

15-21 marzo 2019 - Progetti “No Smoking, Prevenzione Malattie Renali e Equilibrio Psicofisico ed Alimentazione”

Nelle giornate del 15 e del 21 marzo sono proseguite le attività di service del progetti “No Smoking”, “Prevenzione Malattie Renali” ed “Equilibrio Psicofisico ed Alimentazione”.



Secondo appuntamento di divulgazione del Progetto “No Smoking” davanti ai ragazzi dell’Istituto Tecnico Industriale E.Majorana di Milazzo, a cura del nostro socio Dr. Giacomo Chillè, seguito da un terzo intervento presso il Liceo Impallomeni.



Anche per il Progetto “Prevenzione e Cura Malattie Renali” davanti ai ragazzi dell’Istituto Tecnico Industriale E.Majorana di Milazzo e poi del Liceo Classico/Scientifico a cura del nostro socio Dr. Antonio Pontoriero.



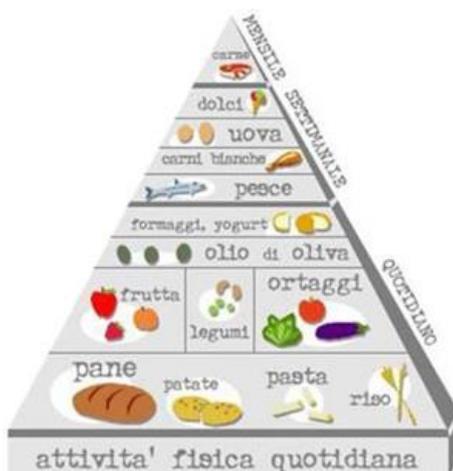
Intervento della nostra socia Dr. Maria Torre presso l’Istituto Tecnico Industriale di Milazzo.

“Partendo dal concetto che Dié-ta dal greco Diatia, significa modo di vivere in maniera salutare, includendo tutti gli aspetti che vanno

dall'Alimentazione- all 'Esercizio fisico- al riposo, è stato ricordato che anche OMS nel 1986 ha sollecitato l'Individuo a mantenere un maggiore controllo sulla salute, al fine di migliorarla.



A tal proposito è stato puntualizzato quanto un equilibrio psichico, aiuti a mantenere un equilibrio anche nel gestire la propria vita e un'alimentazione corretta. E' stata illustrata l'importanza della dieta mediterranea, del fabbisogno delle proteine, dei lipidi, dei carboidrati, delle fibre, e dell'acqua. E' stato messo in relazione quanto le proprietà nutraceutiche degli alimenti possano favorire lo stato di salute dell'individuo allontanandolo da malattie cardiovascolari, renali, da malattie della sfera cerebrale, quale Morbo di Alzheimer, depressione e da malattie metaboliche."



L'incontro con i ragazzi è stato proficuo, la loro attenzione è stata catturata dalle singole relazioni, c'è stata attiva partecipazione e volontà di applicazione.

Un secondo intervento presso il Liceo Impallomeni ha visto anche l'intervento specialistico della psicologa Dr.ssa Luciana Patti.

