

Cena con il nutrizionista



Fondazione ANT Italia ONLUS Delegazione di Brescia
Viale della stazione 51 – 25122 Brescia
Tel. 030 3099423 Fax 030 3397112

A TAVOLA USA LA TESTA

Fondazione ANT è impegnata da qualche anno in una complessa attività di educazione sanitaria e di prospettiva della malattia tumorale e per questo si affida a nutrizionisti per aiutare a conoscere quali sono i cibi sani e indispensabili e quali diete siano compatibili con l'*Eubiosia*, la "buona vita", e che consentano di conseguenza una riduzione dei rischi della malattia tumorale.

L'alimentazione oggi non è più legata al solo bisogno di nutrirsi, ma è diventata parte integrante del nostro stile di vita e le conseguenze più evidenti sono le malattie da eccesso alimentare non più quelle da carenza. In tutto il mondo, ed anche in Italia, si evidenzia una maggior incidenza di obesità in età infantile, e sono aumentate malattie come l'aterosclerosi, il diabete e l'ipertensione, ma soprattutto il cancro.

L'alimentazione sembra coinvolta in circa il 30-35% dei tumori. I principali responsabili dell'insorgenza del tumore sono i radicali liberi, derivati dell'ossigeno che, seppur indispensabili al nostro organismo, in notevoli quantità "ossidano", cioè distruggono, le cellule del nostro corpo, aumentando il rischio di malattie degenerative come il cancro. Da qui la continua ricerca di meccanismi difensivi per il nostro organismo, rappresentati dagli agenti anti-ossidanti presenti negli alimenti, capaci di neutralizzare i radicali liberi. Gli alimenti che contengono nelle giuste quantità questi agenti anti-cancro sono quelli tipici dell'alimentazione mediterranea (olio di oliva, cereali, legumi, pesce, frutta e verdura), che proprio per queste sue proprietà difensive per l'organismo è stata proclamata nel 2010 dall'Unesco "patrimonio culturale immateriale dell'umanità".

Per dare i giusti strumenti per scegliere e abbinare i cibi, è nato il progetto "Cene con relatore", appuntamenti a tavola presso ristoranti sensibili alla filosofia di ANT, pronti a preparare ottime pietanze nel rispetto di un'alimentazione equilibrata. Nel corso della cena un nutrizionista ANT è a disposizione per dare informazioni e aiutare a comprendere meglio che cosa si sta mangiando.

CENA CON NUTRIZIONISTA ANT

Con l'obiettivo di educare al mangiar sano - prima forma di prevenzione - Fondazione ANT propone a privati, aziende, gruppo di amici e ordini di categoria l'organizzazione di uno o serie di appuntamenti a tavola presso ristoranti - sensibili alla filosofia di ANT - pronti a preparare pietanze nel rispetto di un'alimentazione equilibrata con l'utilizzo di cibi anti-cancro.

FASI DI REALIZZAZIONE:

- Ricerca di un ristorante favorevole ad aderire al progetto
- Raccolta numero di iscritti
- Costo della cena a persona che comprende una quota da donare a Fondazione ANT



Fondazione ANT Italia Onlus, nata nel 1978 per iniziativa dell'oncologo Franco Pannuti, è il più grande ospedale gratuito a domicilio in Italia nel fornire assistenza ai malati di tumore e organizza attività di prevenzione oncologica. La sua missione si ispira all'**Eubiosia** (dal greco antico "la buona vita") perché la dignità della vita va preservata anche durante la malattia e fino all'ultimo istante di vita. Dal 1985 la Fondazione ANT ha portato nelle case di oltre **120.000** Malati di tumore in 10 diverse regioni italiane un'assistenza socio-sanitaria gratuita, completa, continuativa e integrata.

A partire dal 2004 ANT è impegnata anche nella **prevenzione** oncologica e ha raggiunto oltre **148.000** persone in 79 province con visite gratuite volte alla diagnosi precoce del melanoma, delle neoplasie tiroidee, ginecologiche e mammarie. Le visite di prevenzione si effettuano negli ambulatori ANT, in strutture sanitarie del territorio, oppure sull'Ambulatorio Mobile-Bus della Prevenzione ANT.

La Fondazione ANT è presente a **Brescia** dal 1998, grazie all'impegno di volontari e collaboratori. Dal 2001 ANT si è dedicata all'assistenza di **4.620** sofferenti, desiderosi di restare a casa accanto agli affetti di sempre. Il personale sanitario dell'ODO-ANT di Brescia è composto attualmente da **otto medici, due psicologhe e cinque infermiere**, che garantiscono a Brescia e in oltre **57 comuni** cure, prestazioni infermieristiche, sostegno psicologico al sofferente e alla sua famiglia 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno. Dal 2004 è attivo a Brescia il progetto di prevenzione al Melanoma, ad oggi sono state offerti a **2.000** cittadini controlli dermatologici gratuiti in vari comuni della provincia.

Grazie!

Referenti progetto:

Claudia Ferrari

cell. 3487428872 | tel. 0303099423

claudia.ferrari@ant.it