

# A Falerna Marina la manifestazione "Obesity Day"

Data: 11 luglio 2013 | Autore: Elisa Signoretti



**FALERNA (CZ), 7 NOVEMBRE 2013-** Si è tenuta a Falerna Marina, nei locali dell'Istituto comprensivo, la giornata nazionale di sensibilizzazione alla problematica del sovrappeso e dell'obesità, "Obesity Day". L'iniziativa, promossa dall'Asp di Catanzaro in collaborazione con la scuola dello stesso comune e con la locale sezione della Croce rossa italiana, ha coinvolto adulti e bambini, genitori e alunni in un momento di "counseling" nutrizionale, con riferimento anche all'attività fisica, con l'aiuto dei nutrizionisti dell'ambulatorio di prevenzione nutrizionale dell'Asp che hanno distribuito materiale informativo.

Uno stand espositivo dell'Arssa, l'Agenzia regionale per lo sviluppo e i servizi in agricoltura, ha sensibilizzato i partecipanti all'importanza della frutta e della verdura nell'alimentazione. I dati registrati in Calabria fanno rilevare che più di un terzo dei giovanissimi osservati di 8-9 anni d'età presenta un eccesso ponderale, un fenomeno preoccupante che può essere contrastato attivando una sinergia tra gli operatori della sanità, le famiglie, la scuola, gli enti locali.

Tra i suggerimenti allattare al seno, in maniera esclusiva e prolungata; individuare precocemente i giovani a rischio; supportare le famiglie in difficoltà nel fronteggiare il sovrappeso e l'obesità dei figli; adottare buone pratiche di vita, come ridurre al minimo la sedentarietà dei bimbi, evitando di lasciare nella loro camera il televisore, davanti al quale, così come al computer e ai videogiochi, non si può stare più di due ore al giorno; favorire, da parte della scuola e degli enti locali, il movimento libero,

rendendo disponibili aree verdi pubbliche e facilitando, se possibile, il raggiungimento a piedi della sede scolastica. Praticamente è necessario creare le condizioni affinché già nell'infanzia si acquisiscano buone abitudini, incluse quelle alimentari. [MORE]

(Notizia segnalata da **Pasquale Natrella**)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/a-falerna-marina-la-manifestazione-obesity-day/52940>

