

Mezzago

Salute a tavola Nonni a lezione tra i fornelli

MEZZAGO

Invecchiare bene mangiando sano. Obiettivo di due speciali corsi di cucina per "over" organizzati dalla cooperativa sociale Aeris, il primo con Asst alla Casa della Comunità a Vimercate, dove il tema è stato affrontato con l'aiuto del cuoco Stefano Badalati. «La buona tavola è un presupposto importante per non ammalarsi anche nella terza età - spiega Biagio Tinghino, direttore del Distretto sanitario, esperto di nutrizione, che ha aperto i lavori sulle ricette ami-

che del giro vita -. Sovrappeso, colesterolo alto, ipertensione e diabete sono alcune delle conseguenze che possono essere legate a una alimentazione sbagliata. Ma al di là delle prescrizioni mediche, servono indicazioni pratiche e quindi è utile sapere come preparare piatti salutarì, semplici e veloci».

Ma che il cibo sia un presupposto per conservare la salute e quindi giochi un ruolo determinante nella prevenzione, ne sono convinti anche a Mezzago, dove si terranno sei lezioni ai fornelli dall'8 giugno al 20 luglio, anche in questo caso lo scopo è imparare a coniugare gusto e salute. I trucchi per centrare il tra-

guardo andranno in scena nella cucina di Palazzo Archinti, la stessa che in queste settimane sforna pietanze a base di asparago rosa. I posti sono limitati, per iscriversi bisogna inviare una mail all'indirizzo progettotar@coopaeris.it, o un messaggio via WhatsApp al 340/7865826.

Bar.Cal.

Peso:13%