



Salute e
benessere

Alimentazione è salute: la prevenzione comincia dalla tavola.

La salute, come sostiene l'Organizzazione Mondiale della Sanità, è “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non consiste soltanto nell'assenza di malattia o di infermità”.

La scelta di cosa e come dobbiamo mangiare è una pratica che ci coinvolge quotidianamente, mangiare bene è parte integrante dello stile di vita, ci aiuta a mantenerci in salute e a prevenire le malattie.

Un medico di Fondazione ANT si propone di incontrare genitori e insegnanti delle scuole primarie o secondarie per un incontro di educazione alla corretta alimentazione.

In particolare verrà esaminata l'importanza dell'alimentazione mediterranea (proclamata dall'Unesco, nel 2010, "patrimonio culturale immateriale dell'umanità"), così come venne studiata dall'americano Ancel Keys nell'Italia povera degli anni Cinquanta.

L'incontro cercherà di far comprendere perché gli alimenti tipici del bacino mediterraneo vengono considerati il pilastro fondamentale nella prevenzione delle malattie degenerative, prima tra tutte il cancro.

Rivolto a: genitori e insegnanti di tutte le scuole: primarie e secondarie di primo e secondo grado

Condotta da: medico gastroenterologo ANT

Modalità: in aula oppure on-line.

Data e orario: incontro di 2 ore da concordare

Sede: on-line sulla piattaforma della scuola, a scuola o presso la sede ANT

Info e iscrizioni: tel. 051 7190148 - referente Rossana Messina - rossana.messana@ant.it

Sito web: www.ant.it