



Nell'ambito di Let's Science, manifestazione ideata da Fondazione IBSA per la ricerca scientifica, abbiamo il piacere di invitarla alla giornata:

# I benefici di una sana alimentazione

SABATO 17 NOVEMBRE 2018

LUGANO - VILLA SAROLI

Viale Stefano Franscini 9

*Mattino*

10:30 - 12:30

Workshop dedicato alle famiglie e ai bambini

**"Dalla scienza ai fornelli, sana alimentazione e prevenzione nutrizionale per tutta la famiglia"**

*Relatrice:*

**LUCILLA TITTA**, progetto SmartFood IEO - Milano

*Pomeriggio*

16:30 - 18:30

Tavola rotonda

**"Prevenzione oncologica attraverso alimentazione e stile di vita: il Fondo Mondiale per la ricerca sul cancro aggiorna nel 2018 le raccomandazioni sulla base dell'analisi delle più recenti evidenze scientifiche"**

*Relatori:*

**GIOVANNI PELLEGRINI**, L'ideatorio (USI) - Lugano

**LUCILLA TITTA**, progetto SmartFood IEO - Milano

**ADRIANA ALBINI**, IRCSS Multi Medica - Milano

**MARIA CRISTINA MARINI**, IOSI/EOC - Lugano

*Per maggiori informazioni:*

[info@ibsafoundation.org](mailto:info@ibsafoundation.org)

[www.ibsafoundation.org](http://www.ibsafoundation.org)

[www.luganocittadelgusto.ch](http://www.luganocittadelgusto.ch)

**RSVP**

**entro giovedì 15 Novembre  
specificando il numero dei  
partecipanti**

(per il workshop del mattino,  
si prega di specificare anche  
il numero dei bambini)

Studi scientifici dimostrano che **la salute si costruisce a tavola**, sulla base del cibo che mangiamo. **Mangiare sano**, oltre a fortificare il sistema immunitario contribuendo a proteggere l'organismo da alcune malattie non direttamente legate alla nutrizione, **aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche** come l'obesità, l'ipertensione arteriosa, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio e metaboliche, il diabete tipo2 e alcune forme di tumori.

**Fondazione IBSA** si impegna attivamente per **promuovere la divulgazione scientifica di qualità**, diffondendo principi e conoscenze e incoraggiando una maggiore consapevolezza su temi legati alla salute e al benessere delle persone. Oggi non basta solo promuovere la ricerca scientifica, ma occorre **educare alla cultura della scienza**, affinché pure i non esperti possano valutare e orientarsi al meglio fra le complesse informazioni a disposizione, specie sul web.

