

Presentazione a Vimercate L'Asst Brianza prepara un corso di cucina salutare

VIMERCATE (nsr) Un corso di cucina salutare.

E' uno degli «effetti» tra Cooperativa sociale Aeris e Asst Brianza che è partner scientifico del progetto «invecchiamento attivo» messo in cantiere dalla Cooperativa Sociale Aeris. L'argomento sarà trattato oggi, martedì, alle 17 nella Casa di Comunità di Vimercate, in via Giuditta Brambilla 11 (di fronte all'Ospedale) in un incontro aperto a tutti i cittadini, con un occhio particolare agli over 60: relatori saranno **Biagio Tinghino**, direttore del Distretto di Vimercate ed esperto di nutrizione, e **Stefano Ba-**

dalati, cuoco e istruttore di cucina.

«Mangiare sano è un presupposto importante per conservare e promuovere la salute, anche nella terza età - spiega Tinghino - Sovrappeso, dislipidemie, ipertensione e diabete sono solo alcune delle conseguenze che possono essere correlate ad una alimentazione sbagliata. 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».



Peso:5%