**Il cibo e la salute: se ne parla a Il Desco 2019**

Gli eventi de Il Desco dal 30 novembre 2019 al Real Collegio di Lucca

*Lucca, 18 novembre 2019* – Per vivere bene, bisogna mangiare bene: convegni, laboratori per bambini, talk per approfondire il tema della salute e del cibo, e come una corretta alimentazione sia il miglior modo per prevenire le malattie e restare in forma sono tra gli eventi in programma a Il Desco 2019.

Si inizia sabato 30 novembre 2019 con il convegno organizzato a cura dell’Unità disciplinare di senologia di Lucca, durante il quale si parlerà dell’importanza del cibo per la salute e il **benessere del corpo e della mente**, tra sensorialità e piacere, anche nei momenti di fragilità e del tempo come una delle dimensioni che riempie i nostri piatti ogni giorno, ma che assume un gusto nuovo nel passaggio tra salute e malattia, producendo nuovi ritmi. Nel pomeriggio, a cura dell’Alice Benvenuti onluss, sarà invece, affrontato il tema dell’alimentazione in età pediatrica nei bambini ricoverati in ospedale.

La sana alimentazione ci garantisce anche di **dormire con gusto**, se ne parla domenica 1 dicembre, nel convegno dedicato ai disturbi del sonno e su come la nutrizione possa aiutare ad avere un sonno migliore, a cura del Centro del Sonno presso lo studio medico dentistico “Santa Apollonia”.

I benefici della frutta e verdura (domenica 1 dicembre), l’importanza del pesce (sabato 7 dicembre), sono i temi dei **laboratori per i bambini**, organizzati da Incanto Party Planner & Animazione di Samantha Pardini, un modo divertente per sensibilizzare anche i più piccoli.

Si parlerà anche di **intolleranze alimentari** (sabato 7 dicembre), quelle vere e riconosciute dalla comunità scientifica: in particolare, sarà affrontata l’intolleranza al lattosio a 360 gradi, e sarà spiegato cosa si può mangiare, come si può gestire sia in cucina sia fuori casa, sfatando alcuni falsi miti. Evento a cura dell’ AILI Associazione Italiana Latto-Intolleranti.

Infine, sabato 7 dicembre ci sarà il **convegno Il bambino: buona tavola, buona crescita, buona salute**, che vede interventi di pediatri sul tema della corretta l’alimentazione fin dalla prima infanzia, a cura del prof. Raffaele Domenici in collaborazione con **Coldiretti Lucca,** che chiuderà in convegno con un intervento della presidente Elena Giannini dal titolo In fattoria ... seminiamo Ben-Essere, e una degustazione tipica di stagione a km 0.

Gli eventi fanno parte del calendario degli incontri organizzati in occasione de **Il Desco 2019**, in programma a **Lucca** nei giorni **29, 30 novembre, 1 dicembre / 6, 7, 8 dicembre** **2019**.

Sul sito ildesco.eu è possibile consultare il programma completo, con l’indicazione dei giorni e degli orari.

La manifestazione, organizzata dalla Camera di Commercio di Lucca, con il patrocinio del Ministero delle politiche agricole, alimentari, forestali e del turismo, del Ministero dei Beni culturali, della Regione Toscana è sostenuta dal Comune di Lucca, dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Lucca e dalla banca del Monte di Lucca. Sponsor della manifestazione ad oggi sono: Mediaus, Naturanda, Paperlynen caps, Ecocanny, Puccini e la sua Lucca, Noi Tv, Sofidel, Lucca Kids, Zebar street cafè, Comunity CFA, Cook inc, Goditalia e Five Stars.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ufficio Stampa – Relazioni Esterne**Francesca SargentiTel. +39 0583 976.686 - cell. +39 338 7768286 |  |
|  |  |