

■ CUS Convegno su nutrizione e attività fisica organizzato dal centro universitario sportivo

Prendersi cura di sé con lo sport e l'alimentazione



Da sinistra Violo, Filice, Spinola, Basta

IL CENTRO universitario sportivo ha ospitato nei giorni scorsi il convegno, su nutrizione e attività fisica, "Attiva...Mente: muoversi per essere", aperto dai saluti del prorettore delegato al Centro Residenziale, Luigi Filice, e del presidente del Cus Franco Violo.

A relazionare Daniele Basta, biologo nutrizionista, che ha sottolineato l'importanza dell'attività fisica regolare e della sana alimentazione nel prevenire e combattere le patologie croniche della società moderna

che, secondo dati statistici, rappresentano la principale causa di morte nel mondo.

Esiste una predisposizione genetica alla manifestazione clinica di un determinato carattere patologico, ma in tutto ciò, ha aggiunge Basta, gioca un ruolo fondamentale l'ambiente, rappresentato da fattori modificabili come lo stile di vita, l'attività fisica e l'alimentazione. Imparare a conoscere ciò che si mangia è il primo passo per acquisire quella consapevolezza che permetta di com-

piere scelte migliori a tavola, con la convinzione di poter mangiare bene e con sapore.

Il dottor Enzo Spinola ha cercato di motivare i presenti con un concetto semplice e chiaro: muoversi regolarmente aiuta a vivere meglio il presente, preserva da patologie importanti e invalidanti, consente di far fluire energie psico-fisiche interiori che regalano uniche e piacevoli sensazioni di benessere. Tutto ciò, naturalmente, deve essere "condito" da una sana alimentazione.