

12/02/2013 08:21

Tre passi per la salute: sabato si parla di alimentazione

Prosegue l'iniziativa promossa al Centro sociale Il Giardino: il 16 febbraio alle 15 c'è la dietista Lattanzi



Secondo appuntamento con **“Tre passi per la salute: suggerimenti per invecchiare bene”**, che **sabato 16 febbraio alle ore 15** al Centro sociale “Il Giardino” di Figline (via Roma 156) proporrà una serie di consigli sull'alimentazione a cura della dietista Francesca Lattanzi.

Mangiar bene significa prevenire molte malattie, soprattutto il sovrappeso e l'obesità da cui scaturiscono altre patologie come l'ipertensione, il diabete, il colesterolo alto, i trigliceridi alti, la gotta, malattie cardiovascolari e i tumori. Quindi non è mai tardi per imparare a mangiare e a modificare le abitudini sbagliate, cercando di sconfiggere i falsi miti alimentari, cercando di riconoscere anche gli stati d'animo che ci portano a mangiare anche quando non abbiamo realmente fame e imparando a leggere gli ingredienti dei cibi e le etichette nutrizionali di ciò che acquistiamo, e ovviamente migliorare il nostro modo e metodo di cucinare gli alimenti per non alterare o distruggere i nutrienti in essi contenuti.

L'incontro, che sarà moderato da Nilo Sani della segreteria dello Spi-Cgil, proseguirà con **“A far la spesa con Gina”**, ovvero **l'esperienza di Laura Borgheresi di Giovani Valdarno, un'assistente domiciliare nel sostegno alla gestione del comportamento alimentare.**

L'iniziativa è promossa da Spi-Cgil, Giovani Valdarno, Gruppo Sport e Cultura, Associazione “Il Giardino”, Auser con il patrocinio dei quattro Comuni del Valdarno fiorentino e della Società della Salute Sud-Est a conclusione dell'anno dell'anziano attivo per informare e formare sui corretti stili di vita, anche alla luce delle indicazioni arrivate dal Piano sanitario nazionale 2011-2013.

Il terzo ed ultimo incontro si terrà invece sabato 2 marzo con la psicologa Chiara Giotti per affrontare l'aspetto delle funzioni cognitive e della memoria con giochi, stimoli ed esercizi all'insegna del divertimento.

[Samuele Venturi](#)

[Ufficio Stampa Comuni di Figline e Incisa Valdarno](#)

[Tel. 055.9125255 - Cell. 328.0229301](#)

s.venturi@comune.figline-valdarno.fi.it

Comune di Figline e Incisa Valdarno - Piazza del Municipio, 5 - 50063 - Figline e Incisa Valdarno (FI)