

---

## **Salute: Carta di Padova, i consigli dei pediatri per il benessere fisico e mentale dei bambini**

La prima delle indicazioni contenute nella Carta di Padova pubblicata dal Dipartimento salute donna e bambino dell'Università di Padova, con l'egida della Società italiana di pediatria (Sip), sulla rivista *Frontiers in Pediatrics*, riguarda la salute nutrizionale, rispetto alla quale si raccomanda di allattare al seno il proprio bambino; favorire il consumo quotidiano di frutta e verdura; scegliere farine poco raffinate; limitare il consumo di alimenti preconfezionati e ridurre il consumo di sale. Rispetto alla salute cardiovascolare, si invita a far praticare ai bambini sotto l'anno di vita 30 minuti di gioco attivo ogni giorno; da 3 a 5 anni a coinvolgerli in giochi attivi e far praticare l'attività fisica preferita; da 6 a 17 anni a far fare più di un'ora di attività fisica moderata ogni giorno, più di 3 ore di attività fisica strutturata sulla base della preferenza. Infine occorre evitare l'eccessiva esposizione agli schermi, massimo un'ora al giorno da 2 a 5 anni, massimo 2 ore al giorno dopo i 5 anni. Per quanto riguarda la salute respiratoria occorre evitare l'uso di sigarette tradizionali ed elettroniche e limitare l'esposizione dei più piccoli all'inquinamento (evitare le vie di traffico maggiore). Istituire usanze familiari per rinforzare il senso di appartenenza; giocare e trascorrere del tempo con i propri figli, dedicato e affettivamente investito; favorire un'educazione emotiva e impostare limiti, abitudini e orari per favorire l'autonomia i consigli per la salute mentale.

Giovanna Pasqualin Traversa