

Cortale

Una dieta mediterranea per diventare sani donatori

Vito Fabio

CORTALE

Per donare il sangue occorre prefiggersi uno stile di vita sano e costante. Ecco dunque come diventa importante mangiar bene e dunque stare in salute per dare una parte di sé. È stata questa una delle ragioni che ha spinto l'Avis ad organizzare una giornata nell'aula magna dell'istituto comprensivo di Girifalco-Cortale a favore degli alunni della scuola secondaria di primo grado per affrontare questa tematica molto attuale e che è diventata pure l'occasione per presentare il libro di Luigi Elia: "La dieta mediterranea calabrese". Dunque un corretto stile di vita ed una sana alimentazione stanno alla base per stare bene e fare stare bene". In apertura il dirigente scolastico Domenico Agazio Servello ha espresso soddisfazione per questo tipo di iniziative, sottolineando come l'alimentazione rivesta un ruolo di fondamentale importanza nel processo di crescita dell'individuo.

Sono poi intervenuti Laura Ielapi, presidente dell'Avis comunale, Rocco Chiriano, presidente regionale della Calabria, Franco Pietro Parrottino, presidente Avis provinciale e Biagio Cutri componente del Comitato esecutivo Avis Regione Calabria. La biologa nutrizionista Francesca Casadonte e ricercatrice in Oncologia molecolare, ha raccontato delle origini della dieta mediterranea, sottolineando l'importanza di un regime alimentare sano per vivere bene. Il libro di Elia, arricchito dalle tavole di Biagio Cutri, è stato consegnato all'istituto comprensivo come strumento di supporto alla promozione dei corretti stili di vita.



Confronto Il dibattito all'istituto comprensivo di Girifalco-Cortale

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

