

## Tornano i corsi Tigros, e pensano al benessere

**Pubblicato:** Mercoledì 11 Ottobre 2017



Tornano i **corsi di cucina** gratuiti organizzati da Tigros, e quest'anno puntano al benessere.

Le “lezioni” che si terranno ai ristoranti Buongusto Tigros di Busto Arsizio, Solbiate Arno e Buguggiate vedranno protagonisti infatti non solo chef rinomati, ma anche dietologi e medici che si occupano di patologie dove la prevenzione, e una particolare cura dell'alimentazione, è importante: dalla pressione alta alla celiachia, dalle cistiti alla salute denti. In tutto, sono previsti 12 incontri suddivisi in 4 appuntamenti per ogni sede, dalle 17 alle 19, dal 23 ottobre al 31 gennaio prossimi.

La nuova stagione si annuncia, così, ricca di sapori ma soprattutto di contenuti attuali e socialmente rilevanti, come il tema delle relazioni tra abitudini alimentari e salute. Gli appuntamenti saranno dei veri e propri momenti di divulgazione di cultura alimentare, per valorizzare il cibo di qualità, applicare regole dietetiche virtuose e sperimentare modalità di preparazione che favoriscono il benessere e la salute.

### COME FUNZIONERANNO I NUOVI CORSI

La struttura dei corsi – che partiranno lunedì 23 ottobre a Buguggiate – vedrà gli chef (alcuni dei quali già noti e apprezzati da chi ha conosciuto le edizioni precedenti, come **Davide Brovelli**, **Eva Golia**, **Fabio Sauli**, ma anche interessanti novità come il maestro di cucina **Damiano Simbula** e lo chef **Alberto Broggin**) affrontare dal punto di vista della scelta delle materie prime, delle ricette e delle tecniche di preparazione tematiche come alimentazione e celiachia, ipertensione, disturbi

cardiovascolari o alle vie urinarie eccetera in lezioni teorico-pratiche svolte in collaborazione con l'ATS Insubria – Agenzia di Tutela della Salute dell'Insubria, l'AIC Associazione Celiachia, la Fondazione Iseni y Nervi e qualificati medici e nutrizionisti, cui spetterà il compito di rendere accessibili le informazioni medico-scientifiche di base.

Tra i medici coinvolti, ce ne sono di già noti: come la vulcanica **Carla Lertola**, dietista e scrittrice di articoli e libri sull'argomento, o **Stefano Salvatore** e **Sabina Pelizzari**, rispettivamente direttore dell'istituto europeo di Uroginecologia e fisioterapista specializzata nella rieducazione del perineo, che tennero l'anno scorso un seguitissimo corso sulla menopausa.

Il programma, come già si è potuto “assaggiare” nell'edizione precedente, toccherà in maniera semplice argomenti riguardanti i cibi e le loro proprietà benefiche per l'organismo poco noti al grande pubblico o non sempre trattati in modo oggettivo e comprensibile nelle pubblicazioni disponibili su carta o sul web.

## COME FARE PER ISCRIVERSI

L'iscrizione ad ogni singolo appuntamento, come già negli anni passati, è gratis, e richiede solo il possesso di Tigros Card (anch'essa gratuita): ci si può iscrivere online al sito [www.tigros.it](http://www.tigros.it), oppure telefonicamente al numero verde 800 905033.

## IL PROGRAMMA

<p><b>23 OTTOBRE</b></p> <p><b>Nutriamo il cuore</b> Dott.ssa Maria Antonietta Bianchi Dott.ssa Valentina Romano Chef Damiano Simbula Buongusto di Buguggiate</p>	<p><b>30 OTTOBRE</b></p> <p><b>Spezie ed erbe aromatiche per la salute</b> Dott.ssa Maria Antonietta Bianchi Dott.ssa Antonella Capurso Chef Alberto Brogгинi Buongusto di Busto Arsizio</p>	<p><b>8 NOVEMBRE</b></p> <p><b>Il piatto del mangiar sano</b> Dott.ssa Carla Lertola Chef Eva Golia Buongusto di Solbiate Arno</p>	<p><b>15 NOVEMBRE</b></p> <p><b>Alimentazione e bellezza</b> Dott.ssa Valentina Lazzati Chef Davide Brovelli Buongusto di Buguggiate</p>
<p><b>22 NOVEMBRE</b></p> <p><b>Alimentazione e celiachia</b> Dott.ssa Lavinia Cappella Chef Andrea Fabretti Buongusto di Busto Arsizio</p>	<p><b>27 NOVEMBRE</b></p> <p><b>Alimentazione e ipertensione</b> Dott. Andrea Macchi Chef Riccardo De Simone e Luca Zanzottera Buongusto di Busto Arsizio</p>	<p><b>4 DICEMBRE</b></p> <p><b>I piatti della tradizione salutare</b> Dott.ssa Maria Antonietta Bianchi Dott.ssa Antonella Capurso Chef Damiano Simbula Buongusto di Solbiate Arno</p>	<p><b>11 DICEMBRE</b></p> <p><b>Che il cibo sia la tua medicina: i principi nutritivi</b> Dott.ssa Maria Antonietta Bianchi Dott.ssa Antonella Capurso Chef Alberto Brogгинi Buongusto di Solbiate Arno</p>
<p><b>11 GENNAIO</b></p> <p><b>Alimentazione: un alleato per le cistiti e i disturbi urinari</b> Prof. Stefano Salvatore Dott.ssa Sabina Pelizzari Chef Davide Brovelli Buongusto di Busto Arsizio</p>	<p><b>15 GENNAIO</b></p> <p><b>Alimentazione e lavoro</b> Dott. Daniele Calandrino Chef Alessandro Columella Buongusto di Solbiate Arno</p>	<p><b>22 GENNAIO</b></p> <p><b>Alimentazione e salute orale</b> Dott. Cesare Rossi Chef Fabio Sauli Buongusto di Buguggiate</p>	<p><b>31 GENNAIO</b></p> <p><b>Perineo un alleato sconosciuto</b> Dott.ssa Sabina Pelizzari Chef Davide Brovelli Buongusto di Buguggiate</p>

**Lunedì 23 ottobre: Nutriamo il cuore – Tigros Buguggiate**

Dottoressa **Maria Antonietta Bianchi** – medico specialista in scienza dell'alimentazione e responsabile qualità della nutrizione e stili alimentari ATS Insubria

Dottoressa **Valentina Romano** – dietista con specializzazione in nutrizione e alimentazione umana affiliata ATS Insubria

Chef **Damiano Simbula** (2Lanterne, Induno Olona)

**Lunedì 30 ottobre: Spezie ed erbe aromatiche sulla salute – Tigros Busto Arsizio**

Dottoressa **Maria Antonietta Bianchi** – medico specialista in scienza dell'alimentazione e responsabile qualità della nutrizione e stili alimentari ATS Insubria

dottoressa **Antonella Capurso** – Infermiera con master in scienza dell'alimentazione, affiliata a Ats insubria

Chef **Alberto Brogгинi** (Il Borgo degli Artisti, Varese)

### **Mercoledì 8 novembre: Il piatto del mangiar sano – Tigros Solbiate Arno**

Dottoressa **Carla Lertola** – medico chirurgo specialista in scienza dell'alimentazione

Chef **Eva Golia** (Insegnante, scuola di cucina Sale e Pepe)

### **Mercoledì 15 novembre: alimentazione e bellezza – Tigros Buguggiate**

Dottoressa **Valentina Lazzati** – specialista in chirurgia plastica e ricostruttiva

Chef **Davide Brovelli** (Il Sole di Ranco e Solo 33 di Dormelletto)

### **Mercoledì 22 novembre: alimentazione e celiachia – Tigros Busto**

Dottoressa **Lavinia Cappella**, dietista nutrizionista dell'associazione Italiana Celiachia Lombardia Onlus

chef **Andrea Fabbretti** (Il cantuccio di Felipe, Sesto Calende)

### **Lunedì 27 novembre – alimentazione e ipertensione – Tigros Busto**

Dottor **Andrea Macchi** – specialista in cardiologia e nefrologia

Chef **Riccardo de Simone** e **Luca Zanzottera** (Ristorante Buongusto Tigros Busto Arsizio)

### **Lunedì 4 dicembre; i piatti salutarî della tradizione – Tigros Solbiate Arno**

Dottoressa **Maria Antonietta Bianchi** – medico specialista in scienza dell'alimentazione e responsabile qualità della nutrizione e stili alimentari ATS Insubria

Dottoressa **Antonella Capurso** – Infermiera con master in scienza dell'alimentazione, affiliata a Ats insubria

Chef **Damiano Simbula** (Due Lanterne, Induno Olona)

### **Lunedì 11 dicembre: Che il cibo sia la tua medicina: i principi nutritivi – Tigros Solbiate Arno**

Dottoressa **Maria Antonietta Bianchi** – medico specialista in scienza dell'alimentazione e responsabile qualità della nutrizione e stili alimentari ATS Insubria

Dottoressa **Antonella Capurso** – Infermiera con master in scienza dell'alimentazione, affiliata a Ats insubria

Chef **Alberto Broggin** (ristorante il Borgo degli Artisti, Varese)

### **Giovedì 11 gennaio: Alimentazione: un alleato per le cistiti e i disturbi urinari – Tigros Busto**

Prof. **Stefano Salvatore**, ginecologo e responsabile dell'unità di uroginecologia dell'Irccs Ospedale san Raffaele e presidente della società europea di Uroginecologia

Dottoressa **Sabina Pellizzari** – specialista in scienze delle professioni sanitarie e della riabilitazione

Chef **Davide Brovelli** (Il Sole di Ranco e Solo 33 di Dormelletto)

### **Lunedì 15 gennaio: alimentazione e lavoro – Tigros Solbiate Arno**

Dottor **Daniele Calandrino** – medico chirurgo specializzato in medicina del lavoro

Chef **Alessandro Columella** (Ristorante Buongusto Tigros, Solbiate Arno)

**Lunedì 22 gennaio: alimentazione e salute orale – Tigros Buguggiate**

dottor **Cesare Rossi**, dottore in odontoiatria e protesi dentaria

Chef **Fabio Sauli** (Locanda del Chierichetto, Malnate)

**Mercoledì 31 gennaio: perineo, un alleato sconosciuto – Tigros Buguggiate**

Dottoressa **Sabina Pellizzari** – specialista in scienze delle professioni sanitarie e della riabilitazione

Chef **Davide Brovelli** (Il Sole di Ranco e Solo 33 di Dormelletto)

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it