

Crescere un figlio in un ambiente adatto a lui, dovrebbe essere la norma. Eppure, le nostre città spesso non sono a misura di bambino. Per spingerle a diventare più child-friendly, è nato un progetto che premia i centri urbani che si distinguono per l'attenzione ai più piccoli. Vediamo di saperne di più con l'ideatore dell'iniziativa, il professor Alessandro Sartorio, presidente di Crescere Sani onlus e primario di Auxologia e Malattie metaboliche all'Istituto Auxologico italiano a Milano.

COME DEVE ESSERE UN PAESE A MISURA DI BIMBO

Lo scorso 14 febbraio sono state premiate due città, Verbania e Gravellona Toce (Vb), tra le tante che avevano risposto al bando, ancora aperto, lanciato dalla onlus "Crescere sani". «Abbiamo premiato queste due perché soddisfano appieno i requisiti individuati da un gruppo di esperti della nostra onlus (pediatri, educatori, psicologi, ma anche genitori e insegnanti), dimostrando di essere a misura di bambino, attente cioè a favorire e salvaguardare lo sviluppo sia fisico sia psicologico dei loro residenti minorenni» spiega il professor Sartorio.



Verbania

UNA CITTÀ PER CRESCERE *sani*



Sul sito si possono trovare informazioni sul progetto "Una città per crescere sani". Se si pensa che la propria città abbia i requisiti (si possono scaricare dal sito) per essere riconosciuta come "Una città per crescere sani" si deve parlare di questo progetto a un assessore o al sindaco, che possono a loro volta presentare la domanda e la relativa documentazione a: info@crecresani.it.

WWW.CRESCERESANI.IT



I CRITERI PIÙ IMPORTANTI

- Ecco i principali fattori considerati per valutare se una città è a misura di bimbo.
- ✓ Iniziative comunali di sensibilizzazione al movimento, all'educazione alimentare e all'integrazione sociale dei bambini.
 - ✓ Progetti di lotta allo spreco del cibo, campi estivi e attività per bambini senza preclusioni di etnia.
 - ✓ Attenzione alle famiglie di bambini con difficoltà economiche, servizio di supporto psicologico.
 - ✓ Iniziative per il tragitto casa-scuola; aree giochi, biblioteche.



Le iniziative più utili PER I PICCOLI

I parchi giochi protetti per aiutare a socializzare

I ragazzi oggi hanno sempre più difficoltà a relazionarsi con i coetanei, anche per mancanza di spazi di incontro. «Le città che abbiamo premiato hanno tutti i parchi giochi protetti e sicuri, dove i ragazzini possono **giocare liberi**, senza paura di trovare siringhe o attrezzi arrugginiti» precisa il professor Sartorio.

* «Sono anche molto utili degli spazi dove i giochi e il tempo trascorso con i compagni **siano costruttivi**, cioè insegnino ai ragazzini a fare qualcosa. Ottime sono le esperienze degli oratori o dei campi estivi se sono gestiti in modo da includere tutti e organizzati da educatori professionali» spiega il professor Sartorio.

Le iniziative che insegnano a mangiare bene

«Le mense scolastiche ormai hanno menu bilanciati, perché vengono realizzati da dietisti» rassicura il professor Sartorio. «Come associazione Crescere sani abbiamo cercato di **incentivare progetti** che avvicinino i bambini agli alimenti più salutari, come frutta e verdura» continua Sartorio.

* Dai progetti per imparare a preparare un'insalata a scuola, a quelli in cui i bimbi cucinano con i cuochi della mensa, sono tante le iniziative che i Comuni mettono in atto, anche per **ridurre gli sprechi** a mensa. «Insegnare a non buttare via il cibo è utile alle Amministrazioni per spendere meno, e serve ai bimbi per imparare il valore del cibo» conclude l'esperto.

Il pedibus per stimolare il movimento

«Per crescere sani è importante che l'ambiente dove vivono i bambini sia uno stimolo al movimento e alla socializzazione» spiega il professor Sartorio.

«Per questo sono utili iniziative come il pedibus: l'accompagnamento dei bimbi a scuola a piedi con la **guida di alcuni adulti**, spesso i nonni» continua Sartorio.

* Camminare, infatti, non solo aiuta i piccoli a **bruciare le troppe calorie** che spesso assumono, ma li stimola anche a osservare il paesaggio e magari a fare nuove amicizie con gli altri bambini che partecipano all'iniziativa.



SERVONO ANCHE LE DOMENICHE IN PIAZZA

Anche le giornate per provare uno sport in modo gratuito sono un'ottima occasione per avvicinare non solo i bambini, ma tutta la famiglia all'attività fisica.

«È inutile, infatti, che si cerchi di convincere un piccolo a fare moto se poi in famiglia non si pratica sport, o si usa sempre e solo l'auto» chiarisce l'esperto.



*Servizio di Maura Prianti.
Con la consulenza del professor Alessandro Sartorio, presidente di Crescere Sani onlus, primario di Auxologia e Malattie metaboliche e responsabile del Centro per i Disordini della crescita dell'Istituto Auxologico italiano, Milano e Piancavallo (Vb).*

Ancora tanti problemi

CI SONO POCHI SPAZI ORGANIZZATI

Parchi, giardini, ma anche biblioteche con stanze di lettura per bimbi, o ludoteche a **ingresso gratuito**. Sono queste le carenze più diffuse nelle nostre cittadine, dove spesso il verde è poco o tenuto male al punto da scoraggiare a frequentare i parchi.

POCHE LE CAMPAGNE ALIMENTARI

Sempre più bambini sono obesi e i chili in più nell'infanzia si traducono in malattie da adulto. Diabete, problemi di cuore, rischio ictus, sono solo alcuni dei "regali" di snack e cibo spazzatura mangiati da piccoli.

«Un esempio sono i minori immigrati arrivati in Italia: nel giro di un paio di anni diventano **sovrappeso**. Colpa del cambio di dieta: se nel Paese di origine mangiavano molta frutta e verdura, da noi preferiscono carboidrati, zuccheri» spiega il professor Sartorio.

«Per questo è indispensabile che le istituzioni facciano **informazione sui rischi dei chili in più**. Ogni soldo speso nella prevenzione delle malattie dell'infanzia (e l'obesità è una malattia!) permetterà di risparmiarne molti in seguito» conclude l'esperto.

NON CI SONO AIUTI ALLE FAMIGLIE

Sempre più nuclei familiari hanno difficoltà economiche, che si traducono in una dieta più grassa e meno equilibrata. Inoltre, le difficoltà economiche impediscono ai bambini di poter **fare sport**.

«Le amministrazioni dovrebbero farsi carico delle situazioni di disagio, per evitare che si trasformino in criticità. Per esempio, aumentare le borse di studio o i servizi psicologici gratuiti rivolti ai piccoli sarebbe un passo avanti» conclude Sartorio.

➔ **GIOCARE IN UN BEL PARCO STIMOLA ANCHE LA MENTE DEL BAMBINO**