

## VareseNews

### Al Pcc nasce lo spazio nutrizione “La salute vien mangiando”

**Pubblicato:** Lunedì 4 Giugno 2018



Il **Pelvic Care Center di Varese**, che dal 2006 riunisce un gruppo affiatato di professionisti intorno a all’unico obiettivo del benessere a 360°, vi invita a partecipare a due [appuntamenti rivolti alla nutrizione](#). Il primo incontro **venerdì 15 giugno, alle ore 20.30** ha come tema **“L’importanza di mangiare bene”**Il cibo in famiglia dedicato agli adulti.

Il secondo **venerdì 22 giugno, alle ore 16:30** ha come tema **“A scuola di Nutrizione”**“Il cibo e i bambini dai 2 a 6 anni

Relatrice delle due serate è la **Dott.ssa Francesca Cherubino, Biologa Nutrizionista**, che da oltre un anno collabora con la nostra struttura medica.

**Dottorssa Cherubino, come mai l’idea di organizzare incontri dedicati all’educazione alimentare?**

La nutrizione è oggi uno degli argomenti più caldi e dibattuti, sul quale ci sono troppe voci, troppi “mentori” e teorici di diete miracolose.

Da qui l’dea di organizzare degli incontri al PCC per informare le persone ad una maggiore consapevolezza ed incamminarsi in un percorso che va verso un miglioramento del proprio stato di salute e benessere.

**Quali tematiche verranno trattate durante la serata del 15 giugno?**

Proverò a fare chiarezza sull’importanza di nutrirsi bene, analizzando in modo critico le diete alla moda, “i consigli dell’amica” e le varie teorie che si leggono sulle riviste e che non sono sostenute da alcun fondamento scientifico, gettare le basi per far si che ne escano più consapevoli del proprio stato di

salute, di come raggiungerlo e di quanto sia facile imparare a mangiare in modo corretto. Sottolineerò l'importanza di saper scegliere gli alimenti, saperli abbinare in modo corretto e ci sarà ampio spazio per ogni domanda, perché è necessario che ci sia interazione e che ognuno si senta libero di sciogliere i propri dubbi, con la possibilità di iniziare poi un percorso con consapevolezza.

### **Con i bambini invece?**

L'incontro del 22 ha lo scopo di offrire una breve educazione alimentare ai bimbi, e soprattutto di offrire spunti e consigli ai genitori, per aiutarli a capire come nutrire al meglio i propri figli durante una fase di crescita ed apprendimento così importante. È proprio in questa fascia di età, infatti, che si mettono le basi per avere una corretta educazione alimentare e stile di vita, che rifletterà quella che i piccoli avranno da adulti. Ricordiamoci che è proprio l'alimentazione e lo stile di vita che sono alla base della prevenzione delle malattie della nostra epoca, quali obesità, disordini alimentari, malattie cardiovascolari.

Proverò a dare consigli pratici per fare la spesa tutti insieme e cucinare insieme, perché imparare a mangiare bene può diventare anche un gioco. Del resto, i genitori oggi dimostrato di avere grande sensibilità e molti dubbi sul tema, come sempre quando si tratta dei figli.

### **Ci dica cosa significa per lei alimentazione sana**

Nutrirsi in modo equilibrato e adeguato. Mangiare bene non significa privarsi delle cose, significa imparare a mangiare tutto, nelle giuste quantità e con i giusti abbinamenti, consapevolezza.

Al termine di ogni conferenza verrà organizzato un piccolo **rinfresco a km Zero offerto da Amsteak**. Nel cortile interno o Chef Fabrizio Fontana sempre in linea con le indicazioni per una equilibrata e corretta alimentazione sarà lieto di illustrarvi una ricetta a tema.

Entrambi gli appuntamenti sono **incontri informativi gratuiti** sul tema della nutrizione. E' **richiesta la prenotazione** (per questioni organizzative, il numero dei posti è limitato) chiamando il PCC ai numeri 0332 1690383 e 0332 234476 oppure scrivendo all'indirizzo mail [info@pccvarese.it](mailto:info@pccvarese.it)

### **Pelvic Care Center Varese**

Via Dazio Vecchio, 4/6 (a pochi passi dal Centro Commerciale Le Corti, comodo per il parcheggio, Teatro di Varese e del Cinema Multisala)

Tel. 0332 1690383 e 0332 234476

[info@pccvarese.it](mailto:info@pccvarese.it)

[Sito internet](#) | [Pagina Facebook](#)

di Ufficio pubblicità