

Torino, li 21/05/2022
Circ. n. 240/D-ST-ATA

Ai/Alle Docenti
Al Personale ATA
Alle Famiglie

OGGETTO: CONFERENZA SULLA CORRETTA NUTRIZIONE

Si informano le famiglie che **lunedì 30 maggio 2022 dalle 15.00 alle 17.00** presso il nostro Istituto (aula magna) si terrà una Conferenza sulla Corretta Nutrizione, tenuta dal dott. F. Paolo Rizzi.

L'educazione alimentare e la disponibilità di informazioni attendibili riguardanti il cibo rappresenta una guida preziosa per consentire alle persone di mantenere il proprio benessere.

Il nostro corpo, poi, adeguatamente nutrito, si muoverà più agilmente e svolgerà più facilmente attività di movimento che a loro volta contribuiranno a tenerlo in forma.

Un'alimentazione adeguata, oltre a favorire lo stato di salute dell'individuo, lo aiuta anche a prevenire le patologie correlate ad una dieta scorretta.

Riflettere sull'importanza di un'alimentazione corretta al fine di stare bene dentro il proprio corpo incoraggerà la presa di coscienza del legame esistente fra un'alimentazione sana e il mantenimento del benessere psicofisico. Una sana alimentazione, in grado di apportare le componenti nutritive necessarie, infatti, nutre non solo il corpo ma anche la mente.

E una conferenza dialogante, con domande e risposte che evidenzino le conseguenze dei due tipi di alimentazione, quella corretta e quella scorretta, potrà fornire le informazioni necessarie per consentire a ciascuno di costruirsi una modalità adeguata di scelta e distribuzione del cibo nell'arco della giornata.

Da rilevare che a volte i disturbi dell'alimentazione, in particolare la bulimia nervosa, il disturbo da alimentazione incontrollata (il *binge eating*) e l'anoressia che, complice la pandemia da COVID-19, sono diventati un problema di crescente importanza per la loro diffusione, non sarà possibile affrontarli con la sola conoscenza della modalità corretta di alimentarsi e avranno bisogno anche dell'intervento di un altro professionista che andrà ad approfondirne, insieme all'interessato, l'aspetto psicologico affrontando in questo modo il problema sui due versanti, quello fisico e quello psicologico.

L'iniziativa è rivolta a tutta la comunità educante: studenti, genitori, docenti, Personale ATA.

Il Dirigente Scolastico

Prof.^{ssa} Anna Rosaria TOMA