

Coordinamento generale del progetto

Movimento dei Diritti del Cittadino Malato

Sede: Ospedale C. Cantù
P.zza Cazzamini Mussi, 1
20081 Abbiategrasso (MI)

Responsabile del Progetto

Susanna Fusari Imperatori

Segreteria tecnico-operativa del progetto

Donatella Bebon

Responsabile Volontari

Silvana Nuvolosi

Medici volontari

Giovanni Maggi Cardiologo
Stefano Fiocchi Pediatra

Infermieri Volontari

Egidio Gurian
Nadia Sposini
Monica Turati

Sponsor

Cardioline S.p.A.

Via Linz, 151—38121 Trento

CARDIOLINE

**CardioOnLineEurope**
Specialisti in telemedicina

Panificio Moia

**MOIA**

Con Il Patrocinio di



Regione Lombardia

IL CONSIGLIO



Comune di Abbiategrasso
Città Metropolitana di Milano

Sistema Socio Sanitario

 Regione
Lombardia
ASST Ovest Milanese



Prevenzione Obesità e Screening elecardiografico in età pediatrica

Progetto Bambino Sano

L'Associazione Movimento per i Diritti del Cittadino Malato, promuove l'iniziativa di prevenzione primaria e secondaria attraverso sensibilizzazione e screening per l'obesità e le anomalie cardiologiche in età pediatrica.

L'eccesso di peso corporeo (sovrappeso e obesità) è una condizione attualmente largamente diffusa in età pediatrica.

L'obesità infantile è fortemente associata allo sviluppo di condizioni cliniche come l'ipertensione arteriosa, le dislipidemie, gli stati disglicemici e il diabete mellito tipo 2 rappresenta, altresì, un fattore predittivo di obesità e aterosclerosi nell'età adulta.

L'adozione fin dai primi anni di vita di un sano stile di vita, influisce positivamente sullo stato di salute dell'intera esistenza di un individuo e rappresenta l'azione di prevenzione più efficace delle malattie cerebrovascolari, la cui prevalenza aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età.

Per determinare lo stato di sovrappeso/obesità procederemo con un'anamnesi familiare, fisiologica sul bambino, la valutazione delle abitudini di vita (alimentazione, attività fisica e sedentarietà) e infine si effettuerà la valutazione della composizione corporea: peso e altezza e misura della circonferenza della vita.

L'esame di screening elettrocardiografico sarà effettuato a scuola da personale infermieristico professionale.

La refertazione sarà veloce grazie alla lettura del tracciato da remoto.

5 semplici consigli sullo stile di vita:

1. Dieta sana

Seguire una dieta sana, l'alimentazione è il primo pilastro della salute.

La presenza di sostanze potenzialmente protettive e la diminuzione di troppo zucchero e troppi grassi saturi, **prevengono il sovrappeso e l'obesità anche in età pediatrica.**

2. Attività sportive

Il movimento è molto importante per i bambini perché permette di conoscere il proprio corpo, l'ambiente che li circonda e fare amicizia. Fare regolarmente attività fisica, riduce le ore di sedentarietà, aumenta la coordinazione e migliora la funzionalità del cuore e dei vasi sanguigni.

3. Attività mentale

Stare in compagnia a giocare, studiare e divertirsi in modo sano e libero, affina le capacità cognitive e migliora l'umore.

4. Igiene del sonno

Il sonno è fondamentale per lo sviluppo psicofisico del bambino.

Avere dei ritmi sonno-veglia regolari favoriscono un sonno ristoratore permettendo all'organismo di rigenerarsi e di essere più forte e resistente.

5. Ridurre lo stress

Imparare a rilassarsi. Gli esercizi per la respirazione, la meditazione, lo sport, il gioco in compagnia riducono lo stress e inducono il rilassamento.

Tutti possiamo cambiare il nostro stile di vita, **sostituendo o modificando abitudini** che spesso non dipendono da nostre scelte personali, ma semplicemente dalla mancanza di tempo o da poca informazione su cosa può **migliorare la qualità della vita.**

Per informazioni

Movimento per i Diritti del
Cittadino Malato
Sede: Ospedale C. Cantù
P.zza Cazzamini Mussi, 1
20081 Abbiategrasso MI

Segreteria Tecnica Operativa
Donatella Bedon
Tel. 389 626 0282

movcittadinomalato@gmail.com
<http://movimentodirittimalato.life>