

## *Alimentazione, Stili di vita e Salute*

Per tutti gli esseri viventi il cibo è necessario per vivere, ma la qualità, la quantità e la tipologia di questo cibo possono influire molto sullo stato di salute. Siamo tutti estremamente consapevoli e giustamente preoccupati di ciò che respiriamo (smog, fumo e inquinanti), ma tendiamo a sottovalutare il ruolo prioritario che l'alimentazione riveste come determinante della salute. La buona e sana alimentazione è dunque il caposaldo della prevenzione e deve prevedere molti vegetali (la frutta e la verdura sono alimenti "protettivi") e poca carne.

Oggi le statistiche confermano che il 75% dei problemi di salute sono causati da scorrette abitudini di vita e cattiva alimentazione (a fronte dell'11% associabile all'inquinamento e del 6% allo stress).

Il cibo è essenziale per l'organismo per crescere e per fornire quell'energia che serve per svolgere le funzioni fisiologiche, ma ad oggi il 65% della popolazione mondiale vive in paesi dove il sovrappeso e l'obesità causano più morti della denutrizione.

**Data: 12/04/2018**

**AULA 213**  
dalle 10.00 alle 13.00

**Seminario rivolto agli studenti del III anno di Tecniche Erboristiche**

A cura del dr. Sergio Miaglia  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
[S.I.A.N.]  
Asl CN 1 sede di Savigliano



**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO**

**Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco**

Via Pietro Giuria 9 – 10125 Torino

**CORSO DI LAUREA IN TECNICHE ERBORISTICHE**

Via Garibaldi 6 – 12038 Savigliano CN