

La nutrizione migliore per una vita lunga e sana? C'è davvero una ricetta uguale per tutti? Si deve tener conto dell'età e di ciò che facciamo nella vita? C'è grande confusione. Chi ci può aiutare? Neppure in campo universitario si trovano certezze. Tanti, forse troppi, i "titoli" (biologi, dietisti, nutrizionisti, biotecnologi, ecc.), e non tutti pensano nello stesso modo... Quali cibi comprare? Si sa che il mercato alimentare è dominato da multinazionali che spesso aggiungono e tolgono principi nutritivi solo per aumentare le vendite e soddisfare esigenze di pubblicità (cibi arricchiti ecc.)! Serviva davvero offrire alla popolazione pistoiese un "CENTRO DI INFORMAZIONE ED EDUCAZIONE NUTRIZIONALE". **Oggi questo servizio c'è grazie alla Venerabile Arciconfraternita della Misericordia, è aperto gratuitamente a tutti e potrà essere fruito anche in forma di incontri individuali.** Le presentazioni, che si avvarranno anche di documentazione sviluppata dall'Università Campus Bio-Medico di Roma, faranno chiarezza su problemi che riguardano la vita di tutti noi, e anche il futuro nostro e dei nostri figli. Il Centro è aperto per appuntamento a quanti lo richiederanno telefonando alla segreteria della Misericordia (tel. 0573/5050) e **gli incontri si svolgeranno nella sede istituzionale della Misericordia in Via del Can Bianco n. 35.**

Misericordia di Pistoia

Centro di informazione ed educazione nutrizionale la guida alla buona spesa

Direttore

Prof. Paolo Antonio Maltagliati

Specialista in Scienza della Nutrizione e Dietologia
Università di Pisa

in collaborazione con

Prof. Ettore Bergamini

Professore Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana
Università Campus Biomedico - Roma
Collaboratore scientifico della "Associazione Alberto Sordi, Onlus"

INCONTRI GRATUITI
solo su appuntamento

a richiesta esami di laboratorio per
"valutazione dell'età biologica" o
"valutazione del rischio di invecchiamento patologico"

tel. 0573 5050 - 0573 505246 (9,00 - 12,00)
mail: info@misericordia.pistoia.it
www.misericordia.pistoia.it



Misericordia Pistoia



Associazione Alberto Sordi

Cicli di conversazioni

appuntamenti autunno 2018



CENTRO
di informazione
ed educazione
nutrizionale

Prof. Dott. Paolo Antonio Maltagliati
Specialista in Scienza della Nutrizione
e Dietologia Università di Pisa

Prof. Dott. Ettore Bergamini
Professore Corso di Laurea Magistrale
in Scienze della Nutrizione Umana
Università Campus Biomedico - Roma

“Siamo ciò che mangiamo”.

Ci è stato insegnato fin dall'antichità e la biologia moderna lo ha confermato. Però il nostro corpo si è perfezionato per utilizzare al meglio gli alimenti che la natura offriva 200.000 anni fa, quando i nostri progenitori comparvero sulla terra; mentre oggi tutto è così diverso! Fummo fatti per vivere forzatamente in un modo frugale e oggi invece viviamo in una relativa abbondanza.

Siamo continuamente esposti a una miriade di cibi alterati, edulcorati, salati, surrogati, conservati, contaminati, spesso formulati ad arte per conquistarci sfruttando tutte le debolezze innate dei nostri sensi, perché un tempo utili per guidarci a scegliere i cibi più nutrienti (ad esempio, quant'è difficile resistere al richiamo, oggi pericoloso, del dolce o del salato!).

Se vogliamo davvero che “il cibo sia la nostra medicina e che la nostra medicina sia il nostro cibo”, come ci raccomandò già 2500 anni fa Ippocrate, il padre della medicina moderna, serve una guida sincera, disinteressata ed esperta.

Un grazie quindi alla **Misericordia** che ha voluto offrirla gratuitamente a tutti i pistoiesi.

Prof. Dott. Ettore Bergamini

GLI INCONTRI

1. La guida all'arte della longevità in buona salute: un dono della Misericordia ai Pistoiesi

Verrà offerto in dono a tutti i partecipanti un libretto che svela come deve essere un buono stile di vita e perché, adottandolo, si possa aumentare la speranza di una vita lunga e sana.

Mercoledì 31 Ottobre 2018 - ore 17.30

2. Godiamoci la buona tavola

Una dieta sana può essere anche gustosa, piacevole e allegra.

Mercoledì 7 Novembre 2018 - ore 17.30

3. “Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo”

Il buon cibo ci aiuta a restare sani, a contrastare l'invecchiamento e a guarire dalle malattie.

Mercoledì 14 Novembre 2018 - ore 17.30

Il 4° incontro programmato per il 21 Novembre sarà effettuato su richiesta dei partecipanti

“L'Associazione **Alberto Sordi** (organizzazione non lucrativa con sede in Roma, via Alvaro del Portillo 5, www.associazionealbertosordi.it, nata nel 2002 per volontà dell'indimenticabile Alberto Sordi e promossa dalla Fondazione omonima) persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale, con particolare attenzione alle persone anziane in stato di disagio. A tal fine l'Associazione **ha progettato e gestisce da 16 anni il Centro Diurno Anziani Fragili e svolge attività di Assistenza domiciliare per anziani nel territorio di Roma Capitale**. In Toscana collabora a molte attività, aperte anche ai giovani, volte ad educare ad una vita attiva, lunga e sana”

in collaborazione con:



0573 505250
PoliAmbulatorio
MISERICORDIA DI PISTOIA



Visite specialistiche e diagnostica
Mammografia - Laser Terapia,
Ecografia - Ecocolor Doppler
Prenotazione ON-LINE
Refertazione analisi ON-LINE
Radiologia domiciliare

Laboratorio analisi mediche
Prelievi ematici tutte le mattine dalle ore 7.00 alle 10.00
www.misericordia.pistoia.it poliambulatorio@misericordia.pistoia.it

LE NOSTRE PRESTAZIONI

Mammografia - Laser terapia - Ecografia - Ecocolor doppler

- Allergologia/Immunologia
- Angiologia - Ecocolor Doppler Vascolare
- Cardiologia - Ecocolor Doppler Cardiaco
- Chirurgia
- Dermatologia
- Dietologia
- Ecografia
- Ecocolor doppler
- Endocrinologia
- Fisiatria
- Gastroenterologia
- Ginecologia e ostetricia
- Iperensione - holter pressorio
- Laser terapia
- Logopedia
- Psicologia
- Mammografia
- Medicina del lavoro
- Medicina interna
- Neurologia
- Oculistica - Ortottica
- Omeopatia
- Ortopedia
- Otorinolaringoiatria
- Senologia
- Urologia

Una vasta gamma di prestazioni elencate sono convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale. Le prestazioni mediche e diagnostiche in regime di libera professione, effettuate nei confronti degli iscritti alla Misericordia, godono di tariffe agevolate.

Struttura autorizzata e accreditata dalla Regione Toscana
per il rilascio delle certificazioni D.S.A. (Disturbi Specifici di Apprendimento)

Direttore Sanitario: Dott. Salvatore Finocchiaro