



# Il Consiglio di Zona 9

in collaborazione con

Associazione  
**L'ORDINE DELL'UNIVERSO**

organizza



Due serate all'insegna della prevenzione attraverso una sana alimentazione  
Alle ore 18,30 - presso il C.A.M. di via Ciriè, 9 - Milano

**Martedì 11 dicembre 2012**

**Il cibo dell'uomo**

**Martedì 18 dicembre 2012**

**Il cibo del bambino**

Perché la salute inizia dalla cucina



**Relatore Elena Alquati**

Presidente dell'Associazione "L'ordine dell'Universo", esperta di cucina macrobiotica, diplomata operatore di Medicina Tradizionale Cinese, dietetica cinese e dietoterapia cinese. Dal 2006 collabora ai progetti del Dipartimento di Medicina Predittiva e per la prevenzione, Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, di **Cascina Rosa**, dove insegna a trasferire nella pratica preventiva tutte queste conoscenze scientifiche sulla relazione fra stile di vita e malattie croniche.

Gli studi epidemiologici hanno dimostrato al di là di ogni ragionevole dubbio, che riducendo i cibi di provenienza animale (in particolare carni rosse, salumi e latticini) e aumentando i legumi si riduce il colesterolo LDL, che riducendo gli zuccheri si riducono i trigliceridi, che riducendo gli alimenti grassi e il sale e aumentando le verdure e l'attività fisica si riduce la pressione arteriosa, che scegliendo un'alimentazione basata prevalentemente su prodotti vegetali non industrialmente raffinati si previene il diabete, e ci sono sempre più indicazioni che questo stile alimentare possa prevenire i tumori ed aiutare la guarigione. Oggi sappiamo che oltre il 50 % dei tumori maligni, l'80% delle malattie cardiovascolari e una frazione consistente delle altre patologie croniche delle popolazioni occidentali, incluse le demenze senili, possono essere prevenuti agendo sul consumo di tabacco, sull'obesità, sulla dieta incongrua, sulla vita sedentaria. (Dr. Franco Berrino)

**Ad ogni serata saranno offerti ai partecipanti  
assaggi culinari con ricette e dispensina**

**PARTECIPAZIONE GRATUITA**

Il Presidente della Commissione  
Polo Multifunzionale Zonale  
*Anna Maria Santoiemma*

Il Presidente del  
Consiglio di Zona 9  
*Beatrice Uguccioni*

Consiglio di Zona 9  
Via Guerzoni, 38  
20158 Milano