“Mangiar sano in ogni stagione della vita”

Iniziative Spi - 05/11/2015

“Mangiar sano in ogni stagione della vita”
Venerdì 6 novembre 2015
dalle ore 09:30 alle 11:30
Dipartimento di prevenzione La Madonnina
via Castellana 2 - Treviso

Una corretta alimentazione e uno stile di vita sano hanno un ruolo importante durante tutto l’arco della vita. E con il passare degli anni, salute ed equilibrio dipendono in maniera sempre più stretta da cosa e come si mangia. Infatti, quando si va in pensione e attività e occupazioni cambiano, è fondamentale coltivare il proprio benessere anche attraverso una cucina attenta, varia e sana, ma che sappia anche valorizzare il piacere dello stare a tavola.

Venerdì 6 novembre, dalle **ore 9:30 alle 11:30** presso il Dipartimento di prevenzione **La Madonnina**, il **Sindacato dei Pensionati di Treviso** invita a “**Mangiar sano in ogni stagione della vita”**, appuntamento inserito nell’ambito della campagna nazionale su alimentazione e salute promossa da SPI CGIL e Federconsumatori e condotto dalla dottoressa **Simona Dalla Pria**, dietista del Servizio di igiene degli alimenti dell’ULSS 9 di Treviso. L’incontro è aperto a tutti.

“Un’alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute, ma la crisi di questi anni ha influito pesantemente su stili e abitudini delle famiglie, degli anziani in particolare, e anche la spesa dipende strettamente da fattori economici - afferma **Paolino Barbiero, segretario generale SPI CGIL di Treviso** -. Ma se è indubbio che aumentano così i rischi legati a una cattiva nutrizione, una corretta informazione ed educazione alimentare possono fare molto, contribuendo a migliorare la qualità della vita, in tutte le sue fasi”.

L’iniziativa, inoltre, contribuisce alla mappatura delle abitudini alimentari degli anziani condotta a livello nazionale e si aggancia al progetto dell’ULSS 9 sulle modalità di cucinare. “Non si parlerà di dieta intesa come privazione, ma di come mangiare e cosa scegliere quando si fa la spesa, perché - conclude **Ivana Francescotto**, **coordinatrice provinciale Donne SPI CGIL di Treviso** - un regime alimentare sano e il mangiare con piacere possono aiutare a sentirsi bene e in forma”.