



ESSERE NEL BENESSERE

14° edizione - primavera 2015



La salute un bene comune



*"Fa che il cibo sia la tua medicina e
la medicina sia il tuo cibo."*

[Ippocrate]

In collegamento ideale con i temi che, da qui a breve, saranno al centro dell'Expo, abbiamo deciso di organizzare i prossimi appuntamenti di "Essere nel benessere" focalizzando l'attenzione sull'alimentazione con contributi qualificati e di alto livello. Si parlerà di organismi geneticamente modificati, cibo usato come farmaco, cultura alimentare, uso delle spezie per fare prevenzione. Questi gli argomenti che abbiamo deciso di affrontare nella 14^a edizione di Essere nel benessere. Mangiare bene, selezionare i prodotti migliori e di qualità magari scegliendo quelli biologici o DOP, tanto per fare qualche esempio, o ancora incrementare il consumo di frutta e verdura riducendo quello delle carni rosse può dunque contribuire ad avere uno stile di vita sano cui deve accompagnarsi anche una continua attività fisica. Ecco perché, accanto agli incontri sull'alimentazione, abbiamo deciso di proseguire con quelli dedicati alla millenaria arte cinese "della lunga vita": il Qigong Gentile. Vi invitiamo, pertanto, a partecipare numerosi perché il benessere fisico (e mentale) deve essere una priorità per tutti noi.

*"Dobbiamo partire dal cibo come ricchezza, come scambio,
come cultura. Solo proteggendo il nostro cibo possiamo pen-
sare di salvaguardare le nostre risorse e il pianeta che ci
ospita. La produzione, la distribuzione e il consumo di cibo
ci coinvolge in maniera totale."*

[Carlo Petrini]

L'Assessore alle Culture
Rita Zecchini

Il Sindaco
Eugenio Comincini

LA GRANDE FAME: DALLA SOCIETÀ ALL'INDIVIDUO, ANORESSIA, BULIMIA, OBESITÀ NELLA CLASSIFICAZIONE PSICOPATOLOGICA E NELLE DINAMICHE DELL'ESORDIO

SABATO 11 APRILE - ORE 10.00

La Filanda - Sala conferenze "F. Frigerio" - Via P. da Cernusco, 2

Il tema verrà tradotto nello specifico della nostra società improntata ad una tensione all'accumulo e al consumo che crea un terreno fertile per l'insorgere delle patologie alimentari. In tale contesto di perdita del senso interno del limite e del confine, gli individui sono straripanti fra stimolazioni continue al consumo alimentare e modelli di una supposta forma fisica che esalta la magrezza e le diete che ci vengono continuamente proposte nelle più disparate versioni. In questo quadro sociale e culturale si inserisce la patologia alimentare nelle sue forme opposte ma tragicamente affini, anoressia, bulimia, obesità che verranno tratteggiate secondo le più recenti classificazioni del DSM V. Gli elementi simbolici espressi nelle diverse forme patologiche verranno relati significativamente al loro esordio e al valore che assumono nella vita dell'individuo.

Relatore: dr.ssa Alda Marini, Specialista in Psicologia, Psicoterapeuta, Psicologa Analista Junghiana, esperta in Psicosomatica - A cura del Lions Club International

LA CULTURA ALIMENTARE ITALIANA: IL NOSTRO PATRIMONIO PER L'EXPO 2015

16 APRILE – 23 APRILE – 28 APRILE - 7 MAGGIO - ore 16.00/18.00

Biblioteca Civica - Sala Conferenze "R. Camerani" - Via Cavour, 51

Obiettivi:

- Riflettere sul valore della cultura alimentare nel grande patrimonio dei saperi e dei sapori dell'Italia
- Diventare consapevoli dell'importanza che questo può portare non come patrimonio statico, ma come ricchezza rinnovabile per competere internazionalmente grazie a tradizione, materie prime, conoscenze e know how agricole, filiera alimentare e via dicendo, cioè un patrimonio unico non "copiabile"
- Riportare l'EXPO a una esperienza di tutti

Argomenti:

- | | |
|--|-----------|
| ➤ Il cibo come espressione di cultura | 16/4/2015 |
| ➤ L'EXPO: un grande evento che racconta ambiente e cultura materiale | 23/4/2015 |

➤ Mangiare con gusto e stare bene: un dovere e un piacere della nostra tradizione culturale alimentare

28/4/2015

➤ A tavola tra estetica e qualità, tra letteratura e arte

7/5/2015

Relatore: Concetta Capacchione
Con l'Auser Insieme Milano

GLI OGM COSA SONO? ... Una opportunità oppure un pericolo?

GIOVEDÌ' 23 APRILE - ore 21.00

Biblioteca Civica - Sala Conferenze "R. Camerani" - Via Fatebenefratelli

La nuova direttiva europea sancisce il diritto degli stati membri di proibire la coltivazione di organismi geneticamente modificati sul territorio nazionale rifacendosi alla "Clausola di salvaguardia" per motivi sanitari o ambientali senza dover addurre particolari spiegazioni a sostegno di tale posizione.

Si riconosce il diritto all'autodeterminazione del modo di produrre quello che finisce nel piatto.

Il ministro della Salute Beatrice Lorenzin, il ministro delle Politiche agricole Maurizio Martina e il ministro dell'ambiente Gian Luca Galletti hanno firmato un decreto per prorogare la coltivazione del mais MON810 dall'azienda biotech Monsanto.

Obiettivo della conferenza: Analizzare i pro e i contro dell'introduzione degli OGM nel sistema agricolo e nell'alimentazione italiana facendo riferimento ai dati della letteratura scientifica

Relatore: Dr. Vincenzo Tortora, nutrizionista e divulgatore scientifico
A cura del WWF Martesana ONLUS

LE ERBE SPONTANEE: COME RICONOSCERLE

MARTEDÌ' 12 MAGGIO - ore 21.00

Biblioteca Civica - Sala Conferenze "R. Camerani" - Via Fatebenefratelli

Presentazione delle loro proprietà in particolare per il loro uso in cucina

Relatore: Gruppo Micologico Naturalistica AMB di Agrate Brianza
A cura del WWF Martesana ONLUS

MANGIAR BENE, MANGIAR SANO: Il cibo come farmaco naturale

GIOVEDÌ 14 MAGGIO - ore 21.00

Biblioteca Civica - Sala Conferenze "R. Camerani" - Via Fatebenefratelli

E' sempre più sentita la richiesta tra i consumatori, in riferimento ai prodotti alimentari, di avere informazioni non solo sulla sicurezza d'origine ma anche sul loro valore nutrizionale e biologico. Il valore biologico si riferisce non al potere nutritivo in quanto tale, ma alla presenza di determinati componenti che contribuiscono alla salute umana. La nutraceutica rappresenta una delle più recenti discipline nell'ambito della scienza dell'alimentazione e della nutrizione umana. Il termine "nutraceutico" (combinazione tra nutrizione e farmaceutico) è stato coniato da Stephen De Felice, nutrizionista e biochimico americano. Cibi come farmaci? I "nutraceutici" sembrano destinati proprio a questo impiego. Sono, infatti, sostanze isolate da un alimento ed utilizzate in forma dosata. Qualche esempio? Papaya, curcuma, ananas, soia, pomodoro...: cibi che potremmo anche introdurre nel menù quotidiano ma senza gli effetti positivi attribuiti al nutraceutico. Il problema, infatti, è il dosaggio. La ricerca nell'ambito dei nutraceutici è ancora a uno stadio iniziale, ma i progressi sono molto promettenti. Si cercherà nell'incontro di questa sera di mettere a fuoco questo interessante argomento in riferimento alle malattie cronico-degenerative più frequenti in una strategia che vede il nutraceutico integrato con la classica scienza nutrizionale e con i corretti stili di vita.

Alimenti funzionali e sostanze nutraceutiche

Relatore: Marcello Iriti, Professore Dipartimento di Scienze Agrarie e Ambientali, Università degli Studi di Milano

La nuova scienza dell'Onconutraceutica

Relatore: Luciano Isa, Oncologo, già Direttore Dipartimento Oncologia, AO Melegnano

COLESTEROLO ALTO E ALIMENTAZIONE

GIOVEDÌ 21 MAGGIO - ore 21.00

Biblioteca Civica - Sala Conferenze "R. Camerani" - Via Fatebenefratelli

Il colesterolo è uno dei fattori di rischio cardiovascolare, ma la sua eccessiva presenza nel sangue è in grado di innescare fenomeni di degenerazione aterosclerotica a livello vascolare. L'arteriosclerosi è una malattia sistemica con localizzazione preferenziale (coronarie, vasi arteriosi del collo, aorta addominale) ed è la causa di una elevata morbilità e mortalità per infarto miocardico, accidenti cerebrovascolari che si verificano dopo una evoluzione di regola lenta ed asintomatica.

La prevenzione viene distinta in primaria e secondaria. Le strategie per la riduzione del fattore di rischio può essere distinta in strategia di popolazione e in strategia individuale, basata essenzialmente sull'educazione sanitaria della popolazione (alimentazione, attività fisica, abitudini e fumo, controllo della pressione arteriosa e del peso).

Relatore Dott. Gianni Bolla

LE SPEZIE E LA PREVENZIONE

SABATO 16 MAGGIO - ore 10.00

Biblioteca Civica - Sala Conferenze "R. Camerani" - Via Cavour, 51

Conferenza sull'importanza delle spezie, il loro utilizzo nel mondo, e l'impatto sulla salute, con focus specifico sulla prevenzione oncologica.

Argomenti della conferenza: verrà affrontato il tema dell'importanza delle spezie e della sostituzione del sale per la salute, per via dei confermati effetti del suo utilizzo nei confronti di patologie cardiovascolari. Attraverso studi e progetti affrontati, LILT Milano ha sviluppato larga competenza nell'ambito delle spezie, individuando le migliori spezie in termini di salute (curcuma, chiodi di garofano, cannella, zenzero), ma approfondendo l'argomento non solo circa i benefici ma anche le possibili controindicazioni che talune possono avere in termini di salute per l'uomo. Verranno trattate alcune tra le più benefiche spezie presenti in tutte le culture del mondo.

Relatore: D.ssa Alessandra Borgo, Biologa nutrizionista

A cura della LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Milano

CON LE MANI NELLA MARMELLATA

SABATO 23 MAGGIO - ore 10.00

Biblioteca Civica - Sala Conferenze "R. Camerani" - Via Cavour, 51

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) i bambini in eccesso ponderale nel mondo sono 44 milioni. L'impatto dell'obesità e le conseguenti ripercussioni dirette sulla salute sottolineano come sia prioritario e necessario contrastare tempestivamente tale fenomeno.

In Italia i bambini in sovrappeso sono il 20,9%, gli obesi il 9,8% compresi i bambini severamente obesi che sono il 2,2%. Si registrano prevalenze più alte nelle regioni del sud e del centro.

Obiettivo della conferenza: Analisi dei rischi dell'obesità infantile correlata alla politica di crescita

Relatore: Dr. Vincenzo Tortora, nutrizionista e divulgatore scientifico

WORLD CANCER RESEARCH FUND E I 10 PRINCIPI DI LUNGA VITA

SABATO 30 MAGGIO - ore 10.00

Biblioteca Civica - Sala Conferenze "R. Camerani" – Via Cavour, 51

Conferenza sui 10 principi stipulati dal World Cancer Research Fund sugli stili di vita salutari per la prevenzione.

Argomenti della conferenza: Attraverso l'intervento dell'esperta, lo spettatore apprenderà i principi stipulati dal WCRF, la fonte più autorevole in merito alla prevenzione che ha definito le regole universalmente riconosciute. L'importanza del mantenersi snelli, di fare attività fisica e non fumare sono solo alcuni degli esempi che verranno sviluppati durante la conferenza per prevenire l'incidenza del tumore e vivere una vita sana e longeva.

Relatore: D.ssa Alessandra Borgo, Biologa nutrizionista

A cura della LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori Milano

CORSI DI GINNASTICA MENTALE

PROSEGUE IL CORSO FINO AL 29.05.2015.

Tutti i martedì dalle 10.30 alle 12.00 e i venerdì dalle 14.30 alle 17.30

DOVE: Biblioteca Civica – Via Cavour, 51

COSTO: A carico dei partecipanti

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI: ASSOMENSANA tel. 039.2622444

QIGONG GENTILE – Seminari pratici

Proseguono gli incontri gratuiti per scoprire questa meravigliosa disciplina, con pratiche adeguate alla stagione. Per provare serviranno semplicemente abbigliamento e scarpe comode e senza tacco.

Date incontri:

SABATO 11 APRILE	La Filanda – Via P. da Cernusco, 2	ore 13.30/15.30
SABATO 13 GIUGNO	Parco dei Germani	ore 15.30/17.30
SABATO 11 LUGLIO	Parco Trabattoni	ore 15.30/17.30

Tutor: Kazu Okada, Madoka Okada e Maria Bassetto – Associazione Qigong Gentile ASD

PER INFORMAZIONI: Maria 349 2624250 e www.qigong-gentile.it



Per tutte le iniziative
Info: Ufficio Cultura - tel. 02/9278.303-311