

Cibi sani e attività fisica per combattere le malattie del cuore

Pubblicato: Martedì 27 Ottobre 2009

✖ Si al cioccolato amaro e no alla Nutella. Largo al pesce azzurro e stop allo spada. Sono questi alcuni dei consigli che il **dottor Giuseppe Calveri**, primario di Cardiologia 2 all'ospedale di Circolo (nella foto a sinistra accanto al sindaco Fontana e al dg dell'ospedale Bergamaschi), darà nel corso del convegno **“Cuore e benessere – stili di vita salutari e prevenzione delle malattie cardiovascolari”** che si svolgerà **sabato 7 novembre** alla sala dell'ex Cinema Rivoli di Varese dalle ore 9.

«Numerosi studi scientifici dimostrano una stretta correlazione tra alimentazione e malattie cardiovascolari – ha dichiarato Calveri – Una significativa riduzione del rischio cardiovascolare può essere ottenuta con un'attenta **alimentazione** e con uno stile di **vita salutare**: è necessaria una corretta informazione per “educare” la popolazione al consumo degli alimenti in maniera sana, guardando con attenzione alla qualità del prodotto»

Si tratta di un incontro aperto alla cittadinanza dove lo staff dell'Unità Operativa di Cardiologia 2 per descrivere l'unica terapia efficace nel controllo delle malattie cardiovascolari e metaboliche: **la prevenzione**.

All'evento, in programma presso la Sala Ex-Cinema Rivoli, Varese, prenderanno parte medici dell'Unità Operativa di Cardiologia II **dell'Ospedale di Circolo di Varese** e del **Canton Ticino**: con un linguaggio semplice e diretto, illustreranno le migliori strategie da seguire per mantenere uno stile di vita corretto e salutare.

Durante le sessioni del Convegno, verranno analizzati gli alimenti che nella quotidianità vengono introdotti nell'organismo e gli effetti benefici che essi apportano. Nella fattispecie, si parlerà approfonditamente del vino, dell'olio, del pesce, del caffè e del cioccolato, il tutto “condito” da una ampia panoramica sulle terapie attuate nel controllo delle malattie cardiovascolari, quali una costante attività fisica e un accenno alla nuove prospettive future rappresentate dai cibi antiossidanti.

Ad arricchire l'evento, è prevista la presenza di ospiti nazionali d'eccezione, quali **Renato Pozzetto**, apprezzatissimo attore italiano, impegnato nella campagna promossa dal Consiglio dei Ministri contro il fumo (tematica che verrà affrontata durante il Convegno), e **personalità imprenditoriali** del campo alimentare, i quali porteranno le loro preziose testimonianze ed esperienze sul tema dell'alimentazione e della prevenzione.

L'ingresso è **libero** fino al raggiungimento dei posti disponibili, numero **170**.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it