

## Giornata mondiale alimentazione: incontri con l'esperto Sergio Chiesa

Di **Comunicato Stampa** - mercoledì 16 Ottobre 2019 - 14:50



**Campagna di sensibilizzazione**  
**Cibo e Salute**  
 Metodo Kousmine  
**La dieta per la Longevità**

**23-24-25**  
 Ottobre 2019

**Conferenze**  
 con il Prof. **Sergio Chiesa**  
 Esperto di Nutrizione

- Mercoledì 23 Ottobre 2019 ore 16,00**  
 I.C. 9° Cuoco - Schipa - Napoli
- Giovedì 24 Ottobre 2019 ore 9,00**  
 Asl Napoli 1 - Ospedale Ss. Annunziata - Napoli
- Venerdì 25 Ottobre 2019 ore 9,00**  
 I.S.I.S. "L. De' Medici" - Ottaviano (Na)
- ore 11,00**  
 Istituto Montessori - Somma Vesuviana (Na)
- ore 18,30**  
 Sala Convegni Restaurant Rose Rosse  
 Somma Vesuviana (Na)  
 Segue cena a tema con musica dal vivo  
 (contributo minimo 25,00 euro a persona - prenotazione con bonifico bancario)

Con il Patrocinio di

Sostenitori

NAPOLI. In occasione della giornata Mondiale dell'alimentazione 2019, l'Aps Soma e psiche, dal 23 al 26 Ottobre, organizza incontri aperti a tutti, con il prof Sergio Chiesa con l'obiettivo di lanciare Spunti di riflessione sul rapporto tra CIBO E SALUTE.

Gli incontri si svolgeranno:

il 23 ottobre presso l'Istituto Comprensivo 9° Cuoco-Schipa-Napoli; dalle ore 16:00 alle ore 18:00. Si parlerà del metodo Kousmine e dieta mediterranea.

Il 24 ottobre dalle ore 9.00 alle ore 13.00 presso la Biblioteca dell'Ospedale SS Annunziata di Napoli (Asl Napoli 1) si parlerà di Alimentazione, Microbiota intestinale e malattie neurodegenerative

Venerdì 25 ottobre, alle ore 9.00 presso I.S.I.S. "L. De Medici" – Ottaviano (Na) e alle ore 11.00 presso **L'Istituto Montessori – Somma Vesuviana (NA)**; alle ore 18.30 presso la sala convegni del Relais de Charme "Rose Rosse" in Somma Vesuviana (Na), successivamente si affronterà una esperienza sensoriale degustando una cena a tema (solo per la quale si verserà un contributo minimo di 25 euri), curata nei dettagli dai biologi nutrizionisti dell'APS Soma e Psiche. Il prof. Chiesa parlerà delle basi scientifiche della dieta Kousmine. Inoltre la serata vedrà ospite il dott. Giuseppe Ottaiano che presenterà il suo libro: "le bellezze della Campania". La cena sarà accompagnata da tanta buona musica dal vivo, a cura del complesso musicale TULOM.

La Campagna di sensibilizzazione Cibo e Salute è stata organizzata in collaborazione con Istituto Alberghiero "L. De Medici" di Ottaviano (Napoli); l'Azienda Alimenta 2000, Somma Vesuviana (Napoli); l'azienda Agricola Perna, Somma Vesuviana, azienda ATI Biotech (ricerca e produzione di Microalghe), ristorante Rose Rosse, Somma Vesuviana, Pescheria "La Stella Marina", l'Azienda Mocerino frutta secca, Complesso Live Music TULOM, Dott. Giuseppe Balsamo Private Banker FIDEURAM, l'Associazione Jesce Sole! Di Somma Vesuviana.

L'evento è sostenuto dal patrocinio morale del comune di Somma Vesuviana, del comune di Napoli, dell'Ospedale SS Annunziata di Napoli (ASL NA1), dell'Istituto Montessori, dell'Associazione Italiana Malattia di Alzheimer (AIMA), dell'associazione Annalisa Durante, del progetto Reading Forcella, del sindacato unitario giornalisti campani (SUGC), del Movimento Deoniani Europeo (MDE), dell'Istituto Comprensivo Cuoco Schipa di Napoli, del comitato di quartiere di S. Maria del Pozzo.

La scienza medica oggi non si limita a parlare di alimentazione. Indica nello "Stile di vita" la premessa alla soluzione dei problemi di salute. Uno stile di vita CREATORE di BENESSERE si poggia su 3 componenti fondamentali: Alimentazione, Attività fisica e Serenità Psicica.

L'attività fisica, potrebbe anche essere di solo mezz'ora al giorno di camminata veloce per almeno cinque giorni alla settimana: il minimo per garantire un buon equilibrio cardiocircolatorio ed un buon funzionamento del sistema immunitario. "Qualche passo in più può far bene".... senza attività fisica regolare il nostro corpo (ma anche la nostra psiche) si indebolisce e invecchia più rapidamente. Diventa sempre più evidente che le emozioni negative (rabbia, paura, tristezza, perdita di persone care o di progetti di vita importanti) possono abbattere il sistema immunitario. Così anche lo stress lavorativo: vi è un'azione diretta tra psiche e corpo e viceversa: gli ormoni dello stress e una complessa azione di citochine infiammatorie vengono messi in gioco quando si perde l'equilibrio emozionale.

Per quanto riguarda l'alimentazione, essa è importante per la salute per tre motivi fondamentali: Energia, per nutrire tutte le cellule dell'organismo e per mantenere la temperatura corporea; Materie Prime, fundamentalmente lipidi e proteine, della qualità e quantità adatta a sopperire le necessità di ricambio degli organi del nostro corpo che sono in continuo rinnovamento. Non tutti i grassi sono utili, e serve uno specifico equilibrio degli aa delle proteine per ricostruire la struttura del nostro corpo. Si tratta quindi non solo di quantità, ma di qualità dell'alimentazione. Acqua: nella misura adeguata a fronteggiare le perdite dovute alla traspirazione, alla diuresi, e agli altri processi metabolici.

Al centro di tutti i processi positivi e negativi vi è l'intestino: l'apparato gastrointestinale è un organo assolutamente centrale per la nostra salute, perché oltre a effettuare tutti i processi digestivi: E' la più grande superficie di scambio con l'esterno del nostro organismo. Se calcoliamo la superficie interna esposta al contatto del cibo, comprendendo l'enorme numero dei villi intestinali, otteniamo una superficie di circa 120 metri quadrati; se calcolassimo tutti i microvilli, molto di più. E' il più grande complesso centro nervoso dopo il cervello, con una rete nervosa autonoma, ma in dialogo profondo con il sistema nervoso centrale, a cui manda i messaggi oltre che al riceverne. E' una centrale importantissima del nostro sistema immunitario: il 70% dei l

---

---

**Comunicato Stampa**