



Ospedale Regionale di Lugano



Ospedale Regionale di Lugano

Il nostro team

- Valdo Pezzoli, primario del Servizio di pediatria
- Sara Queirolo, capoclinica del Servizio di pediatria
- Barbara Saner, dietista
- Francesca Bianchi e Gabriella Blaser, psicologhe dell'età evolutiva
- Ivan Casarotti, responsabile cucina e cuoco in dietetica
- Maria Scapolo e Isabella Guidinetti, ergoterapiste
- Mariella Mulattieri, arteterapista
- Giorgio De Neri, insegnante di educazione fisica
- Manuela Accurso Tagano, segretaria del Servizio di pediatria

Informazioni e iscrizioni

Servizio di pediatria: 091 811 68 29

E-mail: pediatria.lugano@eoc.ch

Indirizzo per corrispondenza:

Servizio di pediatria, Ospedale Regionale di Lugano,

Via Tesserete 46, 6903 Lugano

Persone di riferimento

- Dr.ssa Med. Sara Queirolo, capoclinica del Servizio di pediatria
- Sig.ra Manuela Accurso Tagano, segretaria Servizio di pediatria

OTTIMIX



Programma di trattamento multidisciplinare dell'obesità infantile e adolescenziale

Riconoscere e affrontare il sovrappeso in età pediatrica con l'aiuto di personale qualificato

Ospedale Regionale di Lugano, Ospedale Civico

Servizio di pediatria

Tel: + 41 (0)91 811 68 29

e-mail: pediatria.lugano@eoc

Programma

Il programma multidisciplinare OTTIMIX si rivolge a bambini e adolescenti con un importante sovrappeso. Si svolge presso il Servizio di pediatria dell'Ospedale Regionale di Lugano ed è certificato dall'Associazione Svizzera Adiposità in Età Infantile e Giovanile (akj).

Nel corso del programma si affronteranno aspetti pratici quali l'alimentazione, l'attività fisica e la propria percezione corporea e, non da ultimo, i risvolti psicologici legati al cibo.

Le esperienze in comune e lo scambio tra i partecipanti sono l'elemento costitutivo del programma, nel quale attività di gruppo come cucinare, mangiare e fare la spesa vengono combinate con lo sport ed escursioni collettive.

In questo modo i ragazzi scoprono che un'alimentazione sana ed il movimento possono essere oltre che utili per la salute anche divertenti.

Criteri di adesione

Il programma è rivolto a bambini e adolescenti di età compresa tra i 7 e i 16 anni e i loro genitori.

Il programma si rivolge esclusivamente a partecipanti motivati ed interessati.

E' previsto un colloquio preliminare durante il quale verranno discussi in modo esaustivo tutti i dettagli del programma e i criteri secondo i quali i partecipanti possono essere inclusi.

Durata

Il programma si svolgerà durante il periodo scolastico e avrà una durata indicativa di 10 mesi, con controlli regolari nei mesi successivi.

Le attività, prevalentemente in gruppo, sono distribuite sull'arco delle settimane e tengono conto sia degli impegni scolastici dei partecipanti sia degli impegni professionali dei genitori. Sono previste anche delle escursioni in date da stabilire.

Costi

Le casse malati pagano integralmente il corso, a condizione che vi sia la partecipazione a tutte le attività previste nel programma.

Per ragioni organizzative sarà richiesto ai genitori di anticipare una parte del costo del corso, che sarà di seguito integralmente rimborsata.

Obiettivi del programma OTTIMIX

- **beneficiare di controlli medici regolari**
- **conoscere e adottare un'alimentazione sana e piacevole**
- **cucinare e mangiare insieme**
- **praticare attività fisica divertendosi**
- **conoscere meglio il proprio corpo**
- **condividere momenti comuni interagendo in gruppo**

Gli incontri si svolgono di norma presso l'Ospedale Regionale di Lugano - Civico, locale da definire a dipendenza dell'attività svolta.

