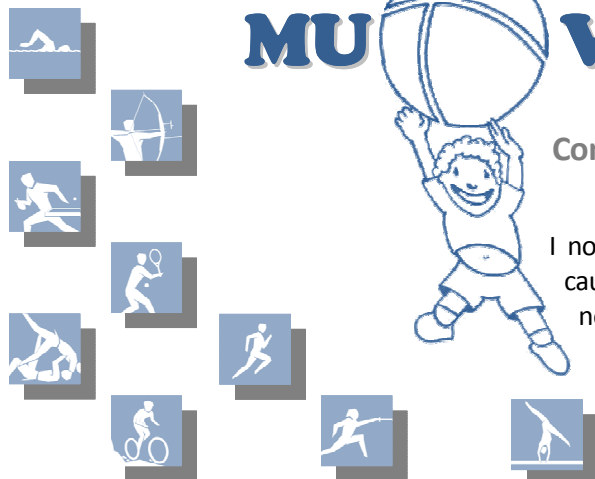


MUOVITI!

Comportamento Motorio Attivo



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 giovanile in tutti paesi prossimi anni l'obesità

iperalimentazione hanno portato ad una rapida crescita dell'obesità industrializzati tra i quali l'Italia. Studi recenti hanno evidenziato che nei giovani 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 accertato che l'attività fisica è strumento efficace per curare le malattie cardiovascolari e dismetaboliche e per rimediare alle situazioni 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 tipi di tumori...

LA SEDENTARIETÀ È UN PROBLEMA DI SALUTE PUBBLICA

Muoviti! È la soluzione giusta.

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 significativamente 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 attivo attraverso l'abitudine al movimento;
- ◆ smuovere dal divano, dal televisore, dal computer, dalla tavola... dalla sedentarietà i bambini e gli adolescenti obesi attraverso percorsi di attività fisico-sportive divertenti, coinvolgenti, sicure, efficaci e adeguate che producano salute e benessere psico-fisico.

PARTNER



Ordine provinciale
dei Medici
Chirurghi e degli
Odontoiatri di
Modena



Federazione Italiana Medici Pediatri



Centro
Universitario
Sportivo
Modena