

## La Salute comincia da piccoli: dalla SIP le "6 A" per crescere bene e vivere meglio e più a lungo.

In occasione della Giornata Mondiale della Salute del 7 aprile 2025, la Società Italiana di Pediatria (SIP) ha presentato le indicazioni per costruire, fin dalle prime età della vita, la salute nell'età adulta, contribuendo quindi alla prevenzione di molte malattie croniche.

A tal proposito la SIP propone le 6 A, sei azioni semplici, ma fondamentali per favorire la crescita sana in età evolutiva, prevenire molte malattie croniche e promuovere una buona qualità di vita nell'età adulta.

### 1) ALLATTAMENTO AL SENO

Il latte materno è il miglior alimento per il neonato: rafforza il sistema immunitario, favorisce lo sviluppo del cervello e protegge da obesità e malattie croniche future. Allattare al seno nei primi mesi di vita è un investimento prezioso per la salute a lungo termine. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita.

### 2) ALIMENTAZIONE CORRETTA

Adottare una dieta equilibrata è essenziale per la salute. Segui i principi della dieta mediterranea: tanta frutta, verdura, legumi, cereali integrali, olio d'oliva e poca carne rossa. Riduci gli alimenti confezionati e le bevande zuccherate. Non saltare mai la prima colazione e punta su pasti vari, semplici ed equilibrati. La Società Italiana di Pediatria propone la [Piramide alimentare transculturale](#), uno strumento educativo che integra alimenti tipici di diverse culture, promuovendo varietà e inclusione nelle scelte alimentari.

### 3) ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA

L'attività motoria regolare è fondamentale per lo sviluppo fisico e mentale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda per bambini e adolescenti (5-17anni) almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata o vigorosa. La Società Italiana di Pediatria ha ideato la [Piramide dell'Attività Fisica](#), che incoraggia movimento quotidiano (come camminare o andare in bici), gioco attivo, sport settimanali.

### 4) ATTENZIONE AGLI SCHERMI

Le Raccomandazioni SIP sull'uso degli schermi prevedono di evitare l'uso di smartphone e tablet nei bambini al di sotto dei 2 anni; limitare a massimo un'ora al giorno per i bambini tra i 2 e i 5 anni; e non più di due ore al giorno per quelli tra i 5 e gli 8 anni. E' inoltre consigliato evitare l'uso di dispositivi durante i pasti e prima di andare a dormire per non interferire con le abitudini

alimentari e il sonno. Ma soprattutto, i genitori dovrebbero dare il buon esempio e non usare il cellulare come babysitter.

#### 5) **ABITUDINI DI SONNO**

Un riposo adeguato è essenziale per il benessere dei bambini.

L'American Academy of Sleep Medicine fornisce le seguenti indicazioni sulla durata del sonno:

- Neonati (0-3 mesi);14-17 ore al giorno
- Lattanti(4-12 mesi);12-16 ore al giorno,inclusi i sonnellini
- Bambini(1-2 anni):11-14 ore al giorno.inclusi i sonnellini
- Prescolari(3-5 anni):10-13 ore al giorno,inclusi i sonnellini
- Scolari(6-12 anni):9-12 ore al giorno
- Adolescenti(13-18 anni):8-10 ore al giorno
- Garantire un ambiente tranquillo,una routine serale rilassante e limitare l'esposizione agli schermi prima di dormire sono alcune delle regole per un buon sonno.

#### 6) **ADERENZA ALLE VACCINAZIONI**

Le vaccinazioni sono uno strumento cruciale di prevenzione contro numerose malattie infettive. Seguire il calendario vaccinale nazionale e aderire alle campagne di immunizzazione raccomandate contribuisce a proteggere sia il singolo individuo che la collettività, prevenendo la diffusione di patologie potenzialmente gravi. Per maggiori informazioni rivolgersi al pediatra curante.

Per ulteriori informazioni: [www.sip.it](http://www.sip.it)

Ufficio stampa SIP

[Ufficiostampasip@gmail.com](mailto:Ufficiostampasip@gmail.com)