

APPUNTAMENTI

Corsi di cucina

La salute in tavola si impara già da piccoli

Qual è la migliore tra queste vitamine? La B1, la B3 o la B7? Non conta il ruolo in cui giocano, ma il fatto che le vitamine del gruppo B, insieme, sono una squadra vincente e insostituibile per la salute e il benessere. Questo è il messaggio che sta alla base degli incontri Be-Chef, la scuola di cucina sana per mamme e bambini, realizzata grazie al contributo educativo di Be-Total. Ai fornelli ci sarà lo Chef-ricercatore Marco Bianchi per insegnare ricette sane, gustose e ricche di vitamine. «Sono convinto del fatto che la salute a tavola si impara da piccoli e non c'è modo migliore della pratica. Con i piccoli chef che parteciperanno prepareremo piatti sfiziosi, ma con una marcia in più: grazie a ingredienti sani e cotti nel modo giusto», spiega



ancora Marco Bianchi della Fondazione Ifom-Istituto Firc, Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro. Non bisogna dimenticare che le vitamine del gruppo B sono idrosolubili e quindi non possono essere immagazzinate. Se non vengono introdotte quotidiana-

mente attraverso un'alimentazione varia e corretta, c'è il rischio di andare incontro a deficit che compromettono lo stato di benessere: affaticabilità, insonnia, irritabilità e scarsa concentrazione, possono esserne i sintomi. Ma molto spesso non c'è una reale consapevolezza di quello che si mangia e, ancora meno, ci si rende conto di eventuali errori che minano la salute. L'iniziativa toccherà 5 città: Torino, Milano, Roma, Napoli e Palermo. È gratuita fino a esaurimento dei posti e rivolta in particolare ai bambini tra i 7 e gli 11 anni e alle loro mamme (o papà), che possono affiancarli ai fornelli. Per informazioni: www.bechef.it.

➔ **Fino alla fine del 2012**
➔ **Torino, Milano, Roma, Napoli**
Be Chef

La prevenzione può salvarci dal tumore

Una giornata per l'Oral Cancer Day

L'appuntamento è per sabato 5 maggio nelle principali piazze d'Italia con la VI edizione dell'Oral Cancer Day. L'iniziativa organizzata dalla Fondazione **Andi-Associazione Nazionale Dentisti Italiani onlus**,

ha lo scopo di sensibilizzare i cittadini sulla prevenzione della salute del cavo orale.

Per informazioni: www.oralcancerday.it.

➔ **Fino al 7 giugno**

➔ **In tutta Italia**
Oral Cancer Day



Nel comasco in Villa una serie di incontri con esperti per saperne di più

Ansie e paure: se le conosci le eviti

Panico, depressione e fobie varie verranno analizzate durante i seminari, organizzati da Forpsi Onlus con il progetto Findans, a ingresso gratuito, a Villa San Benedetto Menni (Como), per dare la possibilità a chi ne soffre di guarire. Questo mese

si discute di panico, a giugno di depressione con l'incontro dal titolo *Oltre il buio* e infine, a luglio, si discuterà di *Piccole Paure*. Per informazioni: www.fidans.it.

➔ **Fino a luglio 2012**
➔ **Nei pressi di Como**
Progetto Fidans

Proseguono gli incontri pubblici orientati alla terapia antalgica

Una campagna per la cura del dolore

È partita a marzo e prosegue fino a maggio la campagna educativa itinerante, **Hub2Hub**, promossa dall'Associazione **Pazienti Vivere Senza Dolore**, con il patrocinio

del ministero della Salute. Si tratta del tour 2012 per fotografare la reale conoscenza e applicazione della Legge 38 in 15 strutture ospedaliere e per informare i

pazienti sui servizi di assistenza. Info: info@viveresenzadolore.it.

➔ **16 maggio**
➔ **In tutta Italia**
Hub2Hub

