

La mente per il cibo

martedì 13 marzo – h18:00-20:00

Quali sono i principi base della famosa “dieta mediterranea”, è davvero un modello alimentare così diverso da quello di noi italiani? Cambiare le proprie abitudini alimentari non è semplice, ma non “perdere” la retta via è sempre e solo questione di costanza?

Eni Polo Sociale è lieta di presentare ai soci questa conferenza nella quale scoprirete i principi sui quali si fonda la dieta mediterranea, come questa possa essere una vera e propria filosofia alimentare, conducendo a un aumento della qualità della vita e della salute.

Scardineremo la credenza secondo la quale la parola dieta viene associata al concetto di “privazione” distinguendo tra dieta restrittiva e regime alimentare controllato.

Seguire un'alimentazione di tipo mediterraneo comporta risvolti economici, sociali ed etici non indifferenti, in quanto permette di utilizzare le risorse del territorio in armonia con la stagionalità dei prodotti che saranno quindi più economici e naturali.

Alimentazione e motivazione sono intrinsecamente connesse, esamineremo quindi i fattori implicati nel cambiamento e nel mantenimento delle corrette abitudini alimentari.

Alcuni modelli teorici e teorie psicologiche possono aiutarci a fare chiarezza sulle forze propulsive e oppostive che possiamo sfruttare o con le quali dobbiamo fare i conti quando diciamo di iniziare una “dieta”.

Vedremo quali sono le strategie più utili per aumentare la probabilità di successo e massimizzare la motivazione, ma anche come rimettersi in riga dopo un periodo di sregolatezza, poiché questi momenti sono fisiologici e anche utili nel processo di cambiamento positivo.

Sarà, infine, preso in considerazione il posto ricoperto dall'alimentazione sana nella scala di valori odierna, aprendo uno spazio di riflessione nel quale ognuno potrà confrontarsi e giudicare se e quale esso sia.



I relatori sono: la dott.ssa Ariella Roncarati biologa nutrizionista e il dott. Aurelio Roncarati, psicologo.

Il seminario si terrà presso lo **spazio di Eni Polo Sociale** in via Unica Bolgiano 2, al costo di **10€**. Prenotazioni contattando la segreteria:

- telefono: 02 520 42713 / 47108
- email: polosociale@eni.com