



**Amministrazione Comunale
Istituto Comprensivo
Torre Boldone**

in collaborazione con il Gruppo Pollicino



Piccoli passi di salute

**Stili di vita sani
per la crescita dei figli**

dr.ssa Giuliana Rocca

Resp. Medicina preventiva di comunità - ASL di Bergamo

Sala Civica del Centro Polivalente

Venerdì 17 ottobre 2008 - ore 20.45

Promuoviamo stili di vita sani

L'Istituto Comprensivo ed il Comune di Torre Boldone, in collaborazione con il Gruppo Pollicino che da alcuni anni ha promosso il Piedibus, organizzano un incontro per tutti i genitori, nel quale un esperto dell'ASL di Bergamo spiegherà perché anche solo pochi minuti di tragitto a piedi casa-scuola possono significare molto per la salute dei bambini e delle bambine.

Il Piedibus è nato anni fa in Danimarca con lo scopo di promuovere l'esercizio fisico dei bambini, per combattere il crescente e preoccupante fenomeno dell'obesità infantile. Da allora si è diffuso in molti altri Paesi.

Ricordiamo che alcune ricerche indicano che "mezz'ora di cammino al giorno basta ad assicurare il mantenimento della forma fisica durante la crescita ed è in grado di prevenire molte gravi malattie croniche".

Ovviamente nell'incontro non si parlerà soltanto di muoversi a piedi, ma anche delle abitudini alimentari corrette e di tutto ciò che può aiutare i figli nella crescita.

La finalità dell'iniziativa è promuovere stili di vita sani per tutti, poiché ciò che si vuole per i propri figli deve essere conosciuto e testimoniato dai genitori.

Il buon esempio è fondamentale per cercare di raggiungere risultati positivi.

Vi aspettiamo.