



## COMUNICATO STAMPA

### Mangiar sano, quanti lo fanno?

**In occasione della giornata mondiale dell'Alimentazione e settimana del Dietista  
l'ASST Rhodense organizza incontri tematici sul territorio**

*"Mens sana in corpore sano"*. Quante volte abbiamo sentito questa massima attribuita al poeta romano Giovenale, che nel I secolo dopo Cristo la utilizzò nelle sue Satire per sottolineare l'importanza dell'equilibrio tra salute mentale e fisica? Una sana alimentazione è fondamentale per mantenere il nostro corpo in salute e prevenire malattie. Una dieta equilibrata è essenziale per sostenere i livelli di energia, supportare le funzioni corporee e favorire la chiarezza mentale. Consumare una varietà di frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani, ad esempio l'adozione di una dieta mediterranea, ricca di nutrienti e antiossidanti, favorisce la salute del cuore e le funzioni cerebrali. In sintesi: il cibo che consumiamo fornisce i nutrienti essenziali di cui il nostro organismo ha bisogno per funzionare correttamente.

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione e della Settimana del Dietista, l'ASST Rhodense dal 13 al 17 ottobre organizza una serie di incontri e momenti informativi, con accesso libero, per sensibilizzare la popolazione sull'importanza del mangiare bene:

**13 Ottobre Presidio Ospedaliero di Rho**

dalle 10.00 alle 12.00 *Corso Europa, 250*

**14 Ottobre Presidio Ospedaliero di Passirana**

dalle 10.00 alle 12.00 *Via Luigi Settembrini, 1*

**15 Ottobre Casa di Comunità Bollate**

dalle 10.00 alle 12.00 *Via Piave, 20*

**16 Ottobre Presidio Ospedaliero di Garbagnate M.se**

dalle 10.00 alle 12.00 *Viale Carlo Forlanini, 95*

**17 Ottobre Distretto di Corsico**

dalle 10.00 alle 12.00 *Via Marzabotto, 12*

“La prevenzione è importante e promuoverla è uno dei nostri compiti – dice **Marco Bosio, Direttore Generale dell'ASST Rhodense** – Il voler organizzare incontri tematici sul territorio serve ad avvicinare i cittadini: è importante far sapere che noi mettiamo a disposizione tutti gli strumenti per attuarla ma le persone devono collaborare affinché si realizzi a pieno, per il benessere del singolo ma anche della comunità. Adottare abitudini alimentari sane può sembrare una sfida, ma i benefici a lungo termine rendono lo sforzo più che valido”.

**Garbagnate, 07/10/2025**

**Gigia Pizzulo**

Ufficio Stampa

ASST Rhodense

Viale Forlanini, 95

20024 – Garbagnate Milanese

Tel: 02.99430.2572

**Mail: [UfficioStampa@asst-rhodense.it](mailto:UfficioStampa@asst-rhodense.it)**