

Legambiente e CCR Monza - 2 serate sull'alimentazione - 8 e 22 novembre, ore 21

Giovedì, 26 Ottobre 2017 20:27

La prevenzione della nostra salute diventa sempre più un tema centrale nella nostra vita quotidiana. La si può raggiungere in svariati modi, ma una **corretta alimentazione ed un consumo critico** sembrano i modi più gettonati e quelli ai quali i cittadini pensano di più. Nutrirsi in modo corretto e con cibi sani e di qualità è diventato, giustamente, un imperativo al quale non si deve rinunciare. La prevenzione alimentare inizia nel momento in cui acquistiamo i nostri cibi. Uno sguardo critico nell'acquisto, leggendo le etichette ed informandosi bene del prodotto, ci possono aiutare in una scelta che tenga conto di molte variabili. La provenienza, la distanza, il tipo di agricoltura, la stagionalità dei cibi sono parametri che ormai ci stiamo abituando a guardare con la lente di ingrandimento della nostra informazione. Il Circolo di Monza organizza da 24 anni il mercatino biologico per offrire ai cittadini alternative valide a prodotti alimentari che sono purtroppo il risultato di un'agricoltura chimica e industriale che offre prodotti contaminati e poco salutari.

Abbiamo quindi pensato di dare continuità a questo tema con altre due serate con l'aiuto della **Dott.essa Alessandra Borgo**, biologa nutrizionista e ricercatrice presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano che ci condurrà alla ricerca della buona salute attraverso la prevenzione alimentare.

Saranno due serate, che in collaborazione con il **CCR (Centro Culturale Ricerca)** si terranno presso la loro sede in

Via Ambrogio 6 a Monza alle 21.00 nei giorni:

8 NOVEMBRE 2017

22 NOVEMBRE 2017

è gradita la prenotazione inviando una email a: monza@legambiente.org

ingresso libero.