Dott. Fabio Giulivi
Sindaco della Città di Venaria Reale

Dott.ssa Cristina Cuscunà
chef "la cucina di Armonia"
corso Vinzaglio n.19
Torino

Dott.ssa Elena Agnello AslTo3
Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione
Dirigente medico di I livello presso la SC Dietetica e Nutrizione Clinica della Città della Salute e della Scienza di Torino
Docente al Corso di Laurea in Dietistica dell'Università degli Studi di Torino
Consigliere regionale Sezione Piemonte e Valle d'Aosta dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.

Per ulteriori informazioni
Ufficio Politiche Sociali
via Goito n.4, Venaria Reale
011-4072436/437/451

CITTÀ DI VENARIA REALE

A.S.L. TO3
Azienda Sanitaria Locale di Collegno e Pinerolo

FINANZIATO CON I FONDI DELLA REGIONE PIEMONTE

INVECCHIAMENTO ATTIVO
"MANGIAMO SANO, VIVIAMO MEGLIO"

SERATA INFORMATIVA

IL 12 MAGGIO ALLE ORE 18,30
PRESSO
SALA POLIFUNZIONALE
DELLA BIBLIOTECA CIVICA
VIA G. VERDI N. 18

Il Piano di Invecchiamento Attivo prevede, nell'ambito dell'attività "MANGIAGIAMO SANO, VIVIAMO MEGLIO", una serata di informazione aperta a tutta la cittadinanza, condotta dalla Dott.ssa Elena Agnello medico specialista in scienze dell'alimentazione - che tratterà i temi relativi alla sana alimentazione e la prevenzione delle malattie degenerative.

Parteciperà alla serata la Chef Cristina Cuscunà che condurrà dei laboratori di cucina che si svolgeranno presso il Centro d'Incontro Piero Bonino di Via Nazario Sauro n. 48 Venaria Reale, dal 13 maggio al 23 maggio.

In apertura il Sindaco Dott. Fabio Giulivi porterà alla cittadinanza i saluti dell' Amministrazione comunale.

La Dott.ssa Elena Agnello presenterà alcuni degli argomenti che verranno trattati durante la serata.

"L'alimentazione è fondamentale per garantire lo stato di salute e può essere un importante strumento di prevenzione delle malattie croniche degenerative, quali obesità, diabete, patologie dell'apparato cardio-vascolare (infarto cardiaco, icutus cerebrale), patologie neuro-degenerative (demenza), tumori.

La sana alimentazione e' un corretto bilancio energetico tra l'assunzione di calorie introdotte con la dieta e il dispendio calorico determinato dall'attività fisica influiscono in maniera significativa sulla longevità e sull'invecchiamento.
Un corretto stile di vita, basato sull'ottimizzazione della dieta e sulla pratica di attività motoria quotidiana, garantisce al cittadino un "invecchiamento con successo", ossia permette di vivere più a lungo e meglio".

"Un'alimentazione varia, ricca di antiossidanti e di adeguate quantità di nutrienti specifici permette di contrastare lo stress ossidativo e la senescenza cellulare, oltre a frenare la fisiologica modifica della composizione corporea caratteristica dell'invecchiamento, con tipica riduzione della massa muscolare (sarcopenia) e della massa ossea (osteoporosi)".