

«Mangiare e' un'Arte»

La Sana Alimentazione ai tempi della crisi

17 ottobre 2022 - Millepiani coworking

Via Nicolo Odero, 13 Roma

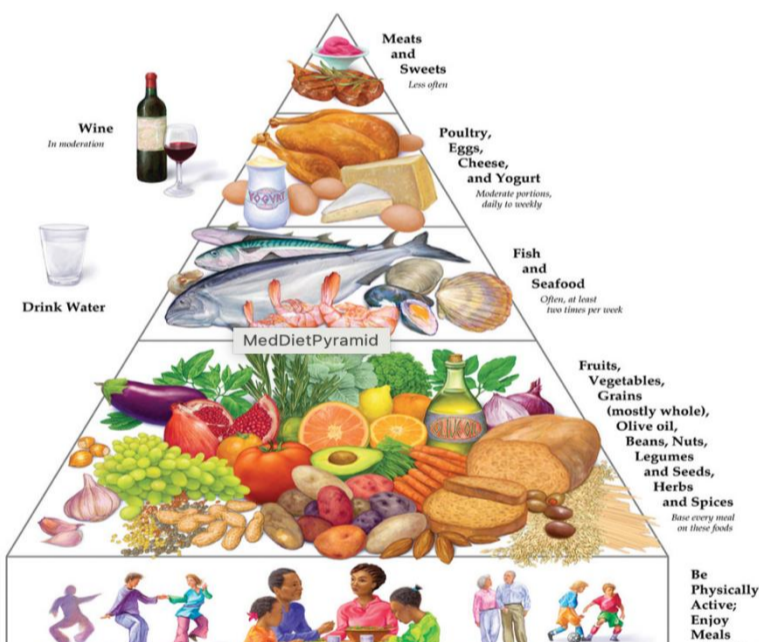
La fase storica che stiamo vivendo, caratterizzata dalla pandemia, dalla crisi energetica e dalla perdita di molte delle certezze su cui fino a ieri era basata la nostra vita quotidiana, ci impone delle scelte economiche che investono inevitabilmente la nostra salute alimentare.

L'obesità, assieme alle sue conseguenze («Diabesity») continua a rappresentare un problema sociosanitario di dimensioni planetarie.

In Italia il 42.4% degli adulti e' in sovrappeso e il 10.8% e' obeso. I gruppi socialmente vulnerabili sono i più colpiti dall'obesità anche perché hanno meno accesso all'educazione su stili di vita e salute. Inoltre, i cibi più economici spesso risultano i più appetibili nonostante abbiano una minore qualità nutrizionale ed una elevata densità energetica, rendendo difficile l'adozione di un'alimentazione sana ed equilibrata.

abbiamo assistito nell'ultimo anno ad un incremento drammatico del costo di tutti i prodotti di prima necessità, che rende ancora più difficile l'acquisizione di un regime alimentare basato sulla dieta mediterranea.

Mediterranean Diet Pyramid



Quest'anno, in occasione della campagna nazionale ADI di sensibilizzazione per la prevenzione dell'obesità- OBESITY DAY-, il Direttivo Regionale ADI del Lazio ha voluto questa iniziativa di divulgazione di una sana alimentazione e di prevenzione all'obesità, basata sulla dieta mediterranea, e accessibile economicamente anche a chi e' in difficoltà economica

Grazie ad «ADI PER IL SOCIALE», in quest'occasione verranno donati a favore dell'associazione CONTROCORRENTE pacchi alimentari da destinare alle famiglie in difficoltà. I pacchi verranno confezionati in modo da poter comporre un'alimentazione in stile mediterraneo, e verranno accompagnati da uno opuscolo informativo su come poter comporre un'alimentazione sana tenendo in considerazione l'aspetto economico

Programma preliminare

18:15 Amedeo Ciaccheri - saluti del Presidente del Municipio VIII

18.20 Valchiria Vittori - saluti della Presidente Commissione Pari Opportunità

Municipio VIII

18:25 Claudio Tubili - saluti del Presidente ADI Lazio ed introduzione al tema: la dieta mediterranea ai tempi della crisi

18:45 Giuseppe Rando - il paziente in sovrappeso : scelte alimentari e stili di vita

19:00 Luciana Sonni - Piani alimentari a basso costo seguendo la dieta mediterranea

19:30 Maria Paola Laria - Progetto «ADI per il sociale»: «Mangiare è un Arte»

19:45 Saluti finali