

Accademia “Salute e Ben Essere”

Scienza, cultura, tradizione e Salute

a cura del dr. Marco Tagliaferri

15 Aprile 2023



L'Aceto

L'Aceto al tempo dei Romani

dalla passione di Gesù ai piaceri della tavola e del corpo

Quando si parla di Aceto, della sua storia, e della sua origine il nostro pensiero deve trasferirsi in un passato antichissimo, molto remoto.

E' la Bibbia che ne parla ripetutamente ma già in tempi ancora più remoti, Egizi, Babilonesi, Persiani ne facevano uso per la conservazione dei cibi, come bevanda dissetante e come disinfettante.

D'altronde a quei tempi solo grazie all'Aceto era possibile trasferire “cibo” dal luogo di produzione a quello in cui veniva consumato.

Ippocrate, considerato il Padre della medicina, lo prescriveva anche come cura delle ferite.

E più vicino ai nostri giorni ampiamente utilizzato nella peste e nel colera.

Nei Vangeli si afferma che al Cristo crocifisso venne dato da bere Aceto.

Secondo il quarto Vangelo, infatti, Gesù morente, preso dalla sete, chiede da bere e qualcuno, probabilmente un soldato tra quelli presenti ai piedi della croce, inzuppa una spugna con dell'Aceto e gliela porge con una canna.

Un gesto di sollievo o di ulteriore scherno?



Forse un gesto di amore, però, di poco valore, considerate le circostanze, tra l'altro anche acido ed aspro!

Una cosa è certa: al tempo dei Romani era consuetudine unire “*Acqua ed Aceto*” per formare una bevanda utilizzata per dissetarsi.

Un miscuglio che veniva chiamato **Posca**, molto diffusa nell'antica Roma tra il popolo, i legionari e gli schiavi che facevano lavori pesanti, ed a cui ne veniva favorita l'assunzione.

L'Aceto

L'Aceto al tempo dei Romani

dalla passione di Gesù ai piaceri della tavola e del corpo

Era molto economica, e si otteneva miscelando acqua ed aceto di vino, ottenendo una bevanda dissetante, poco o leggermente acida ed anche con proprietà disinfettanti.

I legionari, infatti, oltre che come bevanda dissetante lo utilizzavano anche per la pulizia del corpo e delle ferite.

Era luogo comune, infatti, dire che la Posca dava forza ed il vino induceva ebbrezza! (*Posca fortem, vinum ebrium facit*).

Gli stessi legionari facevano ampio uso, come pasto abituale, anche del **moretum** (*particolare insalata a base di aglio, cipolla, formaggio di capra, condita con olio ed aceto*)

Era tanto importante l'Aceto a quei tempi, che nei fastosi ed opulenti banchetti dei Romani, era sempre presente l'acetabolo, una ciotola di aceto che veniva utilizzata nel corso del convivio per "inzuppare" il pane e sciacquarsi la bocca, quasi a ridare verginità al palato per gustare le pietanze successive.

Due grandi cultori della tavola Apicio e Columella, del primo secolo dopo Cristo, ci hanno lasciato molte indicazioni sull'Aceto che non obbligatoriamente doveva derivare dal vino ma poteva essere ottenuto anche da altre sostanze o alimenti in grado di fermentare, tra cui i fichi (*acetum ficulneum*).

Ampio era anche l'utilizzo di salse di aceto, miscuglio di acqua, vino, olio, aceto e pepe, di cui il famoso **garum** preparato essenzialmente con interiora di pesce.

Ma l'aceto lo ritroviamo anche nelle cosiddette acetarie (*che si condiscono con l'aceto*), insalate miste di carne e verdure, o per preparare carni e pesci destinati alla conservazione (marinatura).

Plinio il Vecchio nella sua *Naturalis Historia* lo consiglia anche perché aggiunge "gusto e piacere" alla vita.



Si narra che Annibale Barca, il generale cartaginese che decise di valicare le Alpi con i suoi grandi elefanti, quando il percorso si restringeva, bruciava le rocce con della legna per versarvi successivamente dell'aceto al fine renderle più friabili e frantumabili, consentendo in tal modo il passaggio delle truppe e degli animali.

La Croce

La Croce della malattia e della sofferenza dalla disumanità al bene dell'Umanità

Al di là dell'essere credenti o meno, la croce ci insegna con estrema violenza la realtà umana della vita.

La croce è l'espressione più tangibile della crudeltà dell'uomo che, abbandonando la via del rispetto di sé attraverso cui matura il rispetto per gli altri, ha inteso dare pienezza di motivazione di vita a chi del "male" ha fatto la propria ragion d'essere.



Seguire, infatti, il percorso della Croce in tutti i suoi passaggi, significa riflettere su quanto l'uomo è capace di fare, in nome di un Dio che non educa al bene, ma gode di cattiveria e di sofferenza, fino alla morte, da procurare agli altri.

Non è sicuramente una bella prospettiva di vita per chi crede nel valore che la persona umana esprime e rappresenta. **E' l'eterna lotta tra il bene ed il male.**

E nel giorno in cui la cristianità celebra la morte di Gesù, ciascun uomo è chiamato a fare una scelta importante per la propria e l'altrui vita: da che parte stare? dalla parte del crocifisso o dalla parte di chi ha crocifisso?

Basta guardarsi intorno e scrutare che anche oggi è dilagante la presenza di tante persone "crocifisse" perchè molti, ancora oggi, scelgono il gusto di stare dall'altra parte.

"Video meliora proboque, deteriora sequor" (*vedo il meglio è l'approvo, ma seguo il peggio*). Sono i versi pronunciati da Medea (Met. Ovidio), che pur conoscendo bene quali erano gli obblighi nei confronti del Padre decise di trasgredirli per amore di Giasone.

Successivamente anche Petrarca, Canz. CCLXIV, 136 (*et veggio il meglio et al peggior mi appiglio*), Foscolo, Son. II, 13 (*Conosco il meglio ed al peggior mi*



appiglio), Paolo Di Tarso (*io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio*).

Anche Sant'Agostino interviene nel Suo De Natura et Grazia "vedo quello che esige la rettitudine delle azioni e lo vuole e non riesce a farlo".

Ed altri ancora hanno meditato su tale conflitto tra la ragione e il nostro agire.

L'uomo dotato di riflessione, intelligenza, e libertà, ancora oggi, pur vedendo il meglio troppo spesso continua a scegliere il peggio!

Che fare? scegliere di stare dalla parte giusta, quella del bene!

Inventa una favola a tavola

CERIMONIA DI PREMIAZIONE

Giovedì 18 Maggio, ore 11.00

Convitto Nazionale Mario Pagano, Campobasso



IO • net
italian obesity network



XV Concorso Nazionale



INVENTA UNA FAVOLA A TAVOLA

Premio “Angelica Tirone”

promosso dai

Borghi della Salute

nell’ambito del progetto

“Educational Health Program: Nutritional orienteering”

Responsabile: **Marco Tagliaferri**



In collaborazione con:

Ministero dell’Istruzione, Ufficio Scolastico Regionale per il Molise, Direzione Regionale
Il Dirigente Titolare USR Molise: **Anna Paola Sabatini**
AILD - Associazione Italiana Lions per il Diabete, Presidente: **Mauro Andretta**
SIMDO, Società Italiana Metabolismo Obesità Diabete, Presidente: **Vincenzo Provenzano**
IO – net, Italian Obesity Network, Presidente: **Giuseppe Fatati**
Cresco Mediterraneo: Responsabile Scientifico: **Salvatore Turco**
CPP - Contro il Prepensionamento dei Peluche: Responsabile **Giuliana Liotard**
Associazione Kamastra: Presidente **Maria Rosaria D’Angelo**

Nutritional Orienteering: La Favola

La favola

l'arte dell'educarsi a saper mangiare

La **favola** per i bambini rappresenta uno strumento educativo (*nutritional orienteering*) molto efficace che attraverso l'*Inventa una favola a tavola*, intende favorire l'importanza di una corretta alimentazione per tutelare la salute e prevenire le malattie da comportamenti alimentari errati.

Difficile, quindi, da far comprendere ai ragazzi delle classi IV e V della scuola primaria con metodi educativi tradizionali.

Innanzitutto si pone l'argomento **alimentazione** con un linguaggio più vicino al mondo dei ragazzi per far comprendere loro la complessità della assunzione di cibo e la sua rilevanza anche nel procurarsi un danno.

Processo che viene realizzato attivando la stimolazione alla ricerca, alla riflessione ed alla interiorizzazione delle conoscenze acquisite per costruire una "**coscienza nutrizionale**" in grado di discernere ciò che è bene e ciò che è male a tavola, elaborato in modo anche divertente e gioioso come la fantasia dei ragazzi può immaginare.

Non si tratta, quindi, di promuovere un insegnamento "tra chi più sa (insegnante) e chi meno sa (alunno), ma di indurre l'alunno ad "educarsi" in maniera libera e creativa, da soggetto protagonista dell'elaborato (la favola) diventando non un semplice partecipante di un elaborato, ma "autore" dell'elaborato medesimo.

Una rivoluzione educativa, quindi, un ambito nutrizionale che attraverso l'acquisizione di una conoscenza o meglio di un "sapere" specifico pone l'alunno nella condizione di poter sperimentare, nella quotidianità, un orientamento più adeguato e più aderente alle regole di una sana alimentazione.

Un sapere non esternamente derivato, trasmesso ed acquisito per il tramite di un insegnamento docente-discente, ma un sapere, maturato e sperimentato con la ricerca personale, che nasce dal mondo interiore dell'alunno che sviluppa e matura, attraverso la propria fantasia, quella capacità mentale necessaria per imparare ad accettare le novità, le regole, ed i comportamenti, al fine di aderire ad un cammino nutrizionale corretto.

Un vero e proprio sapere "etico" orientato al bene salute del ragazzo che solamente attraverso un percorso alimentare virtuoso può intravedere un futuro di ben essere per costruire propri e favorevoli progetti di vita.

Un ritorno al passato in cui le favole andavano più di moda? sicuramente no! La favola resta, anche con la turbolenza dell'apprendimento dell'oggi, uno strumento fondamentale per la crescita dei ragazzi ed in particolare per lo sviluppo delle loro capacità cognitive.

D'altronde coltivare in età scolastica l'immaginazione può diventare un formidabile "**atto educativo**", attraverso cui l'alunno confrontandosi con la propria realtà, e sperimentando concretamente le diversità, può aprirsi a nuovi saperi e consapevolezze, attraverso cui costruire percorsi alternativi più virtuosi.

Carne sintetica

Divieto di produzione e di immissione sul mercato di Alimenti e Mangimi sintetici.

L'Art. 1

del recente Disegno di Legge governativo è chiaro: si tratta di disposizioni dirette ad assicurare la tutela della salute umana e degli interessi dei cittadini nonché preservare il patrimonio agroalimentare, quale insieme di prodotti espressione del processo di evoluzione socio-economica e culturale dell'Italia, di rilevanza strategica per l'interesse nazionale.



Il rispetto del “principio di precauzione” ha indotto il governo “a vietare agli operatori del settore alimentare e agli operatori del settore dei mangimi, di impiegare nella preparazione di alimenti, bevande e mangimi, vendere, detenere per vendere, importare, produrre per esportare, somministrare oppure distribuire per il consumo alimentare, alimenti o mangimi costituiti, isolati o prodotti a partire da colture cellulari o da tessuti derivanti da animali vertebrati”.

Trattasi quindi di cibo prodotto in laboratorio a partire da cellule staminali di animali adulti o tratte da embrioni animali orientate a produrre tessuto muscolare (da qui il termine sintetico).

Una procedura che non pone limiti di specie (bovini, maiali, volatili, pesce), e che potrebbe essere orientata anche a produrre carne con nutrienti programmati (meno grassi saturi, meno colesterolo, più grassi insaturi con eventuale aggiunta di integratori vitaminici).

Una carne che potremmo definire “su misura” ed una procedura che potrebbe essere adottata anche partendo da cellule staminali umane!

Non si tratta di tutelare solamente la salute dell'uomo (anche se non ci sono al momento evidenze scientifiche sui possibili effetti dannosi dovuto dal consumo dei cibi sintetici) ma anche quello di difendere tutto il patrimonio di cultura e di tradizioni che il cibo porta con se.

Ridurre la produzione di carne animale, prodotta in allevamenti intensivi, porterebbe ad una riduzione sia del consumo di acqua che della produzione di gas ad effetto serra con sicuro beneficio ambientale.

Ma l'abbandono delle produzioni agroalimentari naturali estensive, a favore di quelle sintetiche o artificiali, porterebbe sicuramente ad una modificata qualità dei prodotti, alterando percezioni e gusto, convivialità e piacere della tavola, oltre ad arrecare gravi danni alla biodiversità, a cui è delegato il mantenimento dell'equilibrio della vita sul pianeta terra.

Un ecosistema in frantumi, quindi, che potrebbe minacciare la stessa vita dell'uomo, le sue funzioni, le sue relazioni.

Certamente la produzione di “carne coltivata” (in laboratorio) pone forti interrogativi da affidare ad una ricerca rivolta a una migliore comprensione degli aspetti etici, ambientali e culturali che tale problematica solleva.

Kiwi

Kiwi. la bacca deliziosa che fa bene alla salute

Il kiwi è un frutto esotico, in realtà trattasi di una bacca, che cresce su una pianta legnosa tipo “liana”, la actinidia deliziosa.

E' un frutto tipicamente invernale, caratteristico dell'Asia orientale.

La pianta è infatti originaria della Cina.

Successivamente, all'inizio dell'Ottocento, la pianta del kiwi si diffuse prima in Inghilterra e poi in Nuova Zelanda. Di seguito si è diffuso in tutta Europa, ed anche in Italia dove ha trovato terreno fertile per una sua forte produzione.



Di forma ovale, tendenzialmente grande quanto un uovo di gallina, è un frutto completamente carnoso con al centro numerosi piccoli semi di colore nero, e può raggiungere un peso medio di 100 gr., con espressione calorica di circa 45 cal.

Del kiwi esistono diversi tipi che si differenziano per la forma, il colore, la polpa e la buccia. In Italia sono presenti due varietà, il kiwi verde ed il kiwi oro: il primo ha polpa verde e buccia pelosa tendenzialmente aspro, pur conservando freschezza ed azione dissetante, il secondo, invece, ha polpa giallognola e buccia senza peluria.

Da un punto di vista nutrizionale è costituito prevalentemente da carboidrati (88% pari a circa 9 gr., quindi poco rispetto agli altri cibi), tutti rappresentati da uno zucchero semplice, il fruttosio. Pochi sono i grassi (6% pari a 0,6 gr.) mentre le proteine (11% pari a 1.2 gr.) non hanno un alto valore biologico; gli Amminoacidi rappresentati sono l'aspartico, il glutammico e l'arginina. Ricco in fibre (prevalentemente solubili), il kiwi è un concentrato di vit. C e vit E oltre ad una discreta presenza di minerali tra cui spicca il potassio, che riducendo il rischio di crampi muscolari è consigliato per gli sportivi. Il tutto in abbondante acqua, circa l'88% del peso complessivo.

Per tali caratteristiche nutrizionali (in particolare la ricchezza di vit. C e di antiossidanti che riducono lo stress ossidativo) i kiwi possono rinforzare le difese immunitarie, allontanando sia le malattie radicali liberi dipendenti sia le patologie infiammatorie.

Inoltre la ricchezza di fibre esercita azione favorevole nel processo digestivo e nella motilità intestinale, allontanando la stitichezza.

Kiwi e diabete. Il kiwi rientra a pieno titolo nella lista dei cibi adatti ai diabetici, anche grazie al suo indice glicemico basso. E' bene “conteggiare” i carboidrati contenuti nel Kiwi nella quota calorica giornaliera.

Qualche precauzione.

E' bene sapere che questo frutto può alterare l'efficacia di alcuni tipi di farmaci, come quelli impiegati per il trattamento dell'ipertensione, o antiaggreganti e anticoagulanti.

Il kiwi dovrebbe essere evitato da coloro che soffrono di malattie renali, poiché questo frutto è fonte di ossalati, sostanze che, se assunte in quantità eccessiva, possono favorire lo sviluppo di calcoli.

Poi, non va dimenticato che alcune persone possono soffrire di allergia al kiwi, dovuta alla proteina “actinidina”; i sintomi più frequenti sono: eruzione cutanea con prurito, difficoltà respiratoria, nausea e vomito.

Donazione e Trapianto di organi

Donazione e Trapianto di organi, tessuti e cellule una scelta responsabile, un dono d'amore

aido
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER LA DONAZIONE DI ORGANI
TESSUTI E CELLULE

Sezione Provinciale
di Campobasso

50
aido
1973 - 2023
Cinquantesimo di Sì

"DONAZIONE E TRAPIANTO DI ORGANI, TESSUTI E CELLULE"
Una scelta consapevole, un dono d'amore

SALETTI:
Pasquale Gioia
Presidente Sez. Prov. Campobasso
Autorità presenti

INTERVENTI:
Dott. Giovanni Di Girolamo
Medico Anestesista
Prof. Dott. Francesco Pisani
Dip. di Scienze Cliniche e Applicate Biotecnologiche "Università dell'Aquila"
Direttore Centro Trapianti dell'Aquila
Dott. Marco Tagliaferri
Già Primario U.O. Diabetologia "Ospedale Termoli - Larino"
Testimonianze di familiari di Donatori e di Pazienti trapiantati

Durante l'incontro saranno raccolte le
adesioni delle dichiarazioni di volontà a donare
a fini della ricostruzione del
Gruppo Comunale AIDO di Termoli.

MODERATA:
Graziella Vizzarri
Presidente Gruppo Comunale AIDO Larino

13 APRILE 2023 - ORE 17.00
SALA CONSILIARE COMUNE DI TERMOLI
LA CITTADINANZA È INVITATA A PARTECIPARE

A PRESIDIO UNO-PROVINCIALE
Pasquale Gioia

Si è svolto presso la sala consiliare del Comune di Termoli l'incontro avente per tema **"donazione e trapianti di organi"**.

Oltre agli aspetti scientifici dei Trapianti ci si è soffermati sull'Etica della donazione". Una scelta consapevole e dono d'amore, espressione di un "sapere ben definito" in grado di orientarci su "che cosa fare" in qualsiasi situazione in cui si articolano gli ambiti del nostro vivere: è il caso della donazione di organi.

Un'Etica capace di orientare il vivere personale e sociale, di interrogare sulle scelte da fare, ma anche come luogo di riflessione nel quale l'esercizio della responsabilità si manifesta ai livelli più alti.

In definitiva

un'Etica che ci suggerisce orientamenti di vita, e comportamenti responsabili da Attori e Protagonisti della nostra vita, nella certezza che **"la conoscenza costruisce e l'ignoranza demolisce"**.

Arricchire le conoscenze, pertanto, con questo sapere ben definito (Etica), significa "formare le coscienze" e fornire il necessario strumento di conoscenza per prendere decisioni importanti, quale è quella della donazione di organi.

E' il compito dell'AIDO (Associazione Italiana per la donazione di Organi), per avere riscontri in termini di consenso alla donazione.

Compito non facile perchè numerose sono le resistenze, ed il percorso è tutto in salita, con impedimenti fatti di indifferenza, diffidenza e sfiducia, conoscenze deviate, pregiudizi, che ne ostruiscono il cammino, che nell'ultimo decennio ha visto una luce nell'accertamento della morte, che oggi è scientificamente certa.



Donazione e Trapianti di organi

Donazione e Trapianto di organi, tessuti e cellule
na scelta responsabile, un dono d'amore



Quindi ogni adeguato sostegno è necessario per costruire una “**cultura del dono**” che vede nella gratuità, nella solidarietà, nell'altruismo, nell'alto valore sociale, le più forti motivazioni.

Gli **orientamenti Etici** su cui si fonda tale cultura del dono sono:

1. Principio della difesa della vita in quanto sia il donatore che il ricevente hanno pari dignità. Non è lecito pensare all'ipotesi di soppressione deliberata della vita di qualcuno per favorire la vita di un altro.
2. Principio di Socialità che impegna ogni persona a considerare la propria vita e quella degli altri come un bene non soltanto individuale ma anche sociale, ed a realizzare se stessa unitamente alla realizzazione degli altri.
3. Principio di solidarietà che invita a considerare il proprio stato di salute non come un bene personale da vivere in modo egoistico, ed a mettere a disposizione degli altri, soprattutto quelle che vivono in uno stato di necessità, le proprie competenze, abilità, oltre a ciò che si è e ciò che si ha.

Passare oltre quando ci si imbatte in chi si trova in situazioni di sofferenza e di bisogno di aiuto non è umano: “avevo fame e mi avete dato da mangiare ... avevo sete e mi avete dato da bere”. Anche il dono di un organo risponde ad una necessità di vita.

IL RIFIUTO. Consapevolmente e liberamente si decide che dopo la morte i propri organi vengano distrutti, senza vantaggio per nessuno; anzi, negando la vita a chi aspetta solo la donazione di un organo.

Donare è la scelta giusta.

Quando la disponibilità di cibo dipende dalla disponibilità economica che non c'è

Ho inteso affrontare il delicato problema del rapporto tra **Economia e Cibo** con tutte le conseguenti ricadute sulla salute, in un momento particolarmente difficile per tante persone che tra una stabilità di guadagno certo ed un aumento dei prezzi del cibo variabile e tendenzialmente in aumento, cercano di spendere sempre meno per nutrirsi, anche a scapito della qualità degli alimenti assunti.



L'allarme ci viene da recenti ricerche che hanno dimostrato che le ristrettezze economiche non ha indotto le persone a diminuire il cibo comprato ma a cambiare le proprie abitudini alimentari con tendenza a scegliere cibo discutibile dal punto di vista qualitativo.

Le persone, quindi, per non diminuire la quantità di cibo assunta lo fanno a scapito della qualità.

Senza mezzi termini dico che è una scelta, non saggia e razionale, non eticamente fondata, non responsabile, in quanto la "qualità e quantità" del cibo assunto è correlata al mantenimento dello stato di salute ed alla prevenzione delle malattie che insorgono da comportamenti alimentari errati.

Tale tendenza negativa, pertanto, mina il ben essere dell'oggi e pone una severa ipoteca sul ben essere futuro.

E' indispensabile, quindi, educare le persone ad una priorità di "vita" che poggia la sua qualità sul cibo sano e salutare, e che è possibile, anche con ristrettezza economica, aderire a consigli e comportamenti più aderenti a scelte maggiormente corrette per tutelare il proprio stato di ben essere.

Si tratta, innanzitutto, di allontanarsi da diffuse credenze che vedono la tavola come sola espressione di piacere e non come un quotidiano passaggio obbligato per vivere e mantenersi in salute.

Si tratta anche di considerare il proprio peso come una visibile exteriorità del corpo e della mente che sicuramente non si nutre di eccessi che inducono sovrappeso, obesità e malattie derivate, tra cui il diabete, tanto dannosi quanto inopportuni per svolgere una normalità di vita. Si tratta inoltre di considerare che lo spreco alimentare danneggia non solo l'economia globale ma anche il quadro economico personale. Per cui è assolutamente da evitare.

Quando la disponibilità di cibo dipende dalla disponibilità economica che non c'è

Si tratta infine di aderire ad un programma di rieducazione nutrizionale in grado di garantire comportamenti più adeguati nel fare la spesa, evitando errori che comunemente vengono commessi.

La regola più importante non è lasciarsi “corrompere” dal prezzo più basso che spesso nasconde insidie di qualità del cibo (provenienza, conservanti, ingredienti di bassa qualità). Basta porsi la domanda, **perchè questo cibo costa meno?**

Non è nemmeno vero, però, che scegliere un prodotto a più alto prezzo è garanzia di qualità!

E' chiaro che l'equilibrio nutrizionale da assumere con il cibo non è determinato dal prezzo, ma da una corretta interpretazione dell'etichetta che ci suggerisce quale cibo è più adatto per ciascuno.

E' necessario abituarsi, quindi, a scegliere l'alimento che da un punto di vista nutrizionale è decisamente migliore non correndo dietro alla moda o alle primizie il cui prezzo è sempre speculativo.

E se il prezzo ha la sua importanza, oggi è possibile scegliere anche prodotti di qualità approfittando delle offerte che quotidianamente sono presenti, e tenendo anche ben presente che la maggior parte del cibo può essere ben conservato. Non è nemmeno indispensabile avere “fissazioni” sul cibo.



Cercare di allontanarsi sempre di più dagli alimenti, con ingredienti modificati, aggiunti o eliminati, che l'industria alimentare propone per assicurarsi una più forte attrazione. Abituarsi alla alternanza del cibo con estrema flessibilità, preferendo sempre cibo di stagione, di sicura provenienza, ma soprattutto cibo a composizione nutrizionale adeguata al proprio fabbisogno.

Basare le scelte alimentari sul prezzo indica scarsa cura di sé, della propria salute, della propria alimentazione che, prima sul prezzo, deve basarsi sulla salubrità e qualità dei prodotti. È molto facile praticare sempre l'errato ricorso al discount alimentare, è molto più semplice però **“mangiare di meno ma con una migliore qualità”** perchè il piacere della tavola non si misura con l'abbondanza ma con una assunzione di cibo controllata, equilibrata e più efficace nel tutelare la salute.

Il Borgo

vive se qualcuno lo alimenta

Ci sono angoli, storie, vissuti,
culture, tradizioni che meritano di
essere “conosciuti”
per non essere dimenticati

Partecipa con una donazione

INTESTAZIONE Borghi della salute
ENTE Poste Italiane
IBAN IT19L0760103800001063752883

La Rete dei Borghi della salute vive anche di Te

Invia a: borghidellasalute@gmail.it
Pubblica su: *gruppo “Borghi della Salute”* di facebook
WhatsApp 360.994695
Utilizza qualsiasi altro strumento utile per raggiungerci

Chiedi l’adesione

Per ricevere l’informativa Accademia “Salute e Ben Essere”
il Sapere che nutre