

Un GRAZIE agli SPONSOR che hanno creduto nell'EVENTO

INGALDI MARMI
LAVORAZIONE MARMI E GRANITI
ARREDAMENTO EDILIZIA E RESTAURI

MeetingCasa
Servizi Immobiliari Globali

Edil Costruzioni di Fausciana G.

CATTANEO LIEVITI s.n.c.
di CATTANEO LUCA & C.
PRODOTTI PER PANIFICAZIONE

Meli Autotrasporti
CONSEGNE IN TUTTA ITALIA

SIMONI arredatori

HOMEFIT Club PALESTRA
Via Carducci 3, 20092 Cinisello Balsamo

MIAR
arredobagno e idrotermosonitori

Figaro
Parrucchiere Uomo - Donna

pizzamanía
via Sormani, 43 CUSANO M. Tel. 02 61 35 96 78

ONORANZE FUNEBRI SANT'AMBROGIO DI VERONESE
Ristrutturazioni di Giorlando Giovanni
COSTRUZIONE EFFECI S.r.l.



Associazione culturale AMICI DELLO STRETTO seguici nel gruppo di Facebook



"AMICI DELLO STRETTO"
Associazione Culturale



INVITA i cittadini : Sabato 11 Novembre 2017
Ore 20:30 Presso sala congressi Biblioteca
"Il Pertini" Cinisello Balsamo (MI)
Mangiare o Nutrirsi?

Relatori:

La Sindaca Comune di Cinisello B.mo: **Dott.ssa Siria Trezzi**
L'assessore Politiche sociali : **Dott.ssa Gianfranca Duca**
Oncologo: **Dr. Mario Dambrosio I.R.C.C.S. Multimedica**
Biologa Nutrizionista: **Dott.ssa Francesca Sirianni**
Presidente Ass. Culturale "Amici dello Stretto": **Dr. Davide Geraci**
Moderatore: **Dott. Francesco Campana U.N.I.M.I.**

Ghiandole salivari:
Parotide
Sublinguale
Sottomandibolare

Esofago

Muscolo diaframma

Fegato

Cistifellea

Dotto biliare

Intestino tenue:

Duodeno

Digiuno

Ileo

Appendice vermiforme

Stomaco

Pancreas

Intestino crasso:

Colon trasverso

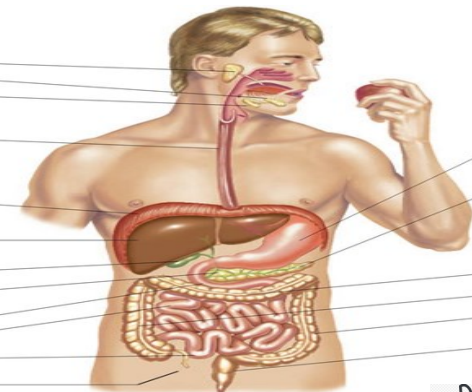
Colon

ascendente

Colon

discendente

Retto



Associazione culturale AMICI DELLO STRETTO seguici nel gruppo di Facebook



"AMICI DELLO STRETTO"
Associazione Culturale

Il Cibo è Salute?

Mangiare è un piacere: L'uomo è **CIO'** che **mangia**? Questo è particolarmente pertinente per lo **stato** della nostra **salute**. **Mangiando** sano contribuiamo allo stato della ns. **salute**, infatti la maggior parte delle **malattie** sono strettamente **correlate** alle **abitudini alimentari** che **assumono** grande **importanza** durante la nostra **vita**, che portano ad un deterioramento del ns. **corpo**.

Che cosa si intende per salute: Se la salute va intesa nella sua espressione più ampia, cioè, secondo la concezione **dell'Organizzazione Mondiale della Sanità**, come la massima esplicitazione del potenziale genetico di crescita, del **benessere** fisico e psichico, della durata della vita, è indubbio che una **NUTRIZIONE** equilibrata, e nello stesso tempo sicura per quanto riguarda composti come additivi e **sostanze** contaminanti, rappresenti uno degli strumenti più importanti ed efficaci per il raggiungimento della salute.

Il Corpo, la Mente: l'alimentazione **costituisce** quella base **indispensabile** perché gli uomini possano vivere **insieme** in modo **fraterno** e **solidale**, aprendosi reciprocamente **all'amore** e collaborando alla creazione della **cultura** e della **civiltà**. L'alimentazione può essere posta alla **base** della **cultura** di un **popolo**, in quanto ad essa sono legati **riti** ed **ingredienti** che **diversificano** le varie culture e che, spesso, sono alla base della **rappresentazione** di queste.

Il Cibo: è sempre stato uno dei maggiori aspetti di **definizione** di un gruppo **sociale**, i cui membri si **riconoscono** tra loro come tali dal **MODO** in cui **mangiano**, da **QUELLO** che mangiano e da ciò che **RIFIUTANO**.



L'EVENTO

LA CONOSCENZA

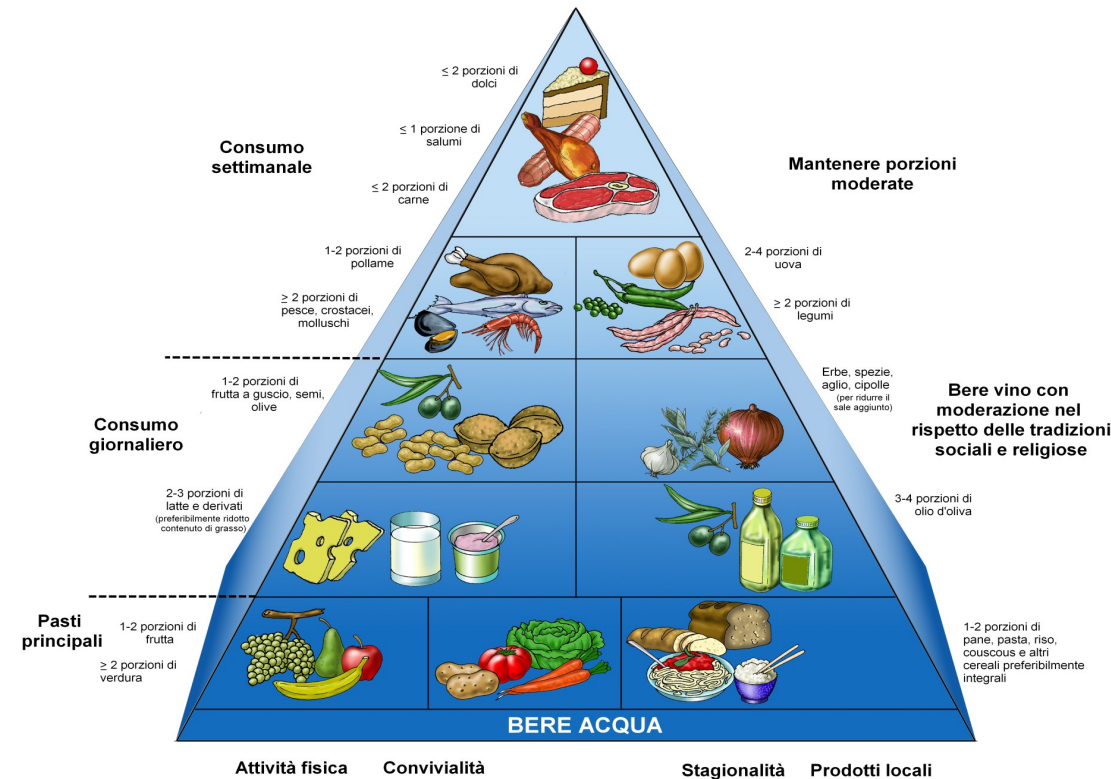
PROGRAMMA: Dalle Ore 20:00 alle 20:45 **REGISTRAZIONE INGRESSO**
Ore 21:00: Presentazione Ospiti
E inizio del convegno
Ore 22.45 domande dal pubblico
Ore 23.15 chiusura convegno

ARGOMENTI:
Differenza fra **Mangiare** e **Nutrirsi**.
Migliorare la **scelta dei cibi**.
Cambiare la Routine quotidiana.
Relazione: Cibo/Malattie.
Relazione: Corpo/Mente.

"L'uomo è ciò che mangia"

Affermava il filosofo **Feuerbach**

Se volete far migliorare il popolo, dategli un'alimentazione **"Migliore"**



Le 10 SAGGE abitudini:

- ◆ **Mantenersi snelli per tutta la vita.**
- ◆ **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.**
- ◆ **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.**
- ◆ **Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi.**
- ◆ **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.**
- ◆ **Limitare il consumo di bevande alcoliche.**
- ◆ **Limitare il consumo di sale.**
- ◆ **Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali.**
- ◆ **Allattare.**
- ◆ **Controlli programmati.**



Interventi di contrasto:

Per **contrastare** il fenomeno risulta quindi **fondamentale** non solo continuare a monitorare il **fenomeno** e condurre interventi finalizzati alla **modifica** dei comportamenti **individuali**, ma anche considerare le **strategie di marketing** aziendali come una parte dei determinanti sociali della salute da **affrontare** con **interventi specifici**.

Vantaggi/Svantaggi: in questo ambito risultano **interventi** come l'introduzione di **tasse** su cibi e **bevande insalubri**, le **etichette a semaforo** da applicare sulle confezioni dei prodotti alimentari, la **riduzione** della **pubblicità** di **cibi** e **bevande spazzatura** rivolta ai **bambini**, programmi **scolastici** finalizzati alla **riduzione** del consumo di bevande **zuccherate**, il bando di **distributori automatici** di cibi e bevande **spazzatura** dai luoghi pubblici (a cominciare dalle **strutture sanitarie**), sostituendoli con cibi **salutari**.



L'industria del Cibo:

Ormai oggi si è **compreso**, che l'alimentazione tende sempre più a diventare un atto **cosciente** e **razionale**, e allora è necessario **informare** I CITTADINI sul **ruolo** delle diverse **fonti** alimentari.

E' necessario prendere completa **consapevolezza** su come i vari alimenti vengono «**Trasformati, Lavorati, Manipolati e Combinati**», e soprattutto con quali **modalità** l'alimentazione possa **assicurare** pienezza di vita e **salvaguardare** la **salute**.

Spesso la nostra **alimentazione** segue le **mode** e le **pubblicità** del momento. La vita **frenetica** ci porta a **consumare** cibi **veloci** che non tengono **cura** delle reali esigenze del nostro **organismo**. Il medico ha **evidenziato** il filo che lega il **cibo** alla **salute**, l'uomo al pianeta fino alla nostra dimensione **spirituale**.

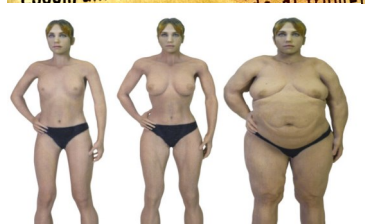
Osservare la provenienza, leggi l'**ETICHETTA**; D'altro canto, nelle moderne società industriali è **necessario** tenere presenti numerosi altri fattori riguardanti gli alimenti e inerenti alla loro **sicurezza**. Gli alimenti, infatti, sono **veicolo**, oltre che di **nutrienti**, anche di **non-nutrienti**, intenzionalmente (additivi alimentari) o accidentalmente (contaminanti e residui, come, per esempio, i **diserbanti**, gli **anticrittogamici**, il **piombo**, il **mercurio**, ecc.) a essi aggiunti.

Per quest'ultima categoria si **ignorano**, in molti casi, la **consistenza** dell'eventuale presenza e gli **effetti**. I concetti di base di una qualsiasi **informazione**, o **educazione**, alimentare sono sempre gli stessi: **conoscenza** delle necessità **nutrizionali** individuali in riferimento al **sex**, all'**età**, al tipo di **attività** svolta, allo stato **fisico**.



Nutrition	Typical values		100ml contains		250ml contains		500ml contains		1000ml contains		Typical adult	
	Energy	Protein	Carbohydrate	of which sugars	Fat	of which saturates	Fibre	Sodium	Salt equivalent	* Guideline daily amounts	100ml contains	Typical adult
	47kcal	0.5g	10.5g	10.5g	1.3g	0.5g	trace	trace	trace		62.5mg	90g
	199kJ	10.5g	26.3g	26.3g	29%	29%	trace	trace	trace		62.5mg	90g
	47kcal	0.5g	10.5g	10.5g	1.3g	0.5g	trace	trace	trace		62.5mg	90g
	199kJ	10.5g	26.3g	26.3g	29%	29%	trace	trace	trace		62.5mg	90g
	47kcal	0.5g	10.5g	10.5g	1.3g	0.5g	trace	trace	trace		62.5mg	90g
	199kJ	10.5g	26.3g	26.3g	29%	29%	trace	trace	trace		62.5mg	90g

INGREDIENTI: farina di frumento, zucchero, margarina (grassi e oli vegetali raffinati in sale, emulsionanti: E471, E322: contiene so E330, aromi, colorante: E160a), uova, sale F500ii. amido di frumento, aromi. Contiene



Obiettivi: Migliora le tue abitudini

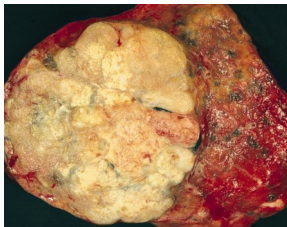


Stile di Vita: **Imparare** le **REGOLE** fondamentali del "**mangiar sano**" e farle **PROPRIE** questo è molto importante perché una corretta alimentazione è necessaria per una buona qualità della vita e per **INVECCHIARE bene**.

Regole: **La routine alimentare:** Oggi, infatti, le conseguenze derivanti da un'alimentazione sbagliata si sono sostanzialmente **rovesciate** rispetto al passato. In generale, in tutto il mondo **industrializzato** soffriamo di **disturbi** per **eccesso alimentare**.

Conseguenze: **L'Oms stima** che a livello globale circa **3,4 milioni** di adulti **muoiono** all'anno per cause correlate all'eccesso ponderale (**sovrappeso e obesità**). Si stima che il **44%** dei casi di **diabete**, il **23%** delle malattie **ischemiche** del **cuore** e tra il **7%** e il **41%** di alcune forme di **CANCRO** sono attribuibili all'eccesso ponderale.

Risultati: "**In Italia l'8%** dei bambini salta la prima colazione e il **33%** fa una **colazione** comunque **inadeguata**, cioè **sbilanciata** in termini di carboidrati e proteine condizionando **negativamente** l'equilibrio **calorico** del resto dei pasti - spiega Angela Spinelli del Centro Nazionale Prevenzione delle Malattie e Promozione della Salute - a metà mattina, infatti il **53%** fa una merenda troppo **abbondante** e a tavola il **20%** dei genitori dichiara che i propri figli non consumano quotidianamente **frutta** e **verdura**, mentre durante la giornata il **36%** consuma quotidianamente **bevande zuccherate o gassate**.



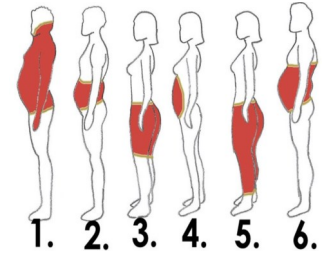
Obesità.
Non aspettare,
passa all'azione!

Mantieni sotto controllo il tuo peso.
Guadagnerai salute e benessere

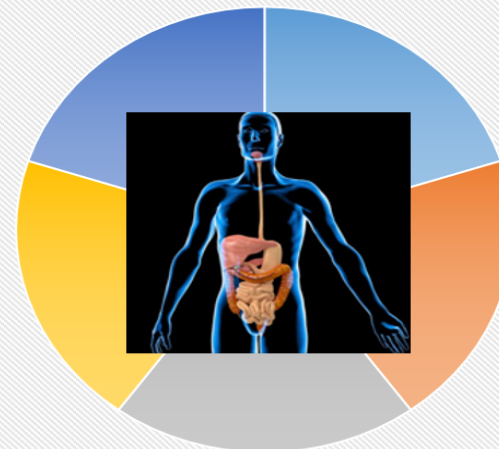
IL POTERE DEL CIBO

La capacità del cibo di modificare il corpo in senso **positivo** o **negativo**, è riconosciuta sia dalle **antiche** medicine orientali che dalle più **moderne** scoperte scientifiche. Una **dieta** sana e **equilibrata** contribuisce, in modo **significativo**, a mantenere e a migliorare la salute e l'**aspetto**, mentre un'alimentazione scorretta può provocare numerosi **squilibri** ed è uno dei maggiori fattori di rischio per numerose **malattie**.

Diffondere il sapere, di quale **ruolo** svolgono le varie sostanze **nutrienti** (**Proteine, Grassi, Carboidrati, Vitamine**, ecc.) nell'organismo, e qual è la loro combinazione migliore per **QUANTITA'** e **QUALITA'**.



I 5 PILASTRI DELLA SALUTE



CIBO

INTEGRATORI

ATTIVITA' FISICA

NUTRACEUTICI

MENTE

Se l'organismo, inteso come **macchina**, funziona **bene**, anche la **mente** sarà **lucida** e **serena** e avrà la possibilità di spaziare in altri campi che non siano quelli strettamente **materiali**. Se, al contrario, l'**organismo** è **intossicato** a causa di un'alimentazione squilibrata, allora anche la mente sarà **inquietata**, **insoddisfatta**, in disarmonia e, di conseguenza, rimarrà legata alle necessità **materiali**.

