

pesoVIA
www.pesovia.com



Progetto multidisciplinare
per bambini e ragazzi sovrappeso o obesi
presopreso a carico dalla cassa malati di base



pesoVIA
un progetto mirato ed importante

Dai primi anni di attività quale pediatra a Bellinzona, ho osservato come, sempre in maggior numero, i nostri figli soffrissero di problemi legati al sovrappeso.

Ho creato quindi un programma multidisciplinare completo che offre ai ragazzi la possibilità di fare movimento sano, senza competizione alcuna, una volta a settimana, solitamente in piscina, ma anche in palestra e/o all'esterno, in compagnia di coetanei che affrontano e condividono le stesse problematiche.

Ogni partecipante ha inoltre la possibilità di colloquiare con una psicologa per trovare nuove strategie che gli permetteranno di affrontare al meglio la situazione e, oltre alle sedute con la dietologa, di partecipare a formazioni di gruppo in cucina con professionisti dell'alimentazione. Singolarmente, in famiglia e/o per soli genitori.

Il tutto comporta un impegno settimanale di un paio d'ore!

Una volta al mese si organizzano anche gite in montagna, uscite con le slitte, incontri con società sportive, passeggiate nei boschi della regione, perché no, alla ricerca di funghi, castagne, ecc., e per passare divertenti momenti in allegria.

Dott. med. PAOLO PEDUZZI



OBIETTIVO GENERALE

Motivare, educare e sostenere bambini e genitori al fine di modificare i loro comportamenti alimentari e lo stile di vita a lungo termine

OBIETTIVI SPECIFICI

- far conoscere la problematica e le cause del sovrappeso
- incoraggiare la ricerca del piacere in un'attività sportiva e incrementarne l'attività
- migliorare le abitudini alimentari
- creare regole familiari rinforzando il ruolo dei genitori
- aumentare la propria autostima
- stabilizzare o diminuire il BMI (indice massa corporea) cercando di prevenire e ridurre eventuali complicazioni
- mantenere i cambiamenti a lungo termine

OFFERTE

- attività di movimento settimanali/mensili
- corsi di cucina per bambini e genitori
- incontri con professionisti mirati

PESOVIA
è un lavoro di team
in cui ogni parte coinvolta
è importante
e dove al centro
vi è il bambino / ragazzo
e il suo benessere

CONTATTI

Dott. med. Paolo Peduzzi

Specialista FMH malattie dell'infanzia e dell'adolescenza

Via A. di Sacco 1 - 6500 Bellinzona

091 825 52 52 - studio@ilpediatra.ch

AMBIENTE FAMILIARE

Come spesso nel nostro giardino, per una crescita sana delle piante, curiamo il terreno affinché sia fertile, morbido e ottimale: così PESOVIA lavora con tutta la famiglia, terreno nel quale crescono e affondano le radici le nostre piantine-figli, per combattere il sovrappeso cercando d'individuare i problemi che possono provocarlo e scoprire insieme strategie per evitarlo.

ALIMENTAZIONE

La dietista si occupa dell'analisi alimentare del bambino, andando eventualmente a modificarne le abitudini inserendo gradualmente nella dieta di tutti i giorni piatti equilibrati, spuntini sani, ma golosi, ecc. tramite incontri e corsi di cucina pratici.

FATTORE PSICOLOGICO

La psicologa sostiene bambini e genitori con consulenze relative a tematiche legate all'educazione alimentare così come alle altre aree della crescita, accompagnandoli nello scoprire le proprie emozioni e offrendo loro strategie efficaci per riuscire ad incanalarle al meglio così da affrontare la vita quotidiana in tutta la sua ricchezza.

ATTIVITÀ DI MOVIMENTO

Fisioterapista e animatrici sportive si intercalano per seguire i ragazzi nelle varie attività proposte con momenti quali lezioni in piscina, in palestra, gite all'aperto e incontri con società sportive.

Lo scopo è quello di mettere i partecipanti nella condizione di fare del movimento senza richiedere loro sforzi eccessivi o prestazioni particolari, il tutto all'insegna del divertimento, del piacere personale e del benessere che ne consegue.

Il contatto tra pari che portano avanti le stesse problematiche aiuta anche a consolidare il rispetto verso il prossimo e rafforzare l'autostima.