

VareseNews

I consigli del nutrizionista aprono gli incontri sulla salute alla Camelot-3SG

Pubblicato: Lunedì 19 Giugno 2023



Partono con giovedì 22 giugno gli incontri alla 3SG Camelot dedicati alla salute e al benessere, organizzati dal Lions Club Avatar in Salute, satellite del Club Rescaldina Sempione Distretto 108IB1, con la collaborazione di 3SG Azienda di Servizi Socio Sanitari (che sarà la sede di tutti gli incontri) e grazie alla partnership scientifica di Humanitas Mater Domini di Castellanza.

Una nuova sinergia nata con l'obiettivo di far crescere tra le persone la cultura della prevenzione e stili di vita sani, con incontri gratuiti e aperti alla popolazione.

Relatori saranno gli specialisti dell'Ospedale di Castellanza che approfondiranno diversi argomenti: dall'alimentazione all'ortopedia, fino all'importanza del sonno per la salute.

A dare il via a queste serate la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini e dei centri medici Humanitas Medical Care con un incontro informativo e interattivo dal titolo "Gli alimenti che fanno bene al cuore: i consigli della nutrizionista".

Ancora oggi, purtroppo, le malattie cardiovascolari, come l'infarto e l'ictus, sono la principale causa di morte nel mondo occidentale. Queste patologie sempre più spesso colpiscono anche persone di media e giovane età e molto dipende dallo stile di vita che accentua i fattori di rischio cardiovascolare: l'abitudine al fumo, l'ipertensione arteriosa, il diabete, la dislipidemia e il sovrappeso.

Da qui l'importanza della prevenzione, un'importante alleata delle terapie farmacologiche per evitare l'insorgenza delle patologie cardiovascolari.

Come? Con l'adozione di semplici e salutarissimi comportamenti: buone abitudini alimentari, un'adeguata e regolare attività fisica di tipo aerobico, il mantenimento di un regolare peso corporeo.

Quindi: quali sono i cibi amici del cuore e quale il regime alimentare più corretto per preservarne la sua salute? Ne parleremo con la dottoressa Elisabetta Macorsini giovedì 22 giugno dalle ore 19.00 presso 3SG Camelot Gallarate (ingresso da Via Sottocorno, 5 – Gallarate).

L'ingresso è libero e gratuito (prenotazione consigliata allo 0331750301).

Prima dell'incontro con la specialista a tutti i partecipanti **sarà offerto un "Aperitivo del benessere"** a base di centrifugati di frutta e verdura (con ricetta omaggio) e altre delizie salutari.

Per chi non potrà partecipare in presenza, sarà possibile seguire l'evento collegandosi a partire dalle ore 19,15 al seguente link di Google meet: <https://meet.google.com/geh-jmgt-mbb>

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it