

LILT di Ragusa



Nel corso dell'appuntamento conclusivo della "Settimana della prevenzione oncologica", promossa dalla sezione della Lilt di Ragusa, alla Camera di Commercio, si sono illustrati i vantaggi della dieta mediterranea: Prevenzione oncologica ma anche prevenzione

all'obesità, specie in età scolare. La manifestazione, seguita da un numeroso e attento pubblico (forte la presenza anche molti giovani studenti), si è sviluppata attraverso gli interventi di oratori che del volontariato, per prevenire e combattere i tumori, ne hanno fatto una autentica missione.

Dopo i saluti della presidente Lilt di Ragusa, Teresa Fattori, e del presidente della Camera di Commercio Sandro Gambuzza, ha preso la parola il prof. Salvatore Panico, dell'università Federico II di Napoli che con la sua lectio magistralis su "Il pattern alimentare mediterraneo: Un percorso possibile per popolazioni più sane", ha illustrato tutte le strade della corretta alimentazione, fino ad arrivare ai vantaggi della dieta mediterranea, priva di grassi, ricca di legumi, frutta, verdura, olio di oliva e tanta attività fisica.

Nell'intervento successivo, il dr. Trapani, ha riferito i risultati di una indagine nutrizionale fra i giovani in età scolare. Poco incoraggianti, se è vero che in Italia il 34% dei ragazzi d'età

Numero 4 del 30 aprile 2012

compresa fra i 6 e i 9 anni è in sovrappeso o obeso. Tutta colpa di una cattiva alimentazione, della mancanza di attività fisica e delle tante ore passate davanti al televisore o al computer. La dott.ssa Maria Rita Fidelio, nutrizionista dell'ambulatorio Lilt di Ragusa, ha puntato il suo intervento sulla necessità di cambiare tipo di alimentazione, cercando di ridurre il consumo di carni grasse, alcolici e dolci e aumentando l'uso di cereali, legumi, verdure (in particolar modo quelle selvatiche delle nostre campagne), olio di oliva. L'intervento della Dott.ssa Lauria, biologa della Lilt Ragusa, si è incentrato sui prodotti mediterranei per una corretta alimentazione, mentre il prof. Schillaci, della facoltà di Agraria dell'Università di Catania e presidente de "Gli amici della bicicletta", si è soffermato sull'attività motoria. In conclusione del convegno sotto la guida della dott.ssa Carmela Lauria e del Dr. Giuseppe Cicero, si è avuta una degustazione di legumi e pane, conditi con olio d'oliva ibleo.