Una corretta alimentazione è necessaria per mantenere una buona salute e quindi conoscere gli aspetti legati alla scienza dell'alimentazione permette di migliorare il proprio benessere psicofisico. Per difendersi dalle infezioni, dalle malattie, dall'invecchiamento precoce, è fondamentale conoscere informazioni sulle combinazioni alimentari, sull' igiene, la manipolazione del cibo e le intolleranze alimentari.
Sarà questo il tema trattato da un ciclo di conferenze promosso dal Quartiere 2 e a cura del biologo nutrizionista Gianni Zocchi. I quattro incontri, sempre di giovedì alle 21,00 e ad ingresso libero, si svolgeranno a Villa Arrivabene, in piazza Alberti 1/a. Questo il programma dell'iniziativa.
27 marzo: "I fondamentali della scienza dell'alimentazione"; 3 aprile, "L'alimentazione nella crescita del bambino, in alcuni stati particolari e nell'obesità"; 10 aprile, "Come fermare il tempo. Come dobbiamo leggere le etichette alimentari"; 17 aprile, "Come compensare le richieste energetiche derivanti da un'attività fisica e sportiva". Sempre domani e sempre a Villa Arrivabene, ricominciano gli incontri per conoscere la "Volta Celeste". Quattro incontri, il giovedì alle 17,00 ad ingresso libero, organizzati dal Quartiere 2 ed a cura di Antonio Zanardi, appassionato di astronomia ed editore della guida per l'osservazione del cielo dal titolo "Invito all' astrologia".
Il tema di domani è: "In cerca di acqua o vita sugli altri pianeti". Gli altri incontri si svolgeranno col seguente calendario: 3 aprile, "Analisi dell'attuale lunazione"; 10 aprile, "Il cielo di oggi: sole, luna, pianeti e..."; 17 aprile, "Dai nostri fotoreporters celesti".

DEApress