La prevenzione primaria. Come non mettere a rischio la salute del bambino

La prevenzione primaria. Come non mettere a rischio la salute del bambino

Dopo il documento di tesi congressuale Mobilità, bicicletta e salute presentata al 2° congresso FIAB (Roma 5/4/2014) è nato il volume "LA PREVENZIONE PRIMARIA – come non mettere a rischio la salute del bambino" promosso da Fondazione Iris, ISDE (Medici per l'Ambiente), FIAB-Onlus, Ass. Minerva Pelti.

Questo volume è il risultato di un progetto tra diverse realtà impegnate per “La Salute del bambino”, intesa come una virtuosa combinazione ALIMENTAZIONE BIO + MOVIMENTO IN AMBIENTE SANO = PREVENZIONE PRIMARIA.

Il progetto si rivolge a tutti, in particolare ai genitori, ai nonni e alle figure educative e agli adulti in genere, perché insieme, per i loro bambini, prendano coscienza dell’importanza di difendere la salute e di fare scelte più consapevoli e responsabili per attivare stili alimentari e di vita più sani e rispettosi dell’ambiente, che contrastino la sedentarietà, l'inquinamento di aria acqua e terra, per difendere questi beni comuni, per salvaguardare l’ambiente in cui viviamo e di conseguenza la salute individuale e collettiva.

La prevenzione primaria. Come non mettere a rischio la salute del bambinoDopo il documento di tesi congressuale Mobilità, bicicletta e salute presentata al 2° congresso FIAB (Roma 5/4/2014) è nato il volume "LA PREVENZIONE PRIMARIA – come non mettere a rischio la salute del bambino" promosso da Fondazione Iris, ISDE (Medici per l'Ambiente), FIAB-Onlus, Ass. Minerva Pelti.

Questo volume è il risultato di un progetto tra diverse realtà impegnate per “La Salute del bambino”, intesa come una virtuosa combinazione ALIMENTAZIONE BIO + MOVIMENTO IN AMBIENTE SANO = PREVENZIONE PRIMARIA.

Il progetto si rivolge a tutti, in particolare ai genitori, ai nonni e alle figure educative e agli adulti in genere, perché insieme, per i loro bambini, prendano coscienza dell’importanza di difendere la salute e di fare scelte più consapevoli e responsabili per attivare stili alimentari e di vita più sani e rispettosi dell’ambiente, che contrastino la sedentarietà, l'inquinamento di aria acqua e terra, per difendere questi beni comuni, per salvaguardare l’ambiente in cui viviamo e di conseguenza la salute individuale e collettiva.

Il libro di 192 pagine é costituito da un'elaborata prefazione “Difendiamo la salute dei nostri figli e dei nostri nipoti” del prof. Gianni Tamino, docente di biologia, membro ISDE, che mette in guardia sul concetto di prevenzione primaria da non confondere con la diagnosi precoce e informa sui tanti rischi per la salute che possono derivare dalle diverse attività umane, quali l'agricoltura chimica, la produzione di energia, la gestione dei rifiuti, l'uso e l'abuso dei telefonini, dall'assenza di un'attività fisica quotidiana.. .ma nel contempo indica quali processi produttivi, sostenibili e salubri si possono condurre per una vita corretta, in grado anche di prevenire le malattie degenerative e di rafforzare le nostre naturali difese.

Il libro é suddiviso in quattro parti: l’Alimentazione, il Movimento, la Prevenzione primaria, l’esperienza dei genitori con bambini malati di cancro.

La II parte del libro è stata curata dalla Dott.ssa Germana Prencipe, referente salute di FIAB, ed è dedicata al “Movimento” e nello specifico alla “Mobilità ciclistica per la salute. Criticità e benefici a tutte le età”.

Nel primo paragrafo “Bambini e bicicletta: stimolo positivo di crescita” si evidenzia l'importanza del 'movimento' coordinato come il pedalare, che segna una conquista importante nello sviluppo psicomotorio del bambino. All'età di 4-6 anni il bambino supera la paura di cadere e riesce a togliere le rotelline della bici e a stare in equilibrio.

L'andare in bicicletta rappresenta uno stimolo positivo nei bambini, ne favorisce la crescita, l'agilità, la coordinazione, l'equilibrio, la sicurezza in se stesso, l'autonomia e la capacità di socializzazione nel parco e in spazi urbani.

Il II paragrafo Prevenzione della sedentarietà affronta come questa esperienza motoria stimola e affina le competenze motorie e tale abilità diventa fattore di prevenzione alla sedentarietà.

Il III paragrafo Prevenzione di pigrizia mentale (più concentrazione attenzione/ esame di realtà) riporta studi scientifici che confermano la beneficità dei giochi di movimento che potenziano l'uso dei sensi, delle percezioni e diventano un esercizio cognitivo con effetti positivi nello sviluppo degli apprendimenti e nel potenziamento delle interazioni con l'ambiente e il territorio, con esperienze condivise come il bicibus e di pedalate urbane.

Si prosegue con Mobilità dolce e struttura urbana e l'importanza del contesto urbanistico per la promozione della salute, come sia indispensabile realizzare interventi nella struttura urbanistica metropolitana che favoriscano la mobilità dolce (piedi, bici e mezzo collettivo), creando un assetto del territorio urbano che favorisce stili di vita attivi.

Mobilità dolce, bicicletta e diverso stile di vita. In questo paragrafo si affronta il tema del traffico che ostacola le buone pratiche e l'utilizzo del mezzo a due ruote negli spostamenti quotidiani. Si riportano di contro ricerche e studi che sostengono la proposta di FIAB di considerare la bicicletta un mezzo di trasporto che in città può essere anche più veloce di altri e che il suo uso diventa una buona pratica di attività quotidiana e di salute. Alcuni dati statistici permettono di riflettere sulla sovrautilizzazione di autovetture e motocicli a motore per spostamenti di breve raggio.

Le Scelte soggettive versus vincoli di sistema. Si rilevano i fattori oggettivi che impediscono una migrazione da spostamenti su vettore individuale motorizzato verso spostamenti su trasporto pubblico, a piedi in bici. Si segnalano le proposte innovative già avviate in altri paesi (piani urbani e regolatori, zone a km 30, messa in sicurezza delle strade, percorsi ciclabili adatti ai bambini) che possano favorire la scelta dell'uso del mezzo di trasporto più adatto da usare. Si pone in evidenza con dati alla mano come una riorganizzazione del sistema di mobilità in direzione di una maggiore quota di spostamenti non motorizzati genera una forte riduzione dei costi complessivi della mobilità.

I costi complessivi della mobilità aumentano con l'inefficienza trasportistica. Gli investimenti per ristrutturare l'ambiente stradale urbano, per renderlo più favorevole della mobilità a piedi e in bicicletta hanno un ritorno in termini di riduzione dei costi diretti della mobilità che dovrebbero essere valutati nelle analisi costi/benefici.

L'impatto del traffico sull'ambiente, i bambini e traffico, la sicurezza stradale, la coesione sociale, bambini e diritti, sono tutti paragrafi che analizzano gli effetti dell'inquinamento atmosferico e acustico generato dal traffico e quali danni si ripercuotono sulla salute.

Avvio di una mobilità che privilegi gli spostamenti non motorizzati e L’esercizio autonomo della mobilità da parte dei bambini, sono gli ultimi paragrafi nei quali si individuano alcuni campi di intervento utili per ricreare un ambiente stradale urbano meno nemico della mobilità a piedi e in bicicletta e per promuovere condizioni di salute e la creazione di ampie aree urbane come del resto sono previste dal Codice della strada.

Il libro è uno strumento utile per divulgare i principi nei quali pedoni, ciclisti urbani e tutti i soci e simpatizzanti FIAB

promuovono con il loro pedalare in città e in vacanza. Un testo che accresce la conoscenza e consapevolezza di questo mezzo a energia muscolare che diverte, fa sentire liberi, non inquina e mantiene in forma, combatte il colesterolo, previene il diabete e cura le malattie cardiovascolari, migliora il tono dell'umore, con benefici a livello psicologico e a livello corporeo sulle articolazioni e riduce il rischio di cancro con una più lunga speranza di vita.

Questo bagaglio informativo rende più leggero e radioso il pedalare

Il contributo del libro sarà devoluto come donazione per creare un fondo per finanziare le indagini sui territori particolarmente inquinati e dove i dati sulla salute dei bambini mostrano indici troppo elevati.

Fai una donazione minima di 9 euro per ottenere copia del libro, versando l'importo sul conto corrente di IRIS FONDAZIONE, Banca Popolare Etica: IT50U0501811200000000137833, segnalando il versamento con una e-mail a: alberto.rossi@irisbio.com;

indica: INDIRIZZO MAIL / NOME / COGNOME / CODICE FISCALE / INDIRIZZO DI RESIDENZA e quale versione preferisci (elettronica o cartacea):

- riceverai la versione elettronica e-book via e-mail (insieme alla ricevuta)

- la versione cartacea viene spedita per posta, saranno aggiunti 4 euro di spese spedizione.