

Mangiare bene per restare in salute

Pubblicato: Venerdì 25 Gennaio 2013

Stile di vita salutare e alimentazione calibrata per ogni fascia d'età aiutano a scongiurare l'incidenza di malattie i cui esiti sono spesso fatali. Sono questi i temi centrali della **serata di giovedì 31 gennaio** che vede in veste di relatrici le dottoresse Elena Blini e Daniela Orsida, specialiste in medicina interna e cardiologhe ospedaliere. L'evento rientra nel **ciclo di conferenze organizzato dall'Istituto Medico Santa Chiara di Gallarate** con il supporto del Comune di Varese – Assessorato Famiglia, Persona e Università.

L'appuntamento si rivela di particolare interesse soprattutto perché se un tempo le persone più a rischio di infarto erano quelle che si avvicinavano ai sessant'anni, **oggi aumenta l'incidenza dell'infarto giovanile**, patologia cardiaca che colpisce sempre più "under 50" e che ha conseguenze anche più pericolose dell'infarto classico.

Un cuore sano, insomma, è anche il risultato di una serie di scelte che coinvolgono lo stile di vita, il comportamento alimentare, regole salutari. Evitando inutili e dannosi allarmismi, le due specialiste dell'Istituto Santa Chiara aiuteranno a fare chiarezza sulle cause, a volte difficilmente individuabili, di questa patologia dell'era moderna, delineando con l'ausilio delle statistiche e dei più avanzati studi scientifici in materia di comportamenti a rischio.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it