



FONDAZIONE
VALTER LONGO

SERIE DI WEBINAR ONE (Obesità/Sovrappeso, Nutrizione, Esercizio Fisico)

WEBINAR 1 AB-O (Adolescenti, Bambini- Obesità)

***In occasione della giornata mondiale dell'obesità:
La situazione nel mondo e in Italia e l'importanza della prevenzione a casa e a scuola***

DATE E ORARI DEL WEBINAR: mercoledì 2 marzo 2022, ore 10.15-12.00 ca

DURATA: 90'

DESCRIZIONE

Una panoramica del problema dell'obesità e del sovrappeso nel mondo e in Italia, le sue conseguenze a livello fisico e mentale e alcuni strumenti/strategie da utilizzare per risolvere il problema. Chiederemo anche il parere di studenti e scuole riguardo questo problema.

LINGUA: italiano

PROGRAMMA

1. 2' **Introduzione degli ospiti e delle scuole collegate** (moderatrice, Antonella Tagliabue, giornalista)

2. 3' **Introduzione della Fondazione** (Cristina Villa - – Direttrice dei Programmi Fondazione Valter Longo Onlus)

3. 10' **Dati scientifici di partenza** (Team scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus)

- situazione nel mondo, in Europa e in Italia dell'obesità e sovrappeso tra bambini e ragazzi
- come individuare un problema di obesità (come calcolare il BMI, misurazioni, ecc.)
- **conseguenze dal punto di vista fisico** a breve e lungo termine

4. 10' **Conseguenze dell'obesità e del sovrappeso dal punto di vista mentale** (Dottor Marcello Morale, psicologo e psicoterapeuta, Associazione Kliné e Centro di Psicoterapia integrato Agape)

5. 10' **Come prevenire l'obesità e il sovrappeso attraverso la nutrizione** – alcune linee guida (Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico Fondazione Valter Longo Onlus)

6. 10' **Come prevenire l'obesità e il sovrappeso attraverso l'esercizio fisico** – alcune linee guida (Annalisa Arrighi, osteopata, PhD in Scienze biomediche delle attività motorie)

7. 5-10' **La percezione dei ragazzi del problema dell'obesità e del sovrappeso** ed eventuali domande da parte loro (1 studente/1 studentessa dell'ISS Luigi Catiglioni di Limbiate, istituto tecnico e professionale agrario)

8. 5-10" **Possibili strategie/strumenti per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso** che secondo i ragazzi potrebbero essere efficaci per loro e che adotterebbero/userebbero volentieri (1 studente/1 studentessa portavoce spiega il lavoro fatto in classe in precedenza con gli insegnanti)



FONDAZIONE
VALTER LONGO

9. 10' **Strategie/strumenti che la scuola** mette già in atto/utilizza o potrebbe mettere in atto/utilizzare per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso (docente di educazione motoria Ivan Borserini, ISS Luigi Catiglioni di Limbiate)

10. 5' **Pratica condivisa di esercizio fisico** da realizzare insieme durante il webinar (realizzata dal Professor Ivan Borserini)

11. 3' **Proposta di una nuova strategia di sensibilizzazione ed educazione per le scuole** – i programmi, il Festival della Nutrizione e Longevità e webinar per le scuole (della FVL Onlus (Cristina Villa, Area Programmi Fondazione Valter Longo Onlus)

12. 2' Richiesta di compilare un **questionario finale** creato dal Team Scientifico

13. 2' Saluti finali

OSPITI:

- Host, Antonella Tagliabue
- Romina Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus
- Cristina Villa, Direttrice dei Programmi della Fondazione Valter Longo Onlus
- Marcello Morale, psicologo e psicoterapeuta.
- Annalisa Arrighi, osteopata, PhD in Scienze biomediche delle attività motorie
- Studenti dell'Istituto Istruzione Superiore Luigi Castiglioni, Limbiate.
- Ivan Borserini, Docente di educazione motoria presso l'Istituto Istruzione Superiore Luigi Castiglioni, Limbiate.

ISCRIZIONE:

Scrivete a educazione@fondazionevalterlongo.org per ricevere il link al webinar gratuito indicando:

1. Il vostro nome e cognome e numero di partecipanti al webinar
2. In caso siate insegnanti:
 - a. Nome della scuola, tipo di scuola e città
 - b. Numero di classi che partecipano
 - c. Numero di studenti e docenti che parteciperanno