



COMUNICATO STAMPA

L'ALIMENTAZIONE COME STILE DI VITA PER UNA BUONA SALUTE "VOLONTARI...AMO" ALIMENTAZIONE: LA BASE PER LA BUONA SALUTE

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

L'importanza del binomio **"alimentazione e buona salute"** è sottolineata proprio dall'**Organizzazione mondiale della sanità (OMS)** che considera **nutrizione adeguata e salute diritti umani fondamentali**. L'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente incidono sullo sviluppo, sul rendimento e sulla produttività delle persone, sulla qualità della vita e sulle condizioni psico-fisiche con cui si affronta l'invecchiamento. Di tutto questo si è parlato nella **sala convegni della Camera di Commercio di Bari** nel corso del convegno organizzato da **ANTEAS Bari e FNP Cisl Bari** su **"ALIMENTAZIONE: LA BASE PER LA BUONA SALUTE"**.

*"La buona alimentazione – ha spiegato Francesco Gentile Diabetologo - limita non solo l'incidenza delle malattie metaboliche ma riduce la progressione verso le malattie degenerative tra cui arteriosclerosi, oncogenesi. Chi mangia bene si predispone a non avere una serie di malattie nel tempo ed io suggerisco di tenere presenti sempre le **3 A Alimentazione, Attività fisica e Autocontrollo**"*

L'iniziativa nasce – ha detto Cavazzoni – perché vogliamo dare aiuto alle famiglie disagiate, attraverso la donazione di 60 pacchi donati dalla Divella, e quindi cogliere l'occasione per informare su nutrizione e diabete"

"Negli ultimi tempi la spesa familiare per quanto riguarda l'alimentazione – ha sottolineato Liantonio - si è abbassata molto. Quindi c'è un problema di buona alimentazione soprattutto per gli anziani che rinunciano alla buona alimentazione e alla salute"

Presenti **Antonio Cavazzoni** Presidente Anteas Bari, intervengono il **Dott. Luca Napoli** Biologo Nutrizionista, **Dott. Francesco Gentile** Diabetologo, **Francesco Cannone** Ingegnere, **Beppe Nanula** Seg. Gen. Aggiunto Cisl Bari, conclude **Domenico Liantonio** Seg. Gen. Pensionati Cisl Bari.