

## L'importanza di una sana alimentazione e delle vaccinazioni in età pediatrica

LINK: <http://www.quotidianodellumbria.it/quotidiano/perugia/vaccinazioni/limportanza-di-una-sana-alimentazione-e-delle-vaccinazioni-et%C3%A0-pedia...>



L'importanza di una sana alimentazione e delle vaccinazioni in età pediatrica Se ne parlerà a Perugia nell'ambito di Sharper - Notte Europea dei Ricercatori La prof.ssa **Susanna Esposito** Scienza e Salute Vaccinazioni Sana alimentazione Sharper Notte dei ricercatori **Susanna Esposito** Accedi per lasciare commenti Argomenti correlati Vaccini, in Umbria sono 318 le famiglie multate Vaccinazioni, l'Umbria si colloca tra le regioni con la più alta copertura Obbligo vaccinazioni a Città di Castello, non passa la proposta dei comitati dei genitori "La verità, vi prego, sui vaccini" Vaccinazioni, diventano obbligatorie per l'iscrizione alle Materne e agli Asili Le superstizioni che fanno diminuire le vaccinazioni Perugia Mer, 26/09/2018 - 16:00 Al via venerdì 28 settembre, la nuova edizione di Sharper - Notte Europea dei Ricercatori, progetto nazionale che coinvolge 12 città tra cui Perugia, finanziato dalla Commissione Europea, nel quadro delle Azioni Marie Sklodowska-Curie del programma Horizon 2020. Molti gli eventi in programma nelle piazze perugine dedicati a bambini, ragazzi e ai loro genitori (scarica il programma): FACCIA DA TOAST, tutti pronti a preparare e gustare insieme una merenda buona e sana per scoprire qual è la corretta alimentazione e perché è importante sin dai primi anni di vita; VACCINAR...SI', appuntamento con tanti peluche colorati, dedicato all'efficacia e alla sicurezza delle vaccinazioni in età pediatrica. Entrambe le iniziative sono promosse dal Dipartimento di Scienze Chirurgiche e Biomediche, Sezione di Pediatria Generale e Specialistica, Università degli Studi di Perugia, diretta dalla prof.ssa **Susanna Esposito**, presidente dell'**Associazione Mondiale per le Malattie Infettive e i Disordini Immunologici, WAidid**. Ai bambini che parteciperanno verrà consegnato il Diploma di Chef Nutrizionista e quello di Giovane Vaccinatore. FACCIA DA TOAST, dalle ore 16.00 alle ore 19.00 Sarà allestito un vero e proprio laboratorio-gioco, pensato per i bambini tra i 5 e i 12 anni e per i loro genitori che avranno l'opportunità di parlare con la pediatra, la prof.ssa **Susanna Esposito**, in merito al ruolo di una corretta alimentazione e di uno stile di vita sano per prevenire le patologie ad esordio in età pediatrica e per evitare alcune malattie cronico-degenerative che si verificano in età adulta. Al termine, sarà offerta una merenda in cui saranno coinvolti bambini e genitori. "Noi siamo quello che mangiamo: non è soltanto un vecchio e saggio modo di dire - sottolinea **Susanna Esposito**, professore ordinario di pediatria presso l'Università degli Studi di Perugia - molte malattie, infatti, si sviluppano più spesso e più gravemente in coloro che si nutrono in modo sbagliato. Ciò vale fin dai primi anni di vita, quando l'alimentazione diviene fondamentale per una crescita adeguata e per evitare a distanza lo sviluppo di patologie gravi e irreversibili. Una merenda sana - prosegue **Susanna Esposito** - è fondamentale soprattutto in età pediatrica e quel vecchio caro toast, magari preparato con pane integrale, verdura, formaggio caprino e una bella fetta di bresaola, rappresenta la più corretta e valida alternativa dal punto di vista nutrizionale, rispetto alle

merendine oggi largamente diffuse tra i bambini". VACCINAR...SI', dalle ore 19.00 alle ore 22.00 Tra tanti e allegri peluche i bambini, insieme alla prof.ssa Esposito che per un giorno si trasforma in dottoressa Peluche, scopriranno come ci si vaccina e, con i loro genitori, apprenderanno perché le vaccinazioni sono importanti in età pediatrica. "I vaccini hanno cambiato la storia della pediatria - afferma **Susanna Esposito** - nel senso che la riduzione della mortalità infantile (cioè nel primo anno di vita) e pediatrica è diminuita proprio grazie all'uso dei vaccini e al conseguente calo delle malattie infettive prevenibili con i vaccini. Le vaccinazioni sono il modo più sicuro per non ammalarsi e per non diffondere ad altri una malattia. È importante che i genitori continuino a vaccinare i propri bambini, seguendo il piano vaccinale proposto nel nostro Paese e chiedendo consiglio al pediatra per qualsiasi dubbio". I video degli eventi sono disponibili su Facebook: <https://www.facebook.com/sharper.night/videos/1948790491837018/?t=3>  
<https://www.facebook.com/susanna.esposito.737/videos/10215533060193351/?t=2>