

Cibo e sport: come ti sconfiggo l'obesità

Pubblicato: Giovedì 2 Ottobre 2014

Arriva a Varese la giornata dedicata alla corretta nutrizione e all'importanza del movimento per uno stile di vita sano. In vista dell'**Obesità Day**, la manifestazione in programma per **venerdì 10 ottobre**, è stata pensata una giornata, **il 5 ottobre, al Salone Estense di Varese per sensibilizzare i cittadini a temi che costituiscono uno dei fattori fondamentali della salute dell'individuo.**

L'evento, che vedrà **l'inizio alle ore 10.00 e si protrarrà fino alle 18.30**, sarà articolato in **diversi momenti**: una parte interattiva sarà quella organizzata con il **patrocinio di Expo 2015 e dal titolo "A tavola con Expo – nutrizione e territorio"**, che consiste in un percorso proposto al pubblico sotto forma di attività self-service. Il pubblico potrà comporre un pranzo a piacere, da antipasto a dolce, scegliendo tra le illustrazioni di varie preparazioni tipiche e realizzate con prodotti del territorio. **Del pasto composto da ciascuno di noi verranno conteggiate le Kcal**, che saranno poi curate dalle giovani del Servizio Civile Volontariato presso l'Attività Promozionale del Territorio dell'assessorato e dagli operatori di ASL che, con il counseling nutrizionale, valuteranno peso e altezza di ciascuno per determinare se il pasto scelto riflette le caratteristiche alimentari richieste dall'individuo.

A seguire poi l'iniziativa "percorsi della salute", gli itinerari da percorrere all'interno del parco cittadino che vedranno il successivo conteggio di dispendio calorico, tempo e numero di passi. Il tutto realizzato grazie agli assessorati al turismo, commercio e marketing territoriale e allo sport, con **ASL Varese** che, insieme, collabora al programma di educazione nutrizionale rilanciando e ricordando al pubblico l'importanza di una vita sana per la salute, non solo fisica, dell'individuo.

Per informazioni consultare www.asl.varese.it e www.varesecittagiardino.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it