

Lunedì 22 maggio 2017, alle ore 16, nella sala dell'ordine dei Medici ed Odontoiatri, di fronte ad un folto gruppo di ammine ed amiche, la dottoressa dietista Adriana Lombardini, nostra socia essendo moglie del dottor Conti, ha tenuto una conversazione simpatica, esauriente e non vessante dal titolo "Nutrizione e prevenzione".

La relatrice non riusciva a terminare la sua relazione ch  era sommersa da domande di ogni tipo: ormai il legame fra buona alimentazione e prevenzione al cancro   cos  radicata in noi che ha suscitato tantissimi interventi.

Cosa aggiungere? Ci ha spiegato con precisione e con semplici esempi come agiscono gli anti ossidanti importantissimi e come contrastare i radicali liberi con piccoli accorgimenti nella preparazione dei cibi. Mi   molto piaciuto il consiglio che ci ha dato di "ricominciare a cucinare i nostri cibi con prodotti freschi e di stagione" cercando di non far massiccio uso di prodotti precotti e conservati.

In fine ha mostrato una macchinetta con cui ha potuto calcolare, introducendo pochi dati numerici di peso, altezza e non so cosa d'altro, ed informare le pi  interessate al calo di peso quanti chili in sovrappi  dovevano far "sparire". Terribile!

A.B.C.



La Dottoressa Lombardini introduce il tema