

NICOTERA

La Dieta Mediterranea e i suoi benefici: l'Avis incontra gli alunni della scuola "Pagano"

Il tavolo dei relatori al convegno

di FRANCESCO TRIPALDI

NICOTERA - Importante manifestazione culturale sulla dieta mediterranea presso la scuola secondaria di I grado dell'I.C. "A. Pagano" di Nicotera. Ad organizzarla l'Avis Calabria in collaborazione con l'Avis comunale, in sintonia con il dirigente scolastico Giuseppe Sangeniti.

Oggetto della discussione è stato il libro di Luigi Elia, edito dall'Avis regionale dal titolo "La dieta mediterranea calabrese - uno stile alimentare in armonia con la salute", arricchito dalle Tavole di Biagio Cutri, artista e membro del comitato esecutivo di Avis Calabria che ha disegnato a mano tutte le illustrazioni presenti nel volume, arricchendolo, come lui stesso ha sottolineato nel corso dell'incontro, «di un valore aggiunto rendendolo unico ed originale».

Ad aprire i lavori il dirigente scolastico Sangeniti che si è detto «felice di ospitare un'iniziativa così importante» auspicando che possa essere la prima di molte altre; a seguire i saluti di Rita La Rosa, presidente dell'Avis comunale di Nicotera, che ha voluto ringraziare «il dirigente per la disponibilità e la sensibilità dimostrata nei confronti dell'associazione aprendole le porte della scuola». La presidente ha spiegato agli alunni della Dante Alighieri che «lo scopo primario dell'Avis è quello di organizzare raccolte di sangue ed emoderivati, ovvero plasma e piastrine, per aiutare chi ne ha bisogno,

ma Avis si occupa anche di promuovere un corret-

to stile di vita ed il benessere della collettività». Sulla stessa linea gli interventi della presidente dell'Avis provinciale Vibo Valentia Caterina Forrelli e di Nicola Ritorto, membro del comitato esecutivo dell'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 per 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».

Al tavolo dei relatori anche Antonio Leonardo Montuoro, presidente dell'Accademia internazionale della dieta mediterranea italiana, sezione di Nicotera. A concludere la relazione di Francesca Casadonte, biologa nutrizionista, che in uno scambio reciproco con gli alunni ha spiegato «l'importanza di mangiare bene fin dalla tenera età, per godere dei benefici della dieta mediterranea e dei prodotti essenziali di questo stile alimentare caratterizzato da cibi semplici, come verdure, legumi e pesce azzurro dei quali la nostra terra è molto ricca».

Al termine della manifestazione i piccoli uditori hanno arricchito le argomentazioni trattate ponendo ai relatori diverse domande che spaziavano dal chiedere delucidazioni sulle proprietà di determinati prodotti alla donazione di sangue, dimostrando di aver prestato attenzio-

ne ed interesse per gli argomenti trattati.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

