

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. 0573/505250) e **gli incontri si svolgeranno nella sede istituzionale della Misericordia in Via del Can Bianco n. 35.**

Misericordia di Pistoia

Nuovo centro di informazione ed educazione nutrizionale

Direttore

Prof. Paolantonio 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

**PER INFORMAZIONI NUTRIZIONALI
INDIVIDUALI GRATUITE**

**ogni mercoledì in via del Can Bianco, 35
dalle ore 15,00 alle ore 18,00**

Per appuntamenti:

tel. 0573 505250

mail: poliambulatorio@misericordia.pistoia.it



Misericordia Pistoia



Associazione Alberto Sordi

Cicli di conferenze

**Nuovo centro
di informazione
ed educazione
nutrizionale**



Prof. Dott. Paolantonio 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

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 17 maggio 2017 - ore 18.00

Godiamoci la buona tavola

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

Mercoledì 24 maggio 2017 - ore 18.00

“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 7 giugno 2017 - ore 18.00

Il buono stile di vita: longevità attiva

La buona alimentazione non è tutto. Serve anche uno stile di vita che stimoli tutte le funzioni fisiche e mentali del nostro corpo.

Mercoledì 13 settembre 2017 - ore 18.00

Come prevedere i pericoli per la salute in tempo per evitarli: il laboratorio ci può aiutare

Molti esami del sangue, se interpretati approfonditamente, danno informazioni utilissime per comprendere come il nostro corpo sta invecchiando, e suggeriscono come correre in tempo ai ripari

Mercoledì 11 ottobre 2017 - ore 18.00

Farmaci per guarire e farmaci per restare sani

Le insidie del mondo preistorico hanno imposto al corpo umano di crescere il più in fretta possibile per giungere al più presto al tempo della riproduzione, poco curandosi della “manutenzione”. E' però possibile far sì che nell'uomo “presto” e “bene” vadano insieme, correggendo almeno in parte questo difetto originario responsabile del declino senile.

Mercoledì 25 ottobre 2017 - ore 18.00

Per info: 335.7725684

