



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara



Università
degli Studi
di Ferrara

OPEN WEEK 2018

**INIZIATIVA RISERVATA ALLE DIPENDENTI AZIENDALI, ALLE STUDENTESSE
E ALLE DONNE CHE ACCEDONO ALLA MENSA DI CONA E DI CORSO
GIOVECCA**

MENU' SALUTE DONNA

AREA SPECIALISTICA PARTECIPANTE: DIETOLOGIA E NUTRIZIONE

Dipartimento	Direzione delle Professioni
Divisione / U.O.	Ambulatorio Dietistico

Programma iniziativa.

**NELLA SETTIMANA SULLA SALUTE DELLA DONNA VERRÀ PROPOSTO UN
MENÙ AZIENDALE DEDICATO ALLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE
CRONICHE ED ONCOLOGICHE DELLA DONNA, NEL RISPETTO DEL
CORRETTO STILE DI VITA, ALLE DIPENDENTI, ALLE STUDENTESSE E ALLE
DONNE CHE ACCEDONO ALLA MENSA. L'INIZIATIVA SI INSERISCE NEL
PERCORSO "MENÙ SALUTE DONNA".**

Luogo, Data e Orario iniziativa:

- **OSPEDALE DI CONA E CASA DELLA SALUTE SAN ROCCO- Mense aziendali:
dal 16/04/2018 al 21/04/2018**

Nella settimana sulla Salute della donna, dal 16 al 22 aprile, verrà proposto un menù aziendale dedicato alla prevenzione delle malattie croniche ed oncologiche, nel rispetto del corretto stile di vita, alle dipendenti, alle studentesse e alle Donne che accederanno alla mensa.

Una alimentazione varia ed equilibrata, in linea con la dieta mediterranea, permette il buon funzionamento dell'organismo. Al contrario, mangiare "troppo e male" può causare sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione, diabete, tumori. Poca carne rossa e pochi grassi, più pesce e più alimenti di origine vegetale e non raffinati favorisce l'assunzione di composti chimici con potere battericida, antinfiammatorio e in grado di creare un ambiente sfavorevole anche alla proliferazione di cellule tumorali. Gli effetti benefici in termine di prevenzione sono determinati dalla costanza nell'assunzione di tali sostanze. Via libera dunque agli "ingredienti della salute" legumi, pesce, cavolfiori, broccoli, funghi, pomodoro, carote, sedano, semi di lino e poi ancora curcuma, zenzero, basilico, origano, rosmarino, prezzemolo e molti altri che troveremo nei menù della Mensa Aziendale per l'intera settimana.