

CAGLIARI, domani e domenica la Giornata del biologo nutrizionista in piazza

Date : 19 maggio 2017



Il **sovrappeso** e l'**obesità** (specialmente quella addominale) sono i fattori che si sono dimostrati associati a un maggior rischio di tumori. Per questo è importante mantenere un corretto stile di vita a tutte le età e garantire un'educazione alimentare diffusa. Per prevenire l'insorgenza delle patologie neoplastiche è necessario ridurre l'assunzione quotidiana di tutti i cibi fortemente calorici, quindi gli alimenti molto ricchi di grassi e di zuccheri che possono favorirla.

Per diffondere **la cultura di una sana ed equilibrata alimentazione e un corretto stile di vita** domani e domenica si terrà a Cagliari, in contemporanea con altre 18 città italiane, la **quarta edizione della Giornata Nazionale del Biologo Nutrizionista organizzata dall'Enpab**, l'Ente di previdenza dei Biologi. In piazza Giovanni XXIII i biologi nutrizionisti daranno a titolo gratuito la loro consulenza **intervistando i cagliaritari sulle loro abitudini alimentari e sul loro stile di vita**.

“La Giornata – si legge in una nota dell'Epab - ha l'obiettivo di educare a un corretto stile alimentare sensibilizzando il cittadino sulla necessità di un'alimentazione varia, sana e bilanciata e informandolo dei rischi di un'alimentazione non corretta. Contestualmente promuove l'abitudine a una costante attività fisica a tutte le età e mira a rimuovere radicate abitudini non salutari”. Oltre che a Cagliari la manifestazione nazionale si terrà a Pescara, Matera, Cosenza, Napoli, Bologna, Trieste, Roma, Genova, Milano, Ancona, Campobasso, Torino, Bari, Palermo, Firenze, Trento, Perugia e Padova. (red)

(admaioramedia.com)