

prima **MONZA**

IL 16 MAGGIO

A Vimercate un incontro sulla cucina salutare promosso da Asst Brianza

La conferenza pubblica è in programma il 16 maggio alle 17.00, presso la Casa di Comunità. Interverranno un nutrizionista e un cuoco



ATTUALITÀ Vimercatese, 10 Maggio 2023

Cucinare in modo sano, scegliendo gli alimenti giusti, prestando attenzione alle quantità. Sono tutti aspetti fondamentali per rimanere in salute, anche nella terza età.

A Vimercate un incontro sulla cucina salutare per invecchiare al meglio

Con questi presupposti [Asst Brianza](#) - che è partner scientifico del progetto "invecchiamento attivo" della **Cooperativa Aeris** che prevede anche un corso di cucina salutare - promuove un incontro, il **prossimo 16 maggio**, dal titolo "Un medico in cucina".

Si tratta di una conferenza pubblica in programma alle 17.00, presso la Casa di Comunità di [Vimercate](#), in via Giuditta Brambilla 11 (di fronte all'Ospedale).

All'incontro, aperto a tutti i cittadini, con un **occhio particolare agli over 60**, parteciperanno **Biagio Tighino**, direttore del Distretto di Vimercate ed esperto di nutrizione, e **Stefano Badalati**, cuoco e istruttore di cucina.

L'importanza di conoscere come cucinare

“Mangiare sano è sicuramente un presupposto importante per conservare e promuovere la salute, anche nella terza età”, spiega Tighino. “Sovrappeso, dislipidemie, ipertensione e diabete – aggiunge lo specialista - sono solo alcune delle conseguenze che possono essere correlate ad una alimentazione sbagliata. Ma, al di là delle chiare prescrizioni sanitarie, tutto questo deve essere poi messo in pratica e nel fare ciò serve conoscere come cucinare, preparare i cibi in modo che una alimentazione salutare sia anche piacevole, facile da mantenere e da praticare”.

(Nella foto di copertina **Biagio Tighino**, direttore del Distretto di Vimercate ed esperto di nutrizione)