

Scopo della Manifestazione

L'Associazione dei Lions Clubs International tiene da sempre in grande considerazione l'educazione della salute e si impegna con varie iniziative in tal senso.

Il Lions Club Palermo dei Vespri propone una manifestazione volta alla promozione della salute e alla diffusione di una corretta cultura della prevenzione primaria e secondaria. I medici specialisti, soci del club, incontrano la collettività per sensibilizzare e fornire informazioni sulla prevenzione indicando i test clinici e diagnostici a cui sottoporsi e la loro periodicità, i nuovi test genetici predittivi per individuare il soggetto a rischio. Saranno, inoltre, illustrati i benefici di un corretto e sano stile di vita.



Comitato Scientifico - Coordinatore:
Lori Pindaro - Oncologa Senologa

Componenti:
Vincenzo Ajovalasit
Chirurgo Pediatra

Aldo Barone
Pediatra

Nicola Chianchiano
Ginecologo

Fausto Di Marco
Chirurgo

Nicola Locorotondo
Biologo

Luciana Pace
Pediatra

Marco Pensabene
Specializzando Chirurgia Pediatrica

Salvatore Pernice
Medicina del Lavoro

Alfonso Rabiolo
Radiologo

Giuseppe Sunseri
Pneumologo



Saniper Scelta

Il Giornata di Prevenzione in Piazza

I medici Specialisti del Lions Club Palermo dei Vespri al servizio del cittadino.



domenica 23 maggio 2010

Piazza Castelnuovo - Palermo

Obesita' Infantile e Dieta

Dott. Luciana Pace

Poiche' e' piu' difficile intervenire sull'obesita' in eta' adulta, e' bene prevenirla in eta' infantile.

Alimentazione

Un introito calorico eccessivo, protratto nel tempo, causa obesità.

Sedentarietà

I bambini obesi, in genere sono quelli che passano il loro tempo libero davanti alla Tv o al computer.

Familiarità

Ne 25% dei bambini ed adolescenti in sovrappeso o obesi almeno un genitore presenta lo stesso problema, percentuale che sale al 34% quando lo sono entrambi.

Ormonale

Vi sono infine, più rari, fattori dovuti ad alterazioni ormonali o a fattori prettamente genetici.



DIFENDERE LA SALUTE DEI NOSTRI BAMBINI

Marketing aggressivo e le abitudini alimentari scorrette

La pubblicità, infatti, condiziona la nostra vita: le sue esche attirano i più piccoli verso il cibo troppo ricco di zuccheri, grassi e sale.

I cereali per la prima colazione sono un'ottima alternativa a merendine e snack confezionati.

Attenzione, non tutti i prodotti sono uguali: alcuni fiocchi sono stracolmi di zucchero, altri di acidi grassi trans o saturi (i meno sani), altri ancora hanno un eccessivo contenuto di sale.

L'obesita' non e' una questione estetica:

un bambino obeso ha altissime probabilità di restare tale da adulto, con rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete e tumori, con conseguenze economiche e sociali devastanti.

L'unica via percorribile, dunque è una maggiore prevenzione che parta sin dal primo anno di età.



Le dodici regole d'oro

Abituatevi a mangiare in rapporto alla fame e smettete quando sentite di essere sazi. La sazietà, ossia la non voglia di cibo la si percepisce dopo un po' che si è iniziato il pasto: per tale motivo mangiate solo a tavola masticando lentamente e facendo delle pause tra un boccone e un altro e le diverse portate.

- Frazionate il menu giornaliero in 5 pasti
- Fate una sana ed abbondante colazione
- Non escludete nessun gruppo alimentare
- Concedetevi con parsimonia i vostri cibi preferiti anche quelli che notoriamente non sono da dieta.
- Evitate come regola i cibi grassi e i condimenti.
- Ogni giorno inserite un piatto a base di pasta o riso e un piatto proteico (carne o pesce magro) alternativamente a pranzo e cena
- Il pesce dovrebbe essere consumato almeno quattro volte la settimana
- Evitate la sedentarietà
- Curate la stipsi
- Bevete da uno a due litri di acqua al giorno
- Agli adolescenti consigliare di non seguire diete autosomministrate (fai da te).