI SEMPRE ED ESCLUSIVAMENTE A MEDICI COMPETENTI FORMATI PER SVOLGERE QUESTO DELICATO COMPITO. NON AFFIDATEVI AD ALCUNA ALTRA FIGURA NON MEDICA.

STIPSI FUNZIONALE INFANTILE

Vittorio Larocca, infermiere specialista clinico

Ho introdotto la mia relazione sottolineando come alla base di tutte le teorizzazioni relative alle scienze infermieristiche vi sia il concetto di cura olistica: l'infermiere nei suoi processi diagnostici e terapeutici considera il paziente nella sua totalità, fisico-psichico-sociale.

Questo presupposto "legittimo" il fatto che io abbia deciso per la serata di affrontare: "il tema alimentazione rivolgendo lo sguardo dalla parte dove tutto degnamente si conclude, o dovrebbe degnamente concludersi".

Ho affrontato cioè la tematica: "Stipsi funzionale infantile". Questo, ho spiegato, per due ragioni: primo perché si tratta di un disturbo la cui prevalenza nella popolazione infantile è relativamente alta (superiore al 4%, con il 3-5% di visite pediatriche motivate da questa sintomatologia ed addirittura il 25-30% delle visite specialistiche gastroenterologiche riferibili a sintomi legati alla stipsi funzionale); secondo perché si tratta di un disturbo che di per sé, se non diagnosticato e trattato, potrebbe pregiudicare il buon esito di qualsiasi approccio ad una sana e corretta alimentazione, oltre al fatto che il movimento, altro argomento della serata, sia riconosciuto come fondamentale per la prevenzione e la cura della stipsi funzionale.

MALATTIE LEGATE AL SOVRAPPESO E ALL'OBESITÀ.

Dr. Roberto Storaci, medico chirurgo fisiatra

Il mio compito questa sera è di parlare delle malattie secondarie al sovrappeso e all'obesità che spesso sono una diretta conseguenza dell'alimentazione non corretta e dello scarso movimento

Alimentazione non corretta e scarso movimento da bambini provoca in primis sovrappeso ed obesità che da adulti, se persistenti, saranno causa di importanti malattie.

Una prestigiosa rivista medica (*N Engl J Med* 2017;377:13-27) ha recentemente pubblicato uno studio effettuato su **195 paesi** riguardo alla prevalenza di sovrappeso e obesità arrivando alla conclusione che **nel 2015 in tutto il mondo nel 2015 si sono contati 603,7 milioni di adulti obesi e 107,7 ml di Bambini obesi .**

Nello stesso anno nel mondo si sono stimati 4 ml di morti per i chili di troppo

Venendo ai dati di casa nostra in Italia un'indagine condotta **dall'Istituto Superiore della sanità e la Società Italiana di Pediatria** ha rilevato che nel **2016 la percentuale di bambini obesi di età compresa tra i 6 e i 10 anni era del 9,3% e quella dei bambini in sovrappeso del 21,3%**

Il sovrappeso e/o la franca obesità da bambino/ragazzo facilmente persistono da adulti (in 3 bambini in sovrappeso 2 da adulti diverranno obesi o resteranno comunque in sovrappeso!) rimanendo a rischio di importanti malattie e di severi problemi posturali. Da qui l'importanza della prevenzione del sovrappeso/obesità già da bambini.

Di tutte le malattie gravi

- il **Diabete** di Tipo 2 (il diabete che si sviluppa normalmente in età adulta) o diabete mellito non insulino-dipendente (NIDDM), è quello maggiormente legato all'obesità e al sovrappeso. Il diabete a sua volta è apportatrice di altre malattie: *Macroangiopatia e microangiopatia diabetica*: tendenza a sviluppare più precocemente e più intensamente fenomeni di aterosclerosi che può interessare qualsiasi distretto (cuore, cervello, rene...con conseguente rischio di angina pectoris e/o infarto cardiaco, ictus cerebrale, malattie renali, retinopatia diabetica...)
- **Arteriopatia arti inferiori** che va dalla claudicatio intermittens, cioè dolori ai polpacci camminando in salita o salendo un piano, alla necrosi inizialmente localizzata a uno o più dita del piede, ma che porterà inevitabilmente all'amputazione dell'arto inferiore.
- **Gonartrosi, cioè artrosi al ginocchio**, patologia molto diffusa in cui il danno meccanico all'articolazione, determinato dal carico eccessivo, è universalmente ritenuto esserne la causa.
- **S. apnea notturna**
- **Alcune forme di cancro (colon in particolare).**
- **Problemi psichici** imbarazzo e vergogna, che possano portare all'isolamento con conseguente alterazione della qualità della vita.

E veniamo alla relazione tra alimentazione e postura. Postura è la **posizione del corpo umano nello spazio e la relativa relazione tra i suoi segmenti corporei**: il capo rispetto al tronco, spalle rispetto al bacino, rotazione del torace rispetto al bacino, ecc.....

Negli adolescenti un eccesso ponderale porta ad una cifosi dorsale e/o iperlordosi lombare cioè a un'accentuazione delle normali curvature del dorso e del segmento lombare.

Nelle ragazze adolescenti con un seno molto abbondante vi è uno sbilanciamento in avanti con conseguente ipercifosi, cioè eccessiva curvatura dorsale.

Anche una insufficiente nutrizione, specie se associata a scarso movimento, provoca atteggiamenti posturali anomali. Sotto l'aspetto posturale avremo nei soggetti molto magri tendenza alla cifosi dorsale con piano scapolare anteriore rispetto al piano pelvico, una postura cioè tutta anteriorizzata (il soggetto sembra cascare in avanti).

Una postura scorretta nei casi conclamati può determinare una vera e propria sindrome da disfunzione posturale che negli adulti può condurre a:

- Rachialgie (dolori cervicali o dorsali o lombari che alla fine persistendo le cause dei sintomi rischiano di creare in taluni casi un'ernia discale).
- Mialgie, dolori cioè muscolari che può interessare qualsiasi parte del corpo
- S. vertiginosa (interpretata spesso come una labirintite)
- Tendinopatie varie (sono ben note le epicondilite o S. del tennista, le epitrocleite, le periartrite di spalla...).

Nei bambini una disfunzione posturale può essere causa di:

- **Dislessia** : nota anche come **disturbo della lettura**, condizione caratterizzata da problemi con la [lettura](#), nonostante chi ne soffre abbia un'[intelligenza](#) normale.
- **Aprassia** : o difficoltà nell'esecuzione del gesto
- **Disgrafia** : un disturbo specifico della scrittura nella riproduzione di segni alfabetici e numerici.
- **Agorafobia**: etimologicamente "*paura della piazza*") è la sensazione di [paura](#) o grave [disagio](#) che un soggetto prova quando si ritrova in ambienti non familiari o comunque in ampi spazi all'aperto

Parlando di nutrizione e movimento non posso non ricordare che la dieta mediterranea, la dieta dei nostri padri, dei nostri nonni, quella ricca di vegetali e povera di carne (1-2 volte la settimana), assicura un corretta alimentazione che l' **UNESCO**, agenzia specializzata dell'OMS, ha dichiarato la dieta mediterranea:

PATRIMONIO IMMATERIALE DELL'UMANITA'

e la **FAO** :

DIETA ECONOMICAMENTE PIU' SOSTENIBILE PER I POPOLI DI NAZIONI IN VIA DI SVILUPPO

Sempre l'OMS infine raccomanda la **CULTURA DEL MOVIMENTO** e consiglia almeno

- *150 minuti a settimana di attività fisica per gli adulti e*
- *60 minuti al giorno per bambini e giovani*

L'obesità infantile, se corretta crescendo, non aumenta il rischio delle malattie da adulti su descritte
Correggere una franca obesità Infantile è però piuttosto difficile perché può essere espressione di fattori complessi (ormonali, familiari...) da cui l'importanza fondamentale della prevenzione: se un bambino tende ad aumentare di peso, occorre intervenire subito, senza aspettare che ingrassi troppo chiedendo aiuto al pediatra, al medico dietologo nutrizionista, allo psicologo....

DANZAMOVIMENTOTERAPIA PER CRESCERE IN SALUTE

Antonella Marigo

Fisioterapista e Danzamovimentoterapeuta

All'interno del progetto "Corretta alimentazione e movimento giocato per crescere in salute" io, in qualità di fisioterapista e danzamovimentoterapeuta APID impiegata alla Clinica Riabilitativa Hildebrand di Brissago presso l'Ospedale La Carità di Locarno ho portato l'attenzione su come mangiare, nutrirsi, risultino indissolubilmente connessi con le emozioni e molto spesso sono influenzati da determinate situazioni emotive. Fondamentale riconoscere i propri stati interiori fin da bambini, ascoltare e conoscere il proprio corpo, prendere contatto con le proprie emozioni e bisogni. Ricollegandosi a quanto Jung afferma a proposito della natura fisica e psichica degli affetti, Joan Chodorow – psicanalista junghiana e danzaterapeuta- riconosce alle emozioni la capacità di mettere in comunicazione psiche e soma. Scrive "... l'aspetto somatico è fatto di innervazioni corporee e azioni fisiche espressive, L'aspetto psichico è fatto d'immagini e idee.

....un'emozione provata in modo naturale comporta una relazione dialettica, un'unione di corpo e psiche"

Per favorire quindi al bambino, la conoscenza di sé, non si può separare il corpo dalla mente ma offrire attività che mettano in relazione questi opposti.

Il corpo è lo strumento di comunicazione primario in tutte le età ma specialmente nei bambini.

Una metodologia, all'interno dell'attività di movimento, che permette la relazione tra mente e corpo è la danzamovimentoterapia (DMT).

La specificità della DMT si riferisce al linguaggio del movimento corporeo e della danza e al processo creativo quali principali modalità di valutazione e di intervento all'interno di processi interpersonali finalizzati alla positiva evoluzione della persona.

La Danzamovimentoterapia, nata come approccio clinico, esprime anche risorse, competenze e tecniche rivolte al lavoro psicosociale, pedagogico e formativo".

(A.P.I.D Associazione Professionale Italiana DanzaMovimentoTerapia)

All'interno del progetto vengono offerti ai bambini di III/IV/V elementare laboratori di Danza Movimento Terapia



La DMT attraverso il lavoro corporeo e sostenuto dalla dimensione del piacere funzionale, affina le capacità motorie per mezzo dell'esecuzione di movimenti ritmici e coordinati rafforzando la muscolatura e preservando la funzionalità articolare. Inoltre attiva e potenzia numerose altre capacità quali la rapidità dei movimenti, la coordinazione, la precisione, la sincronizzazione dei gesti.

All'interno dell'incontro, per mezzo del gioco, del ritmo e della musica, i bambini hanno l'opportunità di vivere lo spazio a livelli differenti, di confrontarsi con il ritmo e l'elemento tempo, il tutto attraverso una motricità globale. Inoltre nel laboratorio si mette a disposizione degli allievi uno spazio in cui "mente e corpo" vivono insieme. Possono così con le proposte di movimento mettere in relazione corpo, emozioni e immagini che attraverso la danza prendono forma.

Grazie all'ascolto del movimento recepito come mezzo per la scoperta del corpo e delle sue capacità espressive e creative è possibile rimandare al bambino/a la sua unicità fisica, psichica, relazionale e spirituale.

I bambini che partecipano ai laboratori, in un'età tra gli otto e dieci anni, sono in una fase continua di metamorfosi e vivono un corpo in continua trasformazione. Ci è sembrato utile sostenerli nella crescita e offrire spunti di riflessione per accedere meglio ad un corpo in costante evoluzione.

La crescita è trasformazione e comprende l'espansione della comprensione della realtà e il cammino verso una maggiore autonomia. Crescere però apre anche porte verso l'insicurezza, l'incontro con l'ignoto e l'assunzione di maggiori responsabilità.

All'interno dello spazio di movimento i bambini hanno la possibilità, d'incontrare e mettere in scena questi opposti, attraverso una dimensione ludica e spensierata.

E' un'occasione da vivere con piacere, in un luogo affettivo dove scoprire le relazioni tra le diverse qualità e funzioni corporee, attraverso la ricerca dei movimenti necessari alla costruzione della forma del proprio essere. Un'occasione da vivere con cura. Infatti, creare uno spazio adatto ai bambini è sempre importante. E' uno spazio buono in cui crescere.

