

Incontro a Nicotera

Avis e dieta mediterranea per vivere bene e donare

Nell'occasione presentato il libro di Luigi Elia agli studenti della Media

NICOTERA

“La dieta mediterranea calabrese, uno stile alimentare in armonia con la salute”, è il titolo del libro di Luigi Elia, arricchito dalle tavole di Biagio Cutri, presentato durante un evento culturale promosso, presso la scuola Secondaria di I grado del dirigente scolastico Giuseppe Sangeniti, dall'Avis Calabria in collaborazione con la sezione nicotere.

Ad aprire i lavori è stato il dirigente Sangeniti che si è detto felice di ospitare l'iniziativa ed ha auspicato che possa essere la prima di molte altre. Sono seguiti, quindi, i saluti di Rita La Rosa, presidente dell'Avis Nicotera che ha ringraziato il dirigente per la disponibilità e la sensibilità dimostrata nei confronti dell'associazione. Ha spiegato, perciò, agli alunni presenti lo scopo primario dell'Avis, quello cioè, di organizzare raccolte di sangue ed emoderivati, plasma e piastrine, per aiutare chi ne ha bisogno, occupandosi anche di promuovere un corretto stile di vita ed il benessere della collettività.

Sulla stessa linea gli interventi del presidente provinciale Avis, Caterina Forelli e di Nicola Ritorto, membro del comitato esecutivo di Avis Calabria che hanno sottolineato e rimarcato l'importanza della donazione e allo stesso tempo di uno stile di vita sano da adottare fin dai banchi di scuola così da consentire ai giovani di crescere

meglio e prevenire lo svilupparsi di malattie legate a stili di vita caratterizzati da uno scarso esercizio fisico e da un'alimentazione sregolata.

Presente all'incontro anche il presidente dell'Accademia internazionale della Dieta Mediterranea e direttore dell'Odmir, Antonio Leonardo Montuoro, il quale ha parlato agli studenti dell'importanza che la dieta mediterranea di Nicotera ha assunto nel tempo e degli stili di vita e alimentari che l'hanno resa un modello di riferimento in tutto il mondo. A concludere, la biologa nutrizionista, Francesca Casadonte che si è soffermata sull'importanza di mangiare bene fin dalla tenera età grazie anche alla dieta mediterranea e ai prodotti essenziali di questo stile alimentare caratterizzato da cibi semplici, come verdure, legumi e pesce azzurro dei quali la Calabria è molto ricca.

O.C.

