

Mercoledì 29 marzo 2017 ore 17,00
Spazio Crema, via Cairoli 13, Ferrara



**Come crescere figli sani e invecchiare in salute.
Il ruolo fondamentale di una corretta alimentazione
con un occhio alla genetica**

Dr.ssa Rita Tanas, Pediatra endocrinologo

Bambini e Salute. Da quando “li sogniamo” a quando “si fanno grandi”

L'incontro illustrerà come prepararsi alla gravidanza e gestire al meglio i primi 2 anni di vita del bambino, impostando uno stile di vita sano per l'Infanzia e l'Adolescenza che permetterà di costruire un futuro di salute per i nostri figli, parenti e amici più giovani. Si approfondiranno i tanti significati del cibo, le conseguenze del parlare di peso e corpo in famiglia, i rischi e i vantaggi del controllare il peso ma anche i pericoli del mettersi/mettere a dieta i più piccoli, così come la necessità di difenderli dalla derisione sul corpo, che può portare a gravi conseguenze.

Prof.ssa Maria Gabriella Marchetti, Biologa

Il dna è il nostro destino? I cibi che “parlano” ai geni e prevengono l'invecchiamento

Vivere a lungo, in buone condizioni di salute, è da sempre il sogno dell'umanità. In particolare, oggi, sta cambiando la concezione di salute, non più intesa solo come stato senza malattia, ma di ricerca di una condizione in cui ci si sente più sani e più efficienti. In questo contesto l'alimentazione intesa come insieme integrato di comportamenti alimentari, accompagnato da un regolare esercizio fisico, gioca un ruolo determinante nella riduzione e nel rallentamento degli stati infiammatori aumentando l'aspettativa di una vita in buona salute.

All'incontro interverrà la Prof.ssa Roberta Monti, Dirigente Scolastico del "Vergani-Navarra", accompagnata dallo chef Prof. Liborio Trotta che illustrerà un particolare "buffet antiaging" preparato dall'istituto alberghiero cittadino e che verrà poi offerto al pubblico presente.

L'incontro è ad ingresso libero e gratuito