



CITTÀ DI CASALE MONFERRATO

SETTORE SVILUPPO ECONOMICO – INFORMATICO E SERVIZI AL CITTADINO
UFFICIO STAMPA

Ultimo appuntamento della rassegna culturale *Del Mangiare*

Venerdì **31 maggio** nella **Sala delle Lunette** (Museo Civico), alle ore 21,15, **Katie Guarato**, biologa nutrizionista, condurrà un incontro sul tema ***Come nutrirsi in modo sano nel mondo di oggi***. L'evento fa parte della rassegna di incontri culturali ***Del mangiare. Libri, quadri, chiacchiere su cibo e alimentazione***

Sempre nell'ambito di ***Del mangiare***, lo scorso **venerdì 24 maggio** si è svolto l'incontro con il pediatra **Leonardo Pinelli** che ha presentato il volume ***Vegpyramid junior: la dieta vegetariana per i bambini e gli adolescenti*** (ed. **Sonda**), scritto in collaborazione con **Luciana Baroni** e **Ilaria Fasan**.

Il pediatra, endocrinologo ed esperto in nutrizione ha spiegato l'importanza della **nutrizione vegetariana** come **strumento insostituibile** per la **promozione** ed il **mantenimento** dello stato di **salute**. Ha comunicato in modo incisivo al pubblico, largamente costituito da mamme, che i **nutrienti fondamentali** per la crescita e la salute possono essere trovati in tutti i cibi quotidianamente sulle nostre tavole, senza ricorrere obbligatoriamente alle proteine di origine animale.

Ricordiamo inoltre l'esposizione libraria, curata dalla bibliotecaria **Elisa Costanzo** e allestita nella **Sala Multimediale** della **Biblioteca Civica**, aperta al pubblico fino al **31 maggio** dal **lunedì** al **venerdì** (dalle ore 9,00 alle 12,30 e dalle 14,30 alle 18,30) e il **sabato** (dalle 9,00 alle 12,30); si evidenzia la partecipazione dell'unica casa editrice casalese, **Sonda**, guidata da **Antonio Monaco** e **Paola Costanzo**, che hanno gentilmente messo a disposizione una interessante selezione dal loro catalogo sul tema dell'**alimentazione vegetariana** e del corretto modo di nutrirsi. Tra i testi esposti, che seguono l'**indirizzo etico e dietetico** che la casa editrice da tempo si impegna ad affermare, compaiono **libri sull'alimentazione, ricettari vegetariani e vegani**, compresa un'interessante rivisitazione dell'ormai classico ***Cucchiaino d'argento***, trasformato in ***Cucchiaino arcobaleno***.

Le iniziative della rassegna culturale ***Del mangiare. Libri, quadri, chiacchiere su cibo e alimentazione*** sono organizzate dall'**Assessorato alla Cultura - Biblioteca Civica** di Casale Monferrato in collaborazione con il **Museo Civico**, l'associazione ***Amici della Biblioteca***, l'associazione ***Libera***, la casa editrice **Sonda**, l'associazione culturale ***La Mongolfiera***, la ***Parafarmacia Mameli***, il consorzio ***MonDO*** (Monferrato Domanda Offerta) e la kermesse ***Riso & Rose***.

Biografia Katie Alessia Guarato

Nata ad Alessandria nel 1974. Laureata in Scienze Biologiche presso l'Università del Piemonte Orientale, ha lavorato per 10 anni come biologa tradizionale in un laboratorio medico.

Dal 2004 si dedica alla libera professione come biologa nutrizionista. Ha acquisito il diploma e il master in Medicina Funzionale Regolatoria alla SIMF-Scuola di Medicina Funzionale Regolatoria, presso la quale dal 2009 svolge anche attività di docente in corsi monotematici su alimentazione, intolleranze e vantaggi dell'uso dell'acqua alcalinizzata/ionizzata.

All'attività di biologa nutrizionista affianca anche l'attività di docente universitaria: nel 2012 è stata docente presso l'Università degli studi di Pavia nell'ambito del Master di Nutrizione Umana discutendo sul tema del rapporto tra infiammazione e alimentazione ha tenuto; collabora con l'Università degli studi del Piemonte Orientale Amedeo Avogadro per effettuare stage periodici per laureati/laureandi interessati alla nutrizione e alla professione di Biologo nutrizionista.

Collabora inoltre con la Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, con l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e con l'Associazione Nazionale Biologi Nutrizionisti.

Lo studio e l'interesse per la nutrizione, sono affiancati alla conoscenza e all'uso di fitoterapia, fiori di Bach, omeopatia, omotossicologia.

Casale Monferrato, 27/05/2013