

Prevenire l'obesità con l'ospedale di Saronno

Pubblicato: Mercoledì 8 Ottobre 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