



Percorsi di attività fisico-sportiva rivolti a bambini e adolescenti in sovrappeso

**Partner**



Ordine provinciale  
dei Medici Chirurghi  
e degli Odontoiatri  
di Modena



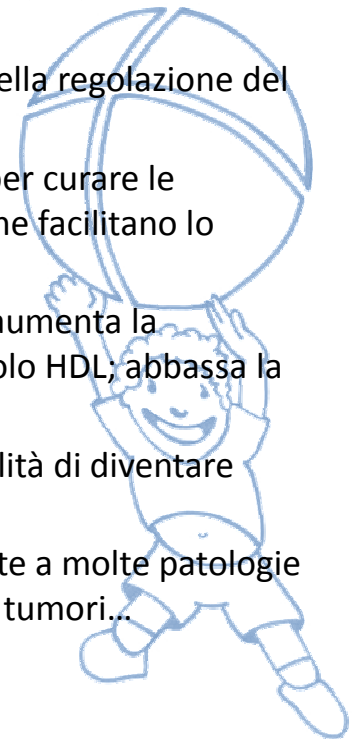
Federazione Italiana Medici Pediatri



Centro  
Universitario  
Sportivo  
Modena

# Premessa

- I nostri tempi sono caratterizzati da profondi cambiamenti culturali causati dal progresso tecnologico che, a sua volta, ha modificato il nostro stile di vita.
- I bambini e gli adolescenti sono stati i più colpiti da questi cambiamenti più di ogni altro gruppo di età.
- Tradizionalmente per i giovani il movimento era il mezzo principalmente usato per giocare.
- Oggi sono disponibili altri svaghi, il “gioco” è diventato sempre più sedentario e le occasioni per muoversi sempre più ridotte.
- **L'ipocinesia associata ad una iperalimentazione** hanno portato ad una rapida crescita dell'obesità giovanile in tutti paesi industrializzati tra i quali l'Italia.
- Studi recenti hanno evidenziato che nei prossimi anni l'obesità giovanile sarà una vera e propria emergenza sociale.
- E' ormai scientificamente provato che l'attività fisica svolge una importante funzione nella regolazione del peso corporeo contribuendo in maniera determinante al bilancio dei grassi.
- Oltre agli effetti preventivi è inoltre accertato che l'attività fisica è strumento efficace per curare le malattie cardiovascolari e dismetaboliche e per rimediare alle situazioni anormali che ne facilitano lo sviluppo.
- Infatti l'attività fisica riduce il grasso corporeo; permette un buon controllo glicemico; aumenta la sensibilità all'insulina; abbassa colesterolo totale LDL e trigliceridi; aumenta il colesterolo HDL; abbassa la pressione arteriosa.
- L'evidenza scientifica indica che i bambini obesi o in sovrappeso hanno elevate possibilità di diventare adulti obesi.
- Trasferire il sovrappeso e l'obesità dall'età giovanile all'età adulta (tracking) apre le porte a molte patologie correlate all'obesità: ipertensione, diabete di tipo 2, ictus, malattie coronariche, alcuni tumori...



# Il Progetto **Muoviti!**

- Essere un bambino, un adolescente obeso e rimanere tale non è semplicemente un problema estetico, ma porta con sé complicazioni psicologiche ragguardevoli.
- Il progetto **Muoviti!** vuole mettere in atto percorsi di attività fisica e sportiva che possano influire basilamente sul problema dell'obesità giovanile.
- Fare in modo che i giovani obesi si mettano "in movimento", cercando di migliorare la qualità della vita attraverso un comportamento motorio attivo.

Questa è la grande sfida di **Muoviti!**:

- favorire un comportamento motorio adeguato attraverso l'abitudine al movimento;
- essere più attivi;
- programmare attività divertenti, coinvolgenti, sicure, efficaci e scientificamente adeguate che producano salute e benessere psico-fisico;
- riuscire a smuovere dal divano, dal televisore, dal computer, dalla tavola... e quindi dalla sedentarietà i bambini e gli adolescenti obesi;
- orientare alla pratica sportiva.



# Finalità & obiettivi

## **FINALITA'**

- Attività fisica come trattamento per sovrappeso e obesità in età evolutiva.
- Programmazione di percorsi fisico-sportivi che possano influire basilarmente sul problema dell'obesità giovanile.

## **OBIETTIVI**

- Favorire un comportamento motorio attivo attraverso l'abitudine al movimento.

