

VareseNews

La buona alimentazione come prevenzione, ne parla lo Spi Cgil

Pubblicato: Venerdì 30 Ottobre 2015



Dopo la partecipazione dello **SPI CGIL di Varese** alle tante iniziative di **Giochi di Libertà di Cattolica**, riparte l'attività dell'Area Benessere. Primo appuntamento, nell'ambito del progetto "Stili di Vita", due conferenze organizzate dalla Lega SPI di Varese e dalla struttura provinciale sui temi della corretta alimentazione e delle intolleranze alimentari.

La prima iniziativa dal titolo "**IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE NELLA PREVENZIONE E CURA DELLE MALATTIE CRONICO DEGENERATIVE**" si terrà a Varese, **venerdì 6 novembre, al Salone della Cooperativa di Belforte**, Viale Belforte 165. Il tema, importante non solo per gli anziani ma per tutti coloro che hanno a cuore la propria salute, sarà trattato dal dott. Alessandro Scorba, medico nutrizionista dell'Istituto di Medicina Genetica e Preventiva di Milano.

E' un dato di fatto, ormai generalmente riconosciuto, che l'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nel mantenere in buona salute ogni individuo.

Scegliere un cibo sano non è solo questione di grassi e calorie: almeno un terzo dei casi di tumore e numerose altre malattie cronico degenerative potrebbero essere evitate, se solo mangiassimo correttamente. Ma in che modo il cibo che mangiamo interagisce col nostro organismo e aumenta o riduce il rischio di ammalarsi? Grazie a studi condotti in tutto il mondo il World Cancer Research Fund (WCRF) ha individuato alcuni meccanismi che governano il rapporto tra il cibo e la malattia. Conoscerli significa poter intervenire su di essi scegliendo gli alimenti più corretti. A partire dagli anni '70 ricerche

epidemiologiche, che hanno coinvolto centinaia di migliaia di persone e studiato decine di migliaia di casi di tumore, di infarto, di diabete, hanno confermato, al di là di ogni ragionevole dubbio, che la **trasformazione del cibo che ha accompagnato la rivoluzione industriale della produzione e della distribuzione alimentare**, ha avuto un ruolo importante nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno.

Nel corso della serata si esporranno, in modo semplice e facilmente accessibile, i **risultati di numerosi studi** sull'argomento dando un taglio, per quanto possibile pratico, alla serata.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it