



Evento con il Patrocinio della Provincia di Trieste e dell'O.M.C.E.O Trieste



MERCOLEDI' 24 APRILE ore 16.30

presso la sala dell'Ordine dei Medici Chirurghi ed Odontoiatri di Trieste, Piazza Goldoni, 10

“Il cibo amico: strategie per mantenersi in salute e controllare il peso mangiando bene.”

Saluti e Introduzione: Claudio Pandullo, Presidente O.M.C.E.O Trieste

Relatore: Paola Sbisà, medico specialista della nutrizione

Interverranno: Rita Ceccherini, direttore Centro Sociale Oncologico Trieste
Giorgio Mustacchi, oncologo e docente Università degli Studi di Trieste
Bruna Scaggiante, docente Università degli Studi di Trieste e Presidente LILT Trieste

E' l'ultima del primo ciclo di conferenze rivolte ai tutti i cittadini nell'ambito del progetto **“Guadagnare in salute sempre”** sul tema dell'alimentazione e degli stili di vita ad essa connessi. Obiettivo del progetto è diffondere le conoscenze e mettere a disposizione le competenze professionali su come migliorare la qualità della vita, prevenire le patologie tumorali, ma anche aumentare la probabilità di guarigione con interventi su diversi aspetti della nostra vita .

L'alimentazione non è soltanto fonte di nutrimento ma ha profondi collegamenti con i sensi e la mente umana ed implicazioni sociali e culturali. Il pasto nella società patriarcale dell'inizio secolo era consumato in famiglia e aveva un valore incontestabile. Oggigiorno il sopravvento di stili di vita differenti che concedono poco spazio ai pasti ed alla preparazione di essi, hanno fatto perdere il valore della convivialità e frequentemente prevedono il consumo del pasto in solitudine.

Spesso si hanno mille dubbi sulla correttezza dello stile alimentare e del cibo stesso, soprattutto se di origine industriale, che possono portarci stress anche in relazione al mantenimento del peso forma. Come organizzare quindi la nostra alimentazione quotidiana? La persona che deve perdere peso può concordare il suo menu dietetico con quello di tutti i familiari? Si parlerà di come usare un po' del nostro prezioso tempo libero per scegliere e cucinare cibi genuini, come impostare e distribuire i pasti della giornata, come scegliere al meglio il pasto in mensa o fast food, facendo anche una breve panoramica delle linee guida sulla scelta degli alimenti e il sistema di cottura delle vivande. Non mancheranno infine consigli pratici su come stare attenti al rapporto calorie introdotte su calorie consumate. Il tutto per stabilire un nuovo rapporto con il cibo, amicale, senza fretta, stress o paura di sbagliare che sicuramente produce un miglioramento della qualità della vita e dello stato di salute .

Sarà dato ampio spazio al pubblico per la discussione e le domande agli esperti.