

PIANETA SALUTE

GLI ESAMI 'SALVAVITA'

IN OCCASIONE DELL'OBESITY DAY, AL SAN GIUSEPPE CHI LO DESIDERA POTRÀ EFFETTUARE IL CALCOLO DELL'INDICE DI MASSA CORPOREA. UN VALORE SIGNIFICATIVO PER CAPIRE LA PROPRIA SITUAZIONE

Il benessere comincia a tavola

Al 'San Giuseppe' c'è l'obesity day

All'ospedale uno stand per informazioni e misurazione del peso

SALUTE E buona alimentazione vanno a braccetto. E' una certezza e come tale non può essere trascurata. E proprio come momento promemoria e di informazione sul proprio 'peso forma' oggi arriva l'Obesity Day, una giornata promossa a livello nazionale dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. Dalle 9 alle 13 medici, dietiste e personale sanitario esperto del gruppo operativo nutrizione della Asl Toscana centro saranno a disposizione dei cittadini per fornire informazioni su corretta ali-

LA DIETA

La "mediterranea" continua a essere fra le migliori a patto di rispettarne i termini

mentazione e stili di vita allo stand allestito all'ingresso dell'ospedale San Giuseppe di Empoli. Chi lo desidera potrà effettuare il calcolo dell'indice di massa corporea. Un valore che dice molto della propria condizione.

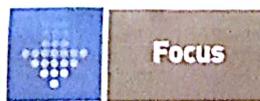
«**LO STILE** di vita mediterraneo, patrimonio immateriale dell'umanità - ha commentato la dottoressa Roberta Carli, dirigente medico Unità funzionale igiene pubblica e nutrizione - dovrebbe essere preso in considerazione anche come esempio di contaminazione naturale e culturale. E, co-



All'ospedale 'San Giuseppe' oggi c'è uno stand dove sono fornite informazioni su come nutrirsi correttamente

me tale, diventare un modo di vivere, oltre che un modello di riferimento. Però lo stile originario, quello che privilegia il consumo di alimenti di origine vegetale come cereali integrali, frutta e verdura fresca, legumi, semi, olio extravergine di oliva, frutta secca, e piccole quantità di alimenti di origine animale come a esempio carni bianche, pesce azzurro, latticini, uova e altro ancora».

A San Giuseppe, questa mattina, sarà presente pure uno stand dell'Associazione per il sostegno terapeutico e riabilitativo in oncologia: i volontari distribuiranno



Una popolazione sempre più 'in carne'

Secondo gli ultimi dati forniti dall'Istat, la popolazione italiana adulta obesa ha raggiunto la quota del 10,4 per cento, mentre il 35,5 per cento della popolazione si trova in una condizione di sovrappeso

materiale informativo del Centro Donna, la struttura dove si concentrano le attività sanitarie rivolte alle donne per la prevenzione, diagnosi e terapia delle patologie oncologiche femminili.

A TAL PROPOSITO, studi recenti dimostrano che nei Paesi con uno stile di vita occidentale, la percentuale dei tumori attribuibili a cause modificabili oscilla dal 35 per cento al 60 per cento. Con uno stile di vita sano è possibile prevenire un terzo delle patologie oncologiche. Percentuali su cui riflettere.

S.P.

FORMAZIONE

Servizio civile

La Asl cerca ventiquattro giovani

FORMAZIONE e lavoro al tempo stesso. Tornano le opportunità del Servizio civile in 'casa' Asl. Sono 109 i giovani da impegnare nei progetti finanziati per l'Azienda sanitaria Toscana centro, 24 soltanto per l'area Empolese. Il bando è aperto, la scadenza per la presentazione delle domande è fissata per venerdì 27 ottobre. Può essere presentata una sola domanda di partecipazione per un solo progetto di servizio civile. Come fare? Basta accedere al sito servizi.toscana.it/sis/DASC, utilizzando la propria carta sanitaria elettronica munita di apposito pin, tramite un lettore di smart card (la carta sanitaria elettronica deve essere stata preventivamente attivata). La domanda deve essere corredata dal curriculum vitae debitamente datato e firmato in forma autografa.

Chi può fare la domanda? I residenti o domiciliati in Toscana, in età compresa fra 18 e 29 anni, inoccupati, inattivi o disoccupati in possesso di idoneità fisica e che non abbiano riportato condanne penali. Per informazioni sui singoli progetti è possibile cliccare su www.usl11.toscana.it, link Servizio Civile. Per qualsiasi informazione è possibile scrivere a servizio.civile@asf.toscana.it o telefonare all'Ufficio Servizio Civile allo 055.6937740/7446.

VINCI I VOLONTARI ALLA RASSEGNA DI OVARCONIA

SOCIALE