

Sabato 22 Novembre 2025
FAD SINCRONA CON ECM



Urban health e progetto “Città dei bambini”

Programma

8.30 Presentazione del corso a cura di Ilaria Mariotti e Viviana Varani

8.40 Saluti: Isde Modena Martino Abrate e Assessore urbanistica, aree produttive, verde, parchi e forestazione urbana,
Carla Ferrari

9-9.40 Città, salute e clima: il ruolo della pianificazione urbanistica, Claudia De Luca

9.40-10 Efficientamento energetico in ambulatorio in un'ottica Urban Health, Nausicaa Berselli

10-10.40 Medicina dello Sport ASL Modena:

-Attività motoria in Natura, Gustavo Savino

-Benessere all'aria aperta: ogni passo conta, Cecilia Zurlo

10.40-11 Decalogo per un'alimentazione sana e sostenibile per tutta la famiglia, Chiara Molinari e Jenny Pinca

DOMANDE

11.15-12 Presentazione del progetto "Città dei bambini" e della campagna "Io esco a giocare" Francesco Tonucci e Marica Notte

12-12.20 "Qual è la ricetta Dottore?" Federico Marolla pediatra di famiglia dialoga con Davide Paltrinieri responsabile area scuola FIAB Italia e referente genitori ECOattivi Modena

DOMANDE

12.30 QUESTIONARIO E CHIUSURA LAVORI

Progetto promosso da:

ISDE, ACP, OMCEO di Modena,

Azienda USL di Modena, Azienda Ospedaliero-Universitaria di Modena e Ospedale di Sassuolo S.p.A.



Qual è la ricetta dottore?

**Federico Marolla pediatra ACP
e Davide Paltrinieri FIAB
chiedono a medici, genitori,
insegnanti e politici di
restituire ai bambini la città**



Ci sono alcuni
problemi di
salute importanti
tra bambini/e e
ragazzi/e

Terapia per quale malattia o disturbo?

- **Salute mentale**
- Sovrappeso, obesità
- Riduzione della forza fisica (DINAPENIA)
- Meno ore di sonno
- Più problemi di vista



Terapia per quale malattia o disturbo?

Salute mentale
13/10/2025

13 ottobre 2025

Comunicato
SINPIA

Salute mentale, allarme tra i giovani. In Italia 1 minore su 5 ha un disturbo neuropsichiatrico

Un dato che conferma l'emergenza salute mentale tra le nuove generazioni. Eppure, in Europa, 1 bambino o adolescente su 3 non ha accesso a cure adeguate

Dati ISS (studio HBSC)

- Oltre 60mila studenti italiani tra gli 11 e i 17 anni → tendenza a isolamento sociale.
- Il 46,2% degli studenti italiani prova ansia entrando in classe e solo il 20,4% si sente motivato.

Dipendenze

Anoressia, bulimia

Isolamento sociale



ADHD

Disregolazione emotiva

Ansia

Depressione

Autolesionismo

DOP - DC

Terapia per quale malattia o disturbo?

Salute mentale

13/10/2025

Salute mentale, allarme tra i giovani. In Italia 1 minore su 5 ha un disturbo neuropsichiatrico

Un dato che conferma l'emergenza salute mentale tra le nuove generazioni. Eppure, in Europa, 1 bambino o adolescente su 3 non ha accesso a cure adeguate

Dati ISS (studio HBSC)

- Oltre 60mila studenti italiani tra gli 11 e i 17 anni → tendenza a isolamento sociale.
- Il 46,2% degli studenti italiani prova ansia entrando in classe e solo il 20,4% si sente motivato.

Dipendenze

Anoressia, bulimia

Isolamento sociale

Comunicato
SINPIA

Ma è stato
sempre
così!

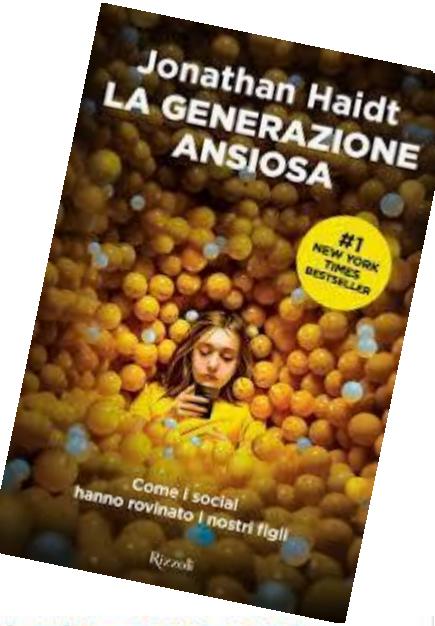
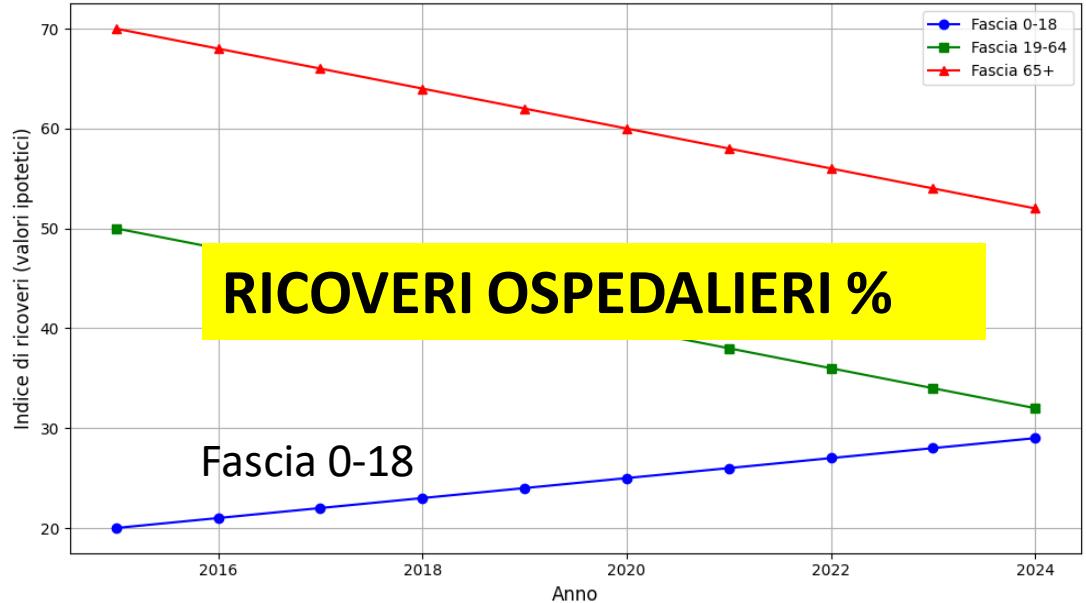
Disregolazio

Depres

Autolesior



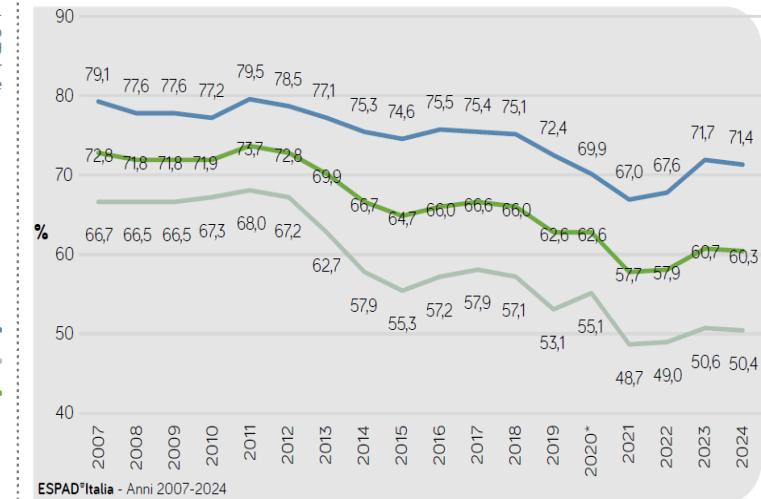
Andamento dei **Disturbi Mentali** in Italia (2015-2024)



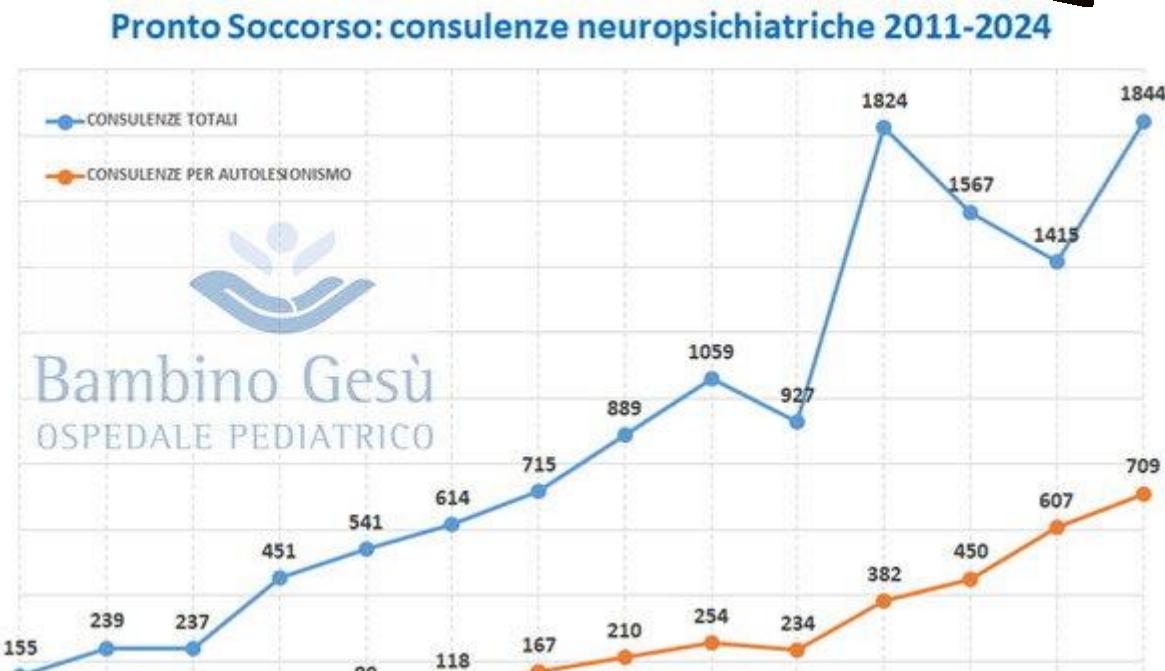
I GIOVANI SONO SEMPRE MENO SODDISFATTI DI SE STESSI. SOPRATTUTTO LE RAGAZZE.

Percentuale di studenti tra i 15 e i 19 anni

Figura 1.5 -
Soddisfazione verso
se stessi: trend
percentuale per
genere



*2020 Lo studio ESPAD2020#iorestoacasa si è svolto nel primo lockdown COVID-19, le restrizioni hanno ridotto la partecipazione e il campione, rendendo i dati indicativi ma non pienamente confrontabili con quelli degli anni precedenti.



Sotto la superficie - Le nuove sfide
dell'adolescenza tra rischi e
quotidianità

Rapporto di Ricerca sulla diffusione dei comportamenti a rischio
fra gli studenti delle scuole superiori di secondo grado.

a cura di
Silvia Biagioni
Corrado Fizzarotti
Sabrina Molinaro

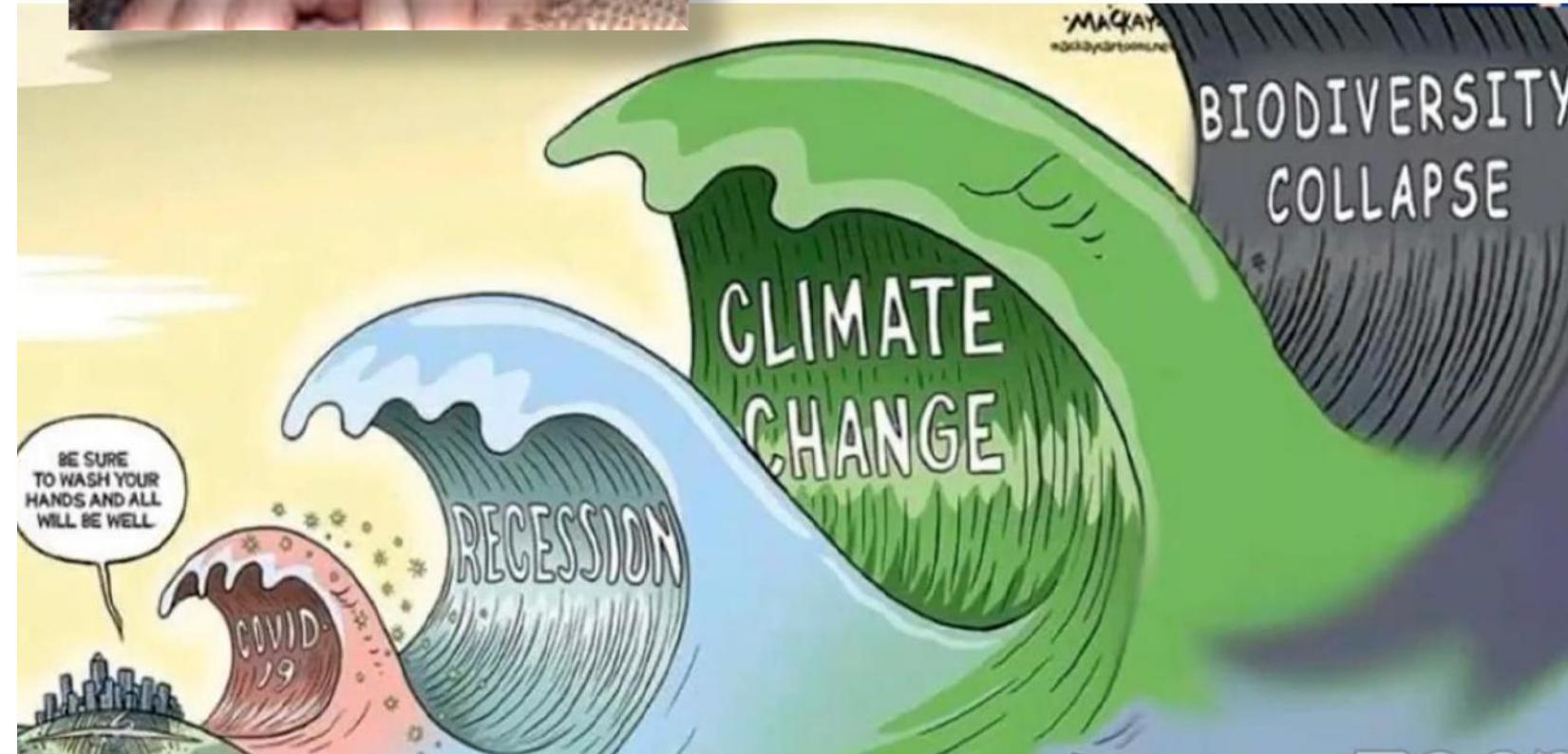


IFC - Istituto di Fisiologia Clinica
Consiglio Nazionale delle Ricerche
Lab. Epidemiologia e ricerca sui servizi sani



Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

Caroline Hickman, MSc ^{a,†} · Elizabeth Marks, ClinPsyD ^{b,†} · Panu Pihkala, PhD ^c · Prof Susan Clayton, PhD ^d · R Eric Lewandowski, PhD ^e · Elouise E Mayall, BSc ^f · et al. Show more



ECO ANSIA

Il 75% dei bambini e dei ragazzi di tutto il mondo ritiene che il futuro sia spaventoso

(Brasile, Portogallo e India oltre 80%).

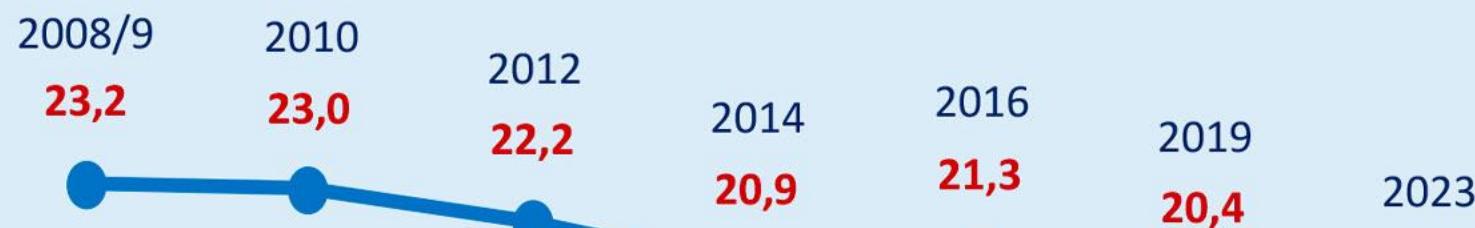
Terapia per quale malattia o disturbo?

- Salute mentale
- **Sovrappeso, obesità**
- **Riduzione della forza fisica (DINAPENIA)**



CONFRONTO CON GLI ANNI PRECEDENTI (2008/9-2023)

Sovrappeso (2 su 10)



Obesità (1 su 10)



Nel corso degli anni il sovrappeso è significativamente diminuito, passando dal 23,2% nel 2008/9 al **19,0%** nell'ultima rilevazione (2023). La prevalenza dell'obesità in generale è diminuita negli anni (dal 12,0% nel 2008/9 al **9,8%** nel 2023), anche se a partire dal 2014 ad oggi (2023) si evidenzia una fase di plateau con oscillazioni minime e non significative.



Trends in means and distributional characteristics of cardiorespiratory endurance performance for Italian children (1984–2010)

Nicola Lovecchio , Matteo Vandoni, Roberto Codella, Antonio Rovida, Vittoria Carnevale Pellino,

Matteo Giuriato, ...show all

Pages 2484-2490 | Received 06 May 2022, Accepted 26 Dec 2022, Published online: 09 Jan 2023

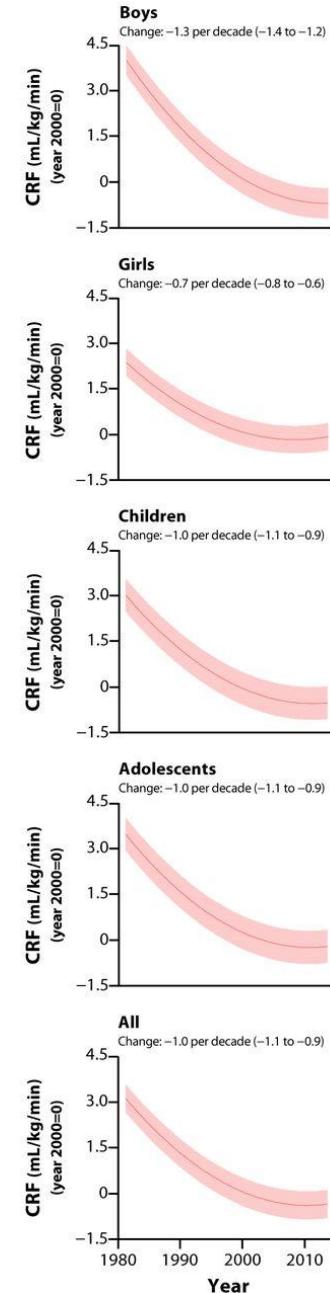


Riduzione da lieve a moderata della velocità media
(sui 1000mt: 12 minuti in più)
- 0.65 [-0.70, -0.60]).

Più evidente nei maschi

Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014

Grant R Tomkinson,^{1,2} Justin J Lang,³ Mark S Tremblay³ Br J Sports Med 2019

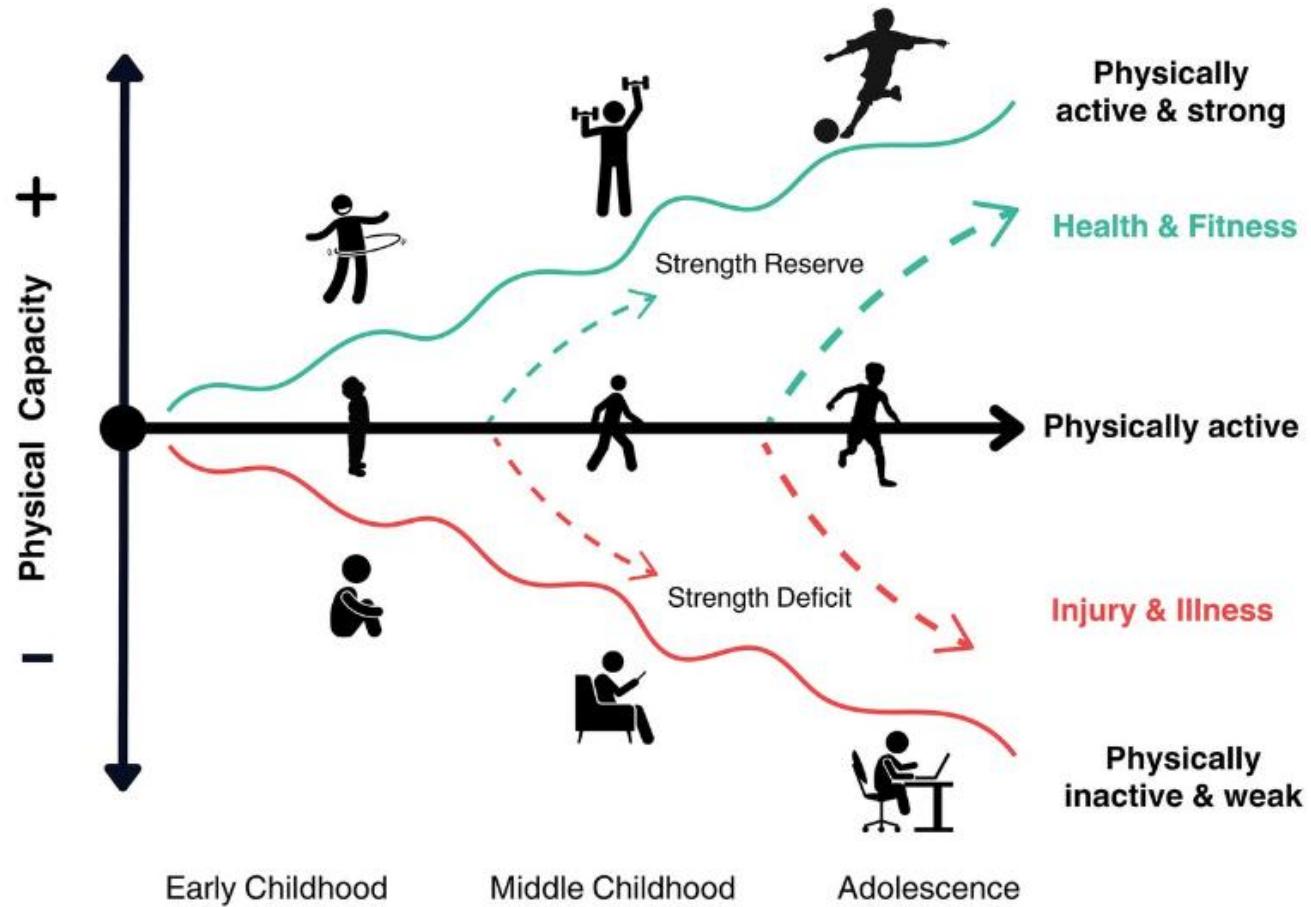


May the Force Be with Youth: Foundational Strength for Lifelong Development

Faigenbaum, Avery D. EdD, FACSM¹; Ratamess, Nicholas A. PhD¹; Kang, Jie PhD, FACSM¹; Bush, Jill A. PhD, FACSM¹; Rial Rebullido, Tamara PhD²

Author Information 

Current Sports Medicine Reports 22(12):p 414-422, December 2023. | DOI: 10.1249/JSR.00000000000001122



Terapia per quale malattia?

- Salute mentale
- Sovrappeso, obesità
- Riduzione della forza fisica
(DINAPENIA)
- **Meno ore di sonno**



Sonno, bambini e adolescenti dormono poco. L'allarme degli esperti

Il 27% dei bambini in età scolare e il 45% degli adolescenti soffre di insonnia. Nell'80% dei casi le motivazioni sono da imputare a stili di vita scorretti. Paola Mattaliano (Auxologico): «Nell'ultimo secolo persa un'ora e mezza di sonno»



di Federica Bosco

Insonnia

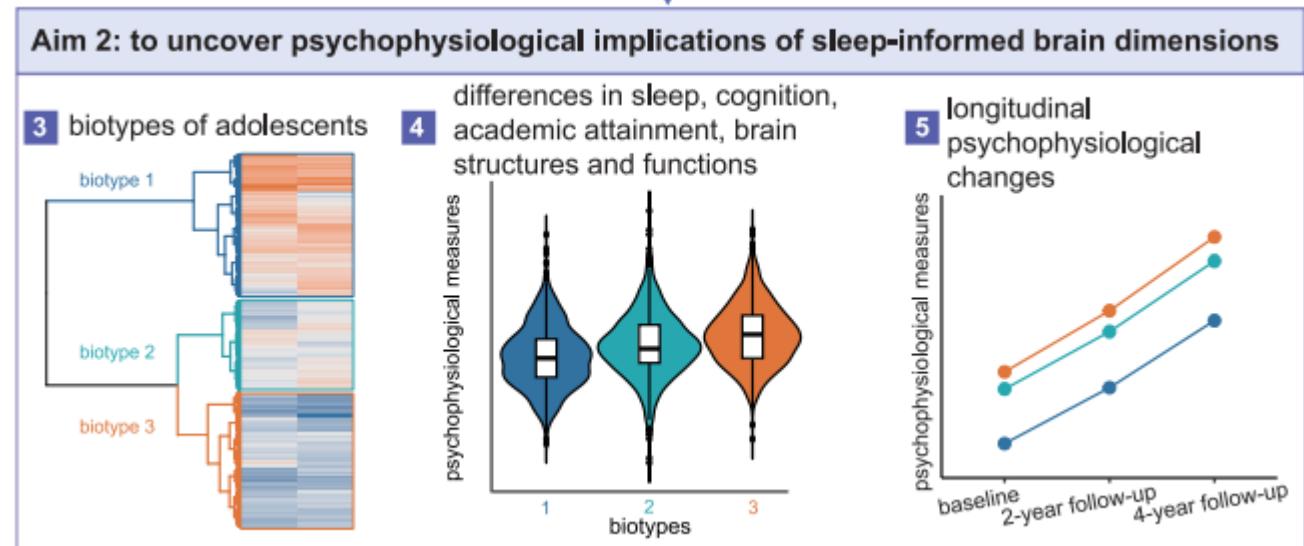
Bambini < 2 anni: 20-30%

Bambini > 2 anni: 15%

Solo il 15% degli adolescenti dorme le 8-10 ore raccomandate.

Sonno importante per la salute dei bambini

Bambini 9-11 anni: minore è la durata del sonno, maggiore è la **psicopatologia, l'adiposità (IMC), problemi immunitari**



Connività cerebrale più debole, volumi cerebrali più piccoli, prestazioni cognitive inferiori.

Ma, Qing et al. Cell Reports 2025; 44, 5

Prediction of mental health risk in adolescents

[Elliot D. Hill](#) , [Pratik Kashyap](#), [Elizabeth Raffanello](#), [Yun Wang](#), [Terrie E. Moffitt](#), [Avshalom Caspi](#), [Matthew Engelhard](#) & [Jonathan Posner](#)

[Nature Medicine](#) **31**, 1840–1846 (2025) | [Cite this article](#)

I disturbi del sonno → predittore principale dello stato di alto rischio di problemi di salute mentale, superando le esperienze infantili avverse e la storia familiare di salute mentale

Terapia per quale malattia?

- Salute mentale
- Sovrappeso, obesità
- Riduzione della forza fisica
(DINAPENIA)
- Meno ore di sonno
- **Più problemi di vista**



E' sempre più 'epide-miopia' tra i bambini



Complici gli stili di vita, la vista dei giovanissimi è a rischio

Secondo alcuni studi:

40 minuti all'aperto tutti i giorni

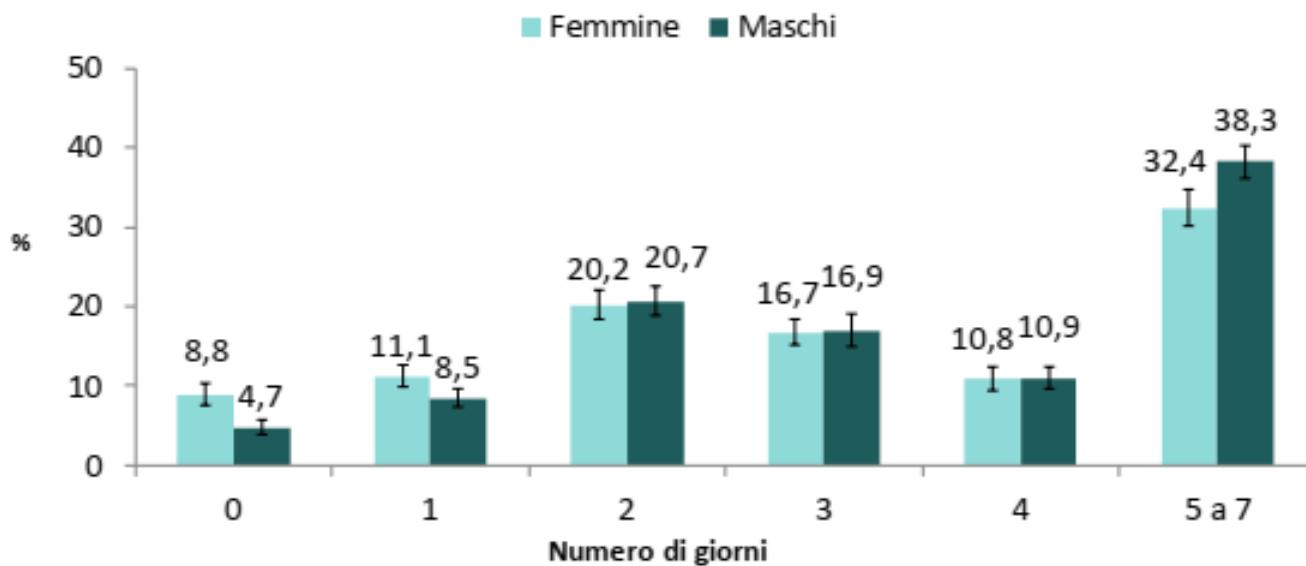
→ meno 23 % di miopia

Almeno 11 ore all'aperto a settimana
della miopia

→ meno 54% di progressione

Quanto stanno all'aperto?

Giochi di movimento all' aperto
per almeno un'ora al giorno
(bambini 8-9 anni)



Meno di 2 ore
all'aperto a settimana:
40 % femmine
34 % maschi



- **Eccesso di peso e obesità**
(sedentarietà, malnutrizione)
- **Disturbo del sonno** (luce blù, postura, difficoltà addormentamento, sonno disturbato - paura del buio, incubi, parassonne)
- **Disturbo della vista**
- **Cefalea**
- **Problemi comportamentali**
(depressione, ansia, aggressività)
- **Problemi di sviluppo**
(apprendimento, intelligenza)
- **Problemi vari** (adescamento, esposizione a video violenti, sessualità violenta, imitazione di comportamenti devianti)



Su iniziativa del Senatore **Marco Meloni**
Stati Generali della Pediatria **2025**

Il bambino digitale



**Mercoledì
19 novembre
2025, ore 9.30
Roma**

Sala Zuccari, Palazzo Giustiniani
presso il Senato della Repubblica
Via della Dogana vecchia 29

Bambini e adolescenti crescono oggi immersi nel digitale, tra opportunità di apprendimento e relazione, ma anche tra documentati rischi per la salute. E l'intelligenza artificiale apre scenari inediti che richiedono attenzione e responsabilità. Con gli Stati Generali della Pediatria 2025, la Società Italiana di Pediatria dedica il confronto al tema "Il bambino digitale", presentando una nuova revisione della letteratura scientifica – che aggiorna quelle del 2018 e 2019 – e proponendo raccomandazioni per famiglie, scuola e medici.

I lavori del convegno saranno trasmessi in diretta streaming al link <https://webtv.senato.it> e sul canale YouTube del Senato Italiano. L'accesso alla sala – con abbigliamento consueto e, per gli uomini, obbligo di giacca e cravatta – è consentito fino al raggiungimento della capienza massima.

Le opinioni e i contenuti espressi nell'ambito dell'iniziativa sono nell'esclusiva responsabilità dei proponenti e dei relatori e non sono riconducibili in alcun modo al Senato della Repubblica o ad organi del Senato medesimo.

I giornalisti e gli ospiti devono accreditarsi scrivendo a: segreteria@sip.it

In collaborazione con

Società Italiana di Pediatria

9.30 Saluti Istituzionali: Senatore Marco Meloni
Moderano e conducono **Pietro Ferrara**, Vicepresidente SIP
Giovanni Corsello, Editor in Chief *Italian Journal of Pediatrics*

10.00 Minori e media device: i dati e le raccomandazioni della SIP
Rino Agostiniani, Presidente Società Italiana di Pediatria

10.30 Le abitudini dei genitori nell'uso dei media device: i dati dell'indagine Connessioni Delicate
Paolo Siani, pediatra già parlamentare e già Vicepresidente Commissione Bicamerale Infanzia e Adolescenza

10.45 Cyberbullismo e comportamenti devianti
Luca Bernardo, Direttore del Dipartimento Materno infantile P.O. Fatebenefratelli e Oftalmico Milano

11.00 Infanzia e adolescenza nell'era dell'intelligenza artificiale: rischi per la salute e sfide istituzionali
Luca Bernardelli, psicologo sociale e consulente Consiglio Nazionale dell'ordine degli psicologi nell'area intelligenza artificiale

11.20 Talk show: "Digitale e infanzia: il ruolo di istituzioni, media, piattaforme digitali e pediatri"
Moderano e conducono **Renato Cutrera**, Consigliere SIP
Cinthia Caruso, Direttore comunicazione e ufficio stampa SIP
Barbara Strappato, Direttore della Prima Divisione del Servizio Polizia Postale e per la sicurezza cibernetica
Chiara Bidoli, Caporedattore Corriere della Sera - Salute
Claudia Trivillino, Public Policy Manager per Italia e Grecia di Meta
Elena Bozzola, Coordinatrice della Commissione sulle Dipendenze Digitali SIP

12.20 Conclusioni
Giuseppe Valditara, Ministro dell'Istruzione e del Merito (in attesa di conferma)



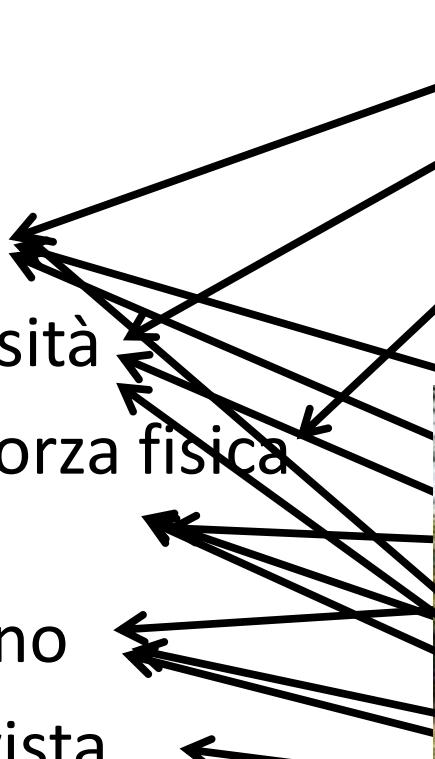
Cosa fare?

- Salute mentale
- Sovrappeso, obesità
- Riduzione della forza fisica (DINAPENIA)
- Meno ore di sonno
- Più problemi di vista



Cosa fare?

- Salute mentale
- Sovrappeso, obesità
- Riduzione della forza fisica (DINAPENIA)
- Meno ore di sonno
- Più problemi di vista



SINPIA
Società Italiana di Neuropsichiatria
dell'Infanzia e dell'Adolescenza



Dichiarazione sul gioco attivo all'aperto per bambini di età 3-12 anni

“Quando i bambini sono all'aria aperta si muovono di più, restano seduti meno e giocano più a lungo: questo è associato a:

- miglioramento dei livelli di **colesterolo**,
- della **pressione sanguigna**,
- della **composizione corporea**,
- della **densità ossea**,
- della efficienza **cardiorespiratoria e muscoloscheletrica**
- di aspetti della **salute mentale, sociale e ambientale**.”

Il bambino, agendo con il suo corpo, costruisce la sua comprensione del mondo attraverso l'azione e il movimento.

Piaget 1952

PHYSICAL LITERACY CHECKLIST

4-6 years old



RUNNING



SKIPPING



THROWING &
CATCHING



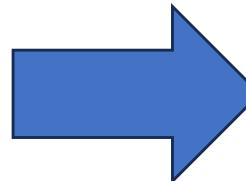
FALLING &
TUMBLING



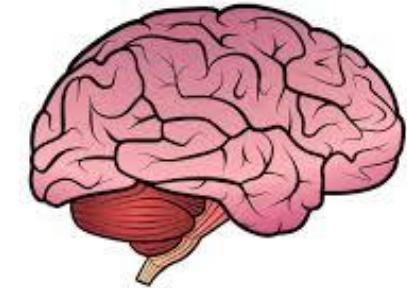
HOPPING &
JUMPING



CYCLING



SVILUPPO COGNITIVO
memoria
concentrazione
attenzione
abilità di coordinazione.



Children's right to the city and their independent mobility: why it matters for public health

Katherine L Frohlich ^{1 2}, Patricia A Collins ³



Spostamento attivo

Muoversi da soli
Independent Mobility

Gioco libero all'aperto

Spostamento attivo e Gioco libero all'aperto sono le condizioni che permettono ai bambini di essere fisicamente attivi

Muoversi da
soli → fiducia,
autonomia,
abilità sociali,
assunzione di
responsabilità,
conoscenza
degli spazi,
benefici a
lungo termine,
avventura,
rende felici



Cosa fare?

Dargli tempo libero per muoversi, per giocare fuori, come vogliono loro.



Una delle cause principali dei **disturbi mentali** di bambini e adolescenti è il declino nei decenni delle opportunità di giocare, muoversi e **dedicarsi ad altre attività INDEPENDENTEMENTE dalla supervisione e dal controllo diretto degli adulti.**

Peter Gray J Pediatrics 2023



Cosa fare?

Dargli tempo libero per muoversi, per giocare fuori, come vogliono loro



Siete matti!

Una delle cause principali dei disturbi di comportamento di bambini e adolescenti è il mancato uso negli anni decenni delle opportunità di muoversi e dedicarsi ad



Cosa fare?

Dargli tempo libero
per muoversi, per
giocare fuori, come
vogliono loro.



**Paura del traffico
Paura della criminalità**



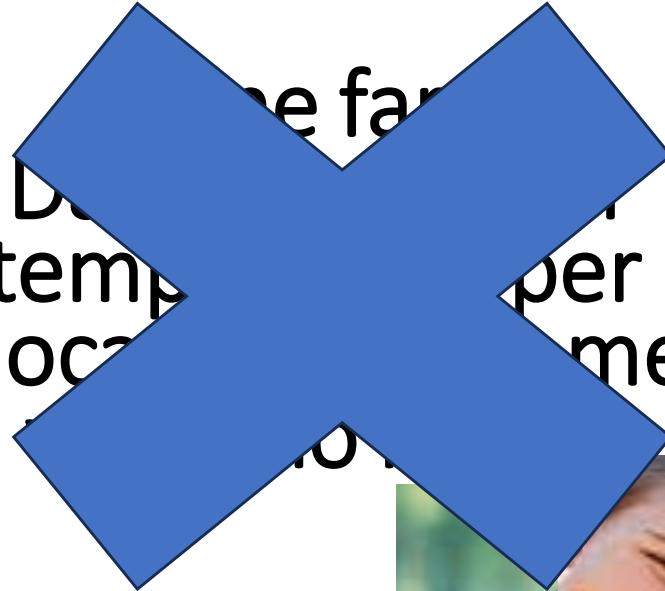
**Paura dei traumi
Devono studiare**



**Città degli automobilisti
Spazio delle macchine**



Deve fare
tempo
giocare
per me



**Paura del traffico
Paura della criminalità**



**Paura dei traumi
Devono studiare**

**Città degli automobilisti
Spazio delle macchine**

Quasi sempre in classe, anche per la ricreazione.

Poco tempo per il gioco.

Tanti compiti anche per il weekend.

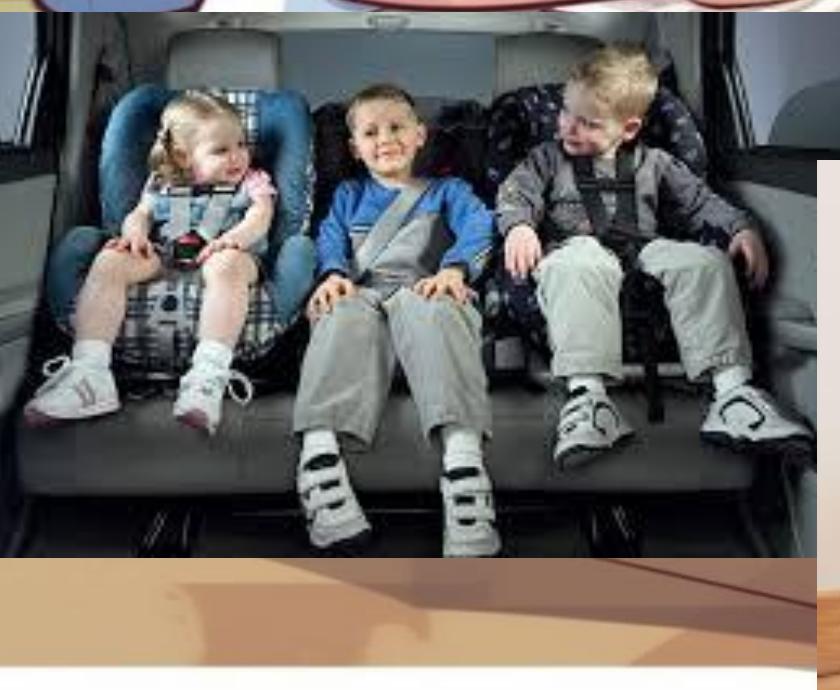


Vita quasi sempre al chiuso: casa, scuola, auto, palestra. Sempre sotto controllo.
Attività organizzate e protette.
Molto tempo davanti ai monitor (TV, ipad, cellulare, ecc.).

Marciapiedi e spazi comuni poco curati o degradati.
Spazio occupato dalle auto. Traffico pericoloso.
Bambini confinati nei parchi gioco.



A stare troppo
a casa e in
auto...



Inquinamento indoor: 2-5 volte superiore ad outdoor



ADESCAMENTO ON-LINE

Anni **2023**: 351 casi; **2024**: 370 casi. **Età**: < 10 anni: 7%, 10-13 anni: 56%



INCIDENTI DOMESTICI

HOME > SALUTE > IN AUMENTO GLI INFORTUNI DOMESTICI, COLPITI SOPRATTUTTO BAMBINI E...

In aumento gli infortuni domestici, colpiti soprattutto bambini e anziani

di redazione | 14 marzo 2025 |



Ricoveri 1 ogni 5 è per incidente domestico

Circa 600.000 accessi/anno al DEA

Anno 2023: 0-5 anni 4,9/1000 bambini (128.000 circa)

6-14 anni 8,1/1000 bambini (391.000 circa)



Prima causa di morte < 14 anni: infortuni accidentali

Incidenti bambini in auto: quali sono le conseguenze?

venerdì 31 ottobre 2025 | di Giada Negro

Anno 2021 29 morti (2023 + 72.4%)
Anno 2022 39 morti (2023 +28,2%)
Anno 2023 50 morti (24 M e 26 F)

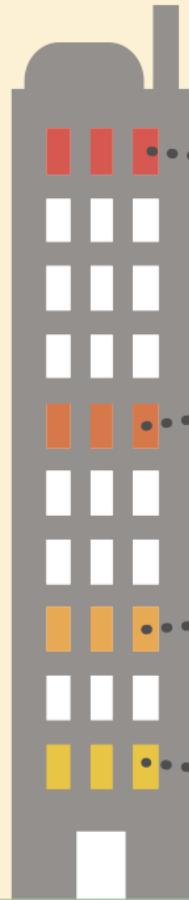
32 bambini erano trasportati in auto (64 %),
6 erano ciclisti,
9 pedoni (2 travolti da parenti)
3 su motociclo

0-5 anni (18 vittime), 6-10 anni (14 decessi) e 11-13 anni (18 decessi)

Il maggior numero di bambini, 25, ha perso la vita su strade statali e provinciali, 16 nelle strade urbane, 6 nelle autostrade e 3 nei campi o fondi agricoli.



ENERGIA CINETICA



Cosa succede ad un bambino durante un incidente?

Uno scontro in auto
alla velocità di
(in Km/h)

90

70

50

30



é come
una caduta
dal

10° piano
di un palazzo

6° piano
di un palazzo

3° piano
di un palazzo

1° piano
di un palazzo

Cambieremo il mondo una strada alla volta.

dal
15-24
settembre ottobre
al



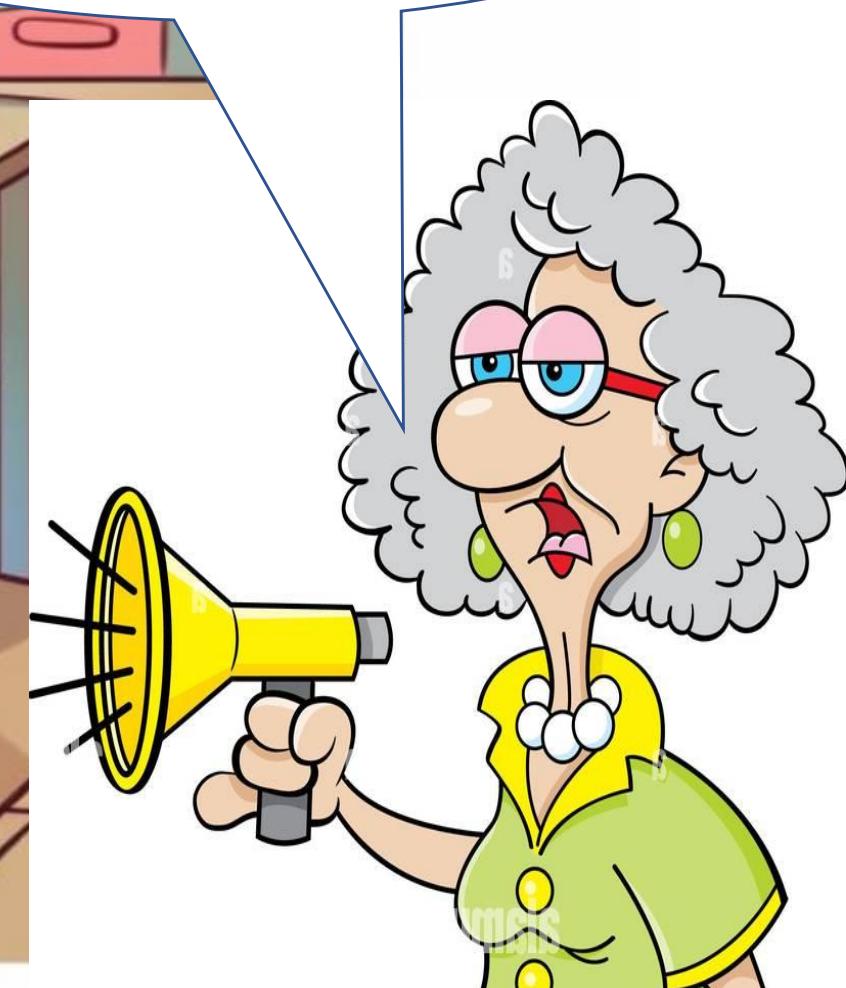
Unisciti a noi
per chiedere
strade
scolastiche.





Ho capito! Allora
'sta ricetta?

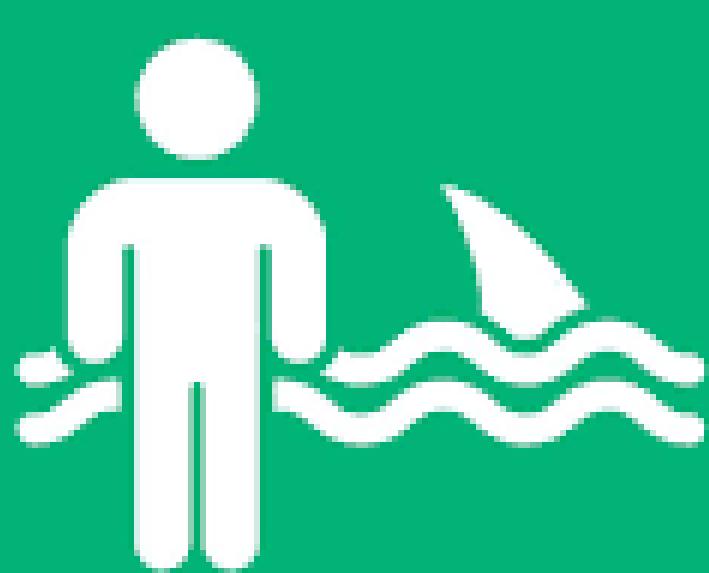
Prima bisogna sapere la
differenza tra
PERICOLO e **RISCHIO**



Pericolo e Rischio

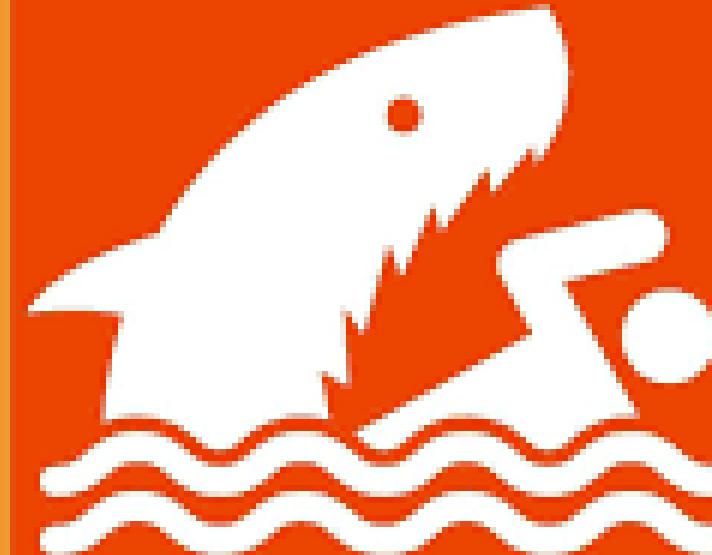
PERICOLO

Il PERICOLO è qualcosa che potenzialmente può creare DANNO



RISCHIO

Il RISCHIO è la probabilità che un PERICOLO crei DANNO





LE PAROLE SONO IMPORTANTI PERICOLO, RISCHIO ED ESPOSIZIONE

Pericolo

Un pericolo è qualcosa che ha il potenziale di arrecare danno

Rischio

Un rischio è la probabilità che un pericolo arrechi danno

ESPOSIZIONE

Il livello o la quantità di pericolo a cui il soggetto è potenzialmente esposto.



Si può ridurre il rischio





Ecco la ricetta...
anzi le ricette!

Ricetta per i genitori

- Allenatevi a **perdere di vista** i vostri figli
- **A piedi** a scuola in gruppo oppure **in bici**
- Il **tempo dopo la scuola** deve essere dedicato al gioco libero
- Fate campeggio e **campi estivi senza dispositivi**
(perdere l'abitudine di essere sempre rassicurati che va tutto bene)
- Uscite con il **buio**, andate a piedi o in bici dove possibile
- Pigiam party **senza genitori e senza cellulari**
- **Pressate i politici** per restituire la città ai bambini!





LE 50 COSE DA FARE PRIMA DEGLI 11 ANNI

Arrampicarsi su un albero, esplorare una caverna, fare un erbario, tutte cose che andrebbero fatte prima degli 11 anni e non solo... La nostra proposta è quella di fare in modo che si possa realizzarne il maggior numero possibile per recuperare e salvaguardare il rapporto con il nostro pianeta. Costruire e mantenere una relazione con la natura è importante fin da piccoli!

Divertimento



1. Arrampicarsi su un albero



2. Far rimbalzare i sassi sull'acqua



3. Giocare sotto la pioggia



4. Costruire un rifugio nel bosco o sulla spiaggia



5. Fischiare usando un filo d'erba



6. Costruire e far volare un aquilone



7. Fare un pic-nic in natura



8. Giocare con le onde



9. Rotolarsi da una collina



10. Fare un pupazzo di neve

Scoperta



11. Andare in un posto lontano con la bici



12. Seguire un sentiero nel bosco



13. Cercare la sorgente o la foce di un fiume



14. Osservare i granelli di sabbia con uno stereoscopio



15. Scalare una collina



16. Osservare un fondale marino con pinne e maschera



17. Osservare un pezzo di prato con una lente d'ingrandimento



18. Organizzare una caccia al tesoro in natura



19. Fare fotografie di posti inediti



20. Ascoltare il verso di 10 animali dal vivo e descriverlo

Esplorazione



21. Visitare una fattoria



22. Esplorare una caverna



23. Cercare castagne



24. Osservare le conchiglie in mare



25. Visitare una città sconosciuta



26. Andare in una riserva naturale



27. Usare la bussola



28. Osservare le stelle e cercare le stelle cadenti



29. Cercare le tracce di animali



30. Seguire il percorso delle formiche

Ricerca



31. Piantare un seme e osservare la sua crescita



32. Fare un erbario



33. Usare un manuale per il riconoscimento degli alberi



34. Scoprire tutto ciò che si trova in uno stagno



35. Creare una mangiatoia per uccelli e osservare le abitudini



36. Realizzare il proprio taccuino del naturalista



37. Costruire una "bat-box"



38. Cogliere e assaggiare un frutto dall'albero



39. Costruire uno strumento per misurare il vento e la pioggia



40. Raccogliere tutte le sfumature di colore delle foglie in autunno

Aventura



41. Andare in campeggio con la tenda



42. Trovare la strada di casa usando solo mappa e bussola



43. Andare a cavallo



44. Andare in canoa



45. Aspettare l'alba sulla spiaggia



46. Tenere in mano un insetto "spaventoso"



47. Arrampicarsi sui massi



48. Camminare nella neve



49. Prendere il pedalò e fare i tuffi



50. Preparare da soli lo zaino per andare in natura

Ricetta per gli insegnanti

- Scuole senza telefonini
- Permettere la **ricreazione all'aperto** (rischio calcolato)
- Il **pomeriggio** dare spazio al **gioco libero** con minima supervisione
- Ridurre il carico di **compiti a casa**
- Proporre compiti di **attività che non hanno mai fatto**, come cucinare, fare la spesa, ecc.
- **Giornata del decoro**: si pulisce la scuola insieme ai genitori (i bambini hanno il diritto di apprendere in un luogo bello e piacevole e possono prendersene cura con i loro genitori e insegnanti)
- **Fidarsi dei bambini! ... e dei genitori!**



Ricetta per gli amministratori

- **Luoghi per giocare** raggiungibili a piedi e in bici
- **Evitare i parchi giochi** per bambini-criceti
- Creare spazi dove i bambini possano essere **liberi di muoversi, incontrarsi e giocare in modo creativo e originale**
- Realizzare **strade scolastiche**
- Realizzare **piste ciclabili**
- Rallentare il traffico in **città a 30 km/h**
- **Permettere ai bambini di giocare per strada**, favorire feste di quartiere e azioni di **cura dei beni comuni**
- **Ridare ai bambini la città!**





Allora diamoci una mossà!
I bambini se lo meritano!

