



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”. Sicuramente le abitudini di vita hanno una grande influenza sulla salute. Tenendo conto delle diverse dimensioni della salute e, con particolare riferimento al tema dell'educazione alimentare, un medico di Fondazione ANT incontrerà gli studenti delle classi secondarie di secondo grado e/o genitori e insegnanti delle scuole interessate.

Durante gli incontri si parlerà delle buone prassi per una dieta sana e piacevole, con particolare riferimento a quella mediterranea e all'alimentazione “eubiotica” compatibile con la “buona vita”, l'Eubiosia, valore guida di tutte le attività della Fondazione ANT.

L'alimentazione mediterranea, così come venne studiata dall'americano Ancel Keys nell'Italia povera degli anni Cinquanta, rappresenta il “cosa mangiare”, poiché gli alimenti tipici del bacino mediterraneo (olio extravergine di oliva, cereali integrali, frutta e verdura di stagione, legumi, pesce e vino) sono talmente ricchi di nutrienti e antiossidanti da farli diventare il pilastro fondamentale nella prevenzione delle malattie degenerative, prima tra tutte il cancro. Per questo l'alimentazione mediterranea è stata proclamata dall'Unesco, nel 2010, “patrimonio culturale immateriale dell'umanità”. Ma il rispetto e la scelta dei giusti alimenti non bastano se non impariamo a coniugarli tra loro, ad associarli per far sì che la loro digestione sia ottimale, nel rispetto della natura e del nostro corpo. Ogni alimento ha il suo luogo di lavoro nel nostro organismo, e solo la giusta combinazione degli alimenti in un pasto sarà in grado di fare, di quel pasto, una scelta di vita. In tal modo, alimentarsi bene può diventare un'arte, l'arte di scegliere “come mangiare” per stare bene.

**Rivolto a:** studenti delle scuole secondarie di secondo grado, genitori e insegnanti

**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 Messana - [rossana.messana@ant.it](mailto:rossana.messana@ant.it)

**Sito web:** [www.ant.it](http://www.ant.it)