

VareseNews

A cena con il dottore: una serata conviviale con tema alimentazione, benessere e infiammazione cronica

Pubblicato: Lunedì 11 Maggio 2026



 Il Sole di Ranco

 Il Sole di Ranco, Indirizzo Commerciale:

 Ranco

Stanchezza, dolori articolari, difficoltà digestive o aumento di peso? Spesso la causa è l'infiammazione cronica, un nemico silenzioso che influisce sulla nostra salute e sul benessere metabolico.

Non si tratta sempre di sintomi eclatanti, ma di indizi persistenti: “nulla di grave”, apparentemente, eppure qualcosa non funziona come dovrebbe. Capita più spesso di quanto si pensi. **Ci si sente stanchi senza un motivo preciso, la digestione diventa difficile, il corpo manda piccoli segnali che tendiamo a ignorare.**

Negli ultimi anni la medicina ha rivolto crescente attenzione a questo fenomeno diffuso ma poco visibile: l'**infiammazione cronica**. Non si manifesta come un dolore acuto né come una patologia

immediatamente evidente ma come una condizione di fondo che può influenzare energia, metabolismo, peso corporeo e benessere generale.

E spesso parte proprio da lì dove meno ce lo aspettiamo: **dalla tavola**.

Cosa possiamo fare davvero per la nostra salute?

A **Ranco**, una **cena (col dottore)** organizzata dal **Centro Baroncini di Sesto Calende** propone una serata dedicata a comprendere cos'è l'infiammazione cronica, quali sono le cause e come prevenirla.

Da queste premesse nasce **“A cena con il Dottore”**, un **appuntamento tra informazione, prevenzione e buona cucina**, in programma il **20 maggio presso Il Sole di Ranco**.

L'incontro inizierà alle **ore 20.30** ed è pensato per chi desidera approfondire questi temi senza rinunciare al piacere di una cena conviviale.

Durante la serata interverranno:

- **Sara Bartolaccini, biologa nutrizionista esperta in microbiota intestinale**
- **Antonella Ferzi, oncologa e senologa**

Due punti di vista diversi ma complementari per affrontare un tema che riguarda tutti, anche chi si sente in salute.

L'obiettivo non è solo “curare”, ma **imparare a riconoscere precocemente i segnali del corpo** e adottare azioni concrete e sostenibili nella vita quotidiana.

Non si parlerà di teorie astratte o di diete impossibili, ma di scelte pratiche: **cosa portiamo a tavola, come organizziamo i pasti, quali abitudini possono fare davvero la differenza nel tempo**.

È un approccio che ribalta la prospettiva: la prevenzione non come rinuncia, ma come consapevolezza.

In un contesto informale, lontano dagli ambulatori, diventa più facile fare domande, chiarire dubbi e rivedere alcune convinzioni.

Perché a volte basta poco per stare meglio. Ma quel “poco” bisogna conoscerlo.

Informazioni e prenotazioni

La serata è a numero limitato e prevede una cena completa. La prenotazione è obbligatoria chiamando il numero **0331 958570 – 0331 921345** oppure scrivendo all'indirizzo **segreteria@centrobaroncini.it**.

SCARICA LA LOCANDINA

CONTATTI

Centro Medico Baroncini
Via Carlo Cattaneo, 3, 21018 Sesto Calende VA
T: 0331 958570
@: segreteria@centrobaroncini.it

[Sito](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#)



di In collaborazione con il Centro Medico Baroncini