

“Mangiare in...forma...ti”: corso teorico pratico sull'alimentazione

Pubblicato: Martedì 30 Settembre 2008

Prevenire obesità e diabete si può. Cominciando anche da quello che si mette in tavola e da come lo si prepara.

La scelta dei cibi, i loro abbinamenti, le giuste quantità e le cotture più adeguate per evitare chili di troppo, pericolosi per la salute e non solo per la linea, sono solo alcuni degli argomenti che saranno trattati nell'ambito della manifestazione **“Mangiare in...forma...ti”, un corso teorico-pratico sull'alimentazione organizzato** dall'Unità Operativa di Medicina dell'ospedale di Saronno diretta dal dott. Giuseppe Monti, e in particolare dall'Ambulatorio dell'Obesità e di Diabetologia, e dall'Associazione Diabetici di Saronno.

Il primo appuntamento è fissato per mercoledì 8 ottobre alle 20.30 nell'Auditorium della Scuola Aldo Moro (viale Santuario) a Saronno. L'ingresso è libero. Sarà questa l'occasione per studiare come costruire un regime alimentare equilibrato e, per chi lo vorrà, ci sarà la possibilità di farsi misurare **l'indice di massa corporea**, che, calcolato secondo precisi parametri, non deve superare quota 30, e il **giro-vita**. In questo caso, quello delle donne non deve superare gli 88 centimetri e quello degli uomini i 102. Infine, sarà distribuito anche un questionario per analizzare gli stili di vita.

Il corso proseguirà con una **lezione pratica di cucina mercoledì 15 ottobre alle 20.30** che si svolgerà presso l'Istituto Alberghiero (Ial, via Carlo Marx) a Saronno. Per partecipare è necessaria la prenotazione (tel. 02-9609907). Si replica mercoledì 22 ottobre, sempre alle 20.30.

“Mangiare in...forma...ti” è stata organizzata nell'ambito delle iniziative della Giornata Nazionale dell'Obesità, indetta dall'Associazione Italiana di Diabetologia e Nutrizione Clinica, e della Giornata Nazionale del Diabete, che si celebrano, rispettivamente, il 10 e il 4 ottobre.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it