

Attenzione alle etichette: lezione di cibo ad “Arsago in Salute”

Pubblicato: Venerdì 15 Marzo 2019



Cosa e come mangiare? Si è parlato di alimentazione lo scorso 14 marzo, nell’ambito degli incontri **“Arsago in Salute” promossi dal Comune di Arsago Seprio**. Una serata che ha avuto l’obiettivo di dare degli strumenti pratici per poter seguire uno stile di vita sano e di far comprendere che **l’alimentazione sana non è sinonimo di privazione o monotonia, come spesso si pensa**.

L’incontro si è tenuto presso il Centro Culturale Concordia di Arsago Seprio, dove ha parlato **la biologa e nutrizionista Francesca Locatelli**.

La serata è stata divisa in **due momenti**: nella prima parte si è parlato delle **proprietà dei nutrienti, dell’abbinamento degli alimenti** e su come bisognerebbe mangiare durante l’arco della giornata. Nella seconda parte la specialista si è concentrata **su come leggere ed interpretare le etichette**, analizzando tutto ciò che bisognerebbe andare a osservare quando si va a fare la spesa al supermercato.

L’iniziativa “Arsago in Salute” prevede una seconda conferenza: **“Parkinson: la gestione del malato da parte dei familiari”**, **giovedì 21 marzo** alle ore 21:00, al Centro Culturale Concordia, con la partecipazione della dottoressa Francesca Mazzuchelli, dirigente medico presso A.O.S Antonio Abate di Gallarate.

di [Paolo Cocolo](#)

