

CGIL

SINDACATO PENSIONATI ITALIANI

COMPRESORIO TERRITORIALE
DELLA PROVINCIA DI VARESE

VARESE - Via Nino Bixio, 37 - Tel. 0332-1956214 fax 0332-1956215
C.F. 95031880123 E-mail: spivarese@cgil.lombardia.it

LO SPI DI VARESE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Dopo la grande partecipazione dello SPI CGIL di Varese alle tante iniziative di Giochi di Liberetà di Cattolica, riparte l'attività dell'Area Benessere.

Primo appuntamento, nell'ambito del progetto “Stili di Vita”, due conferenze organizzate dalla Lega SPI di Varese e dalla struttura provinciale sui temi della corretta alimentazione e delle intolleranze alimentari.

La prima iniziativa dal titolo “ IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE NELLA PREVENZIONE E CURA DELLE MALATTIE CRONICO DEGENERATIVE” si terrà a Varese, venerdì 6 novembre, al Salone della Cooperativa di Belforte, Viale Belforte 165.

Il tema, importante non solo per gli anziani ma per tutti coloro che hanno a cuore la propria salute, sarà trattato dal dott. Alessandro Scorba, medico nutrizionista dell'Istituto di Medicina Genetica e Preventiva di Milano.

E' un dato di fatto, ormai generalmente riconosciuto, che l'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nel mantenere in buona salute ogni individuo.

Scegliere un cibo sano non è solo questione di grassi e calorie: almeno un terzo dei casi di tumore e numerose altre malattie cronico degenerative potrebbero essere evitate, se solo mangiassimo correttamente. Ma in che modo il cibo che mangiamo interagisce col nostro organismo e aumenta o riduce il rischio di ammalarsi? Grazie a studi condotti in tutto il mondo il World Cancer Research Fund (WCRF) ha individuato alcuni meccanismi che governano il rapporto tra il cibo e la malattia. Conoscerli significa poter intervenire su di essi scegliendo gli alimenti più corretti. A partire dagli anni '70 ricerche epidemiologiche, che hanno coinvolto centinaia di migliaia di persone e studiato decine di migliaia di casi di tumore, di infarto, di diabete, hanno confermato, al di là di ogni ragionevole dubbio, che la trasformazione del cibo che ha accompagnato la rivoluzione industriale della produzione e della distribuzione alimentare, ha avuto un ruolo importante nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno.

Nel corso della serata si esporranno, in modo semplice e facilmente accessibile, i risultati di numerosi studi sull'argomento dando un taglio, per quanto possibile pratico, alla serata.

Lo SPI “HA STILE”: SEGUITECI...

Vi aspettiamo numerosi!